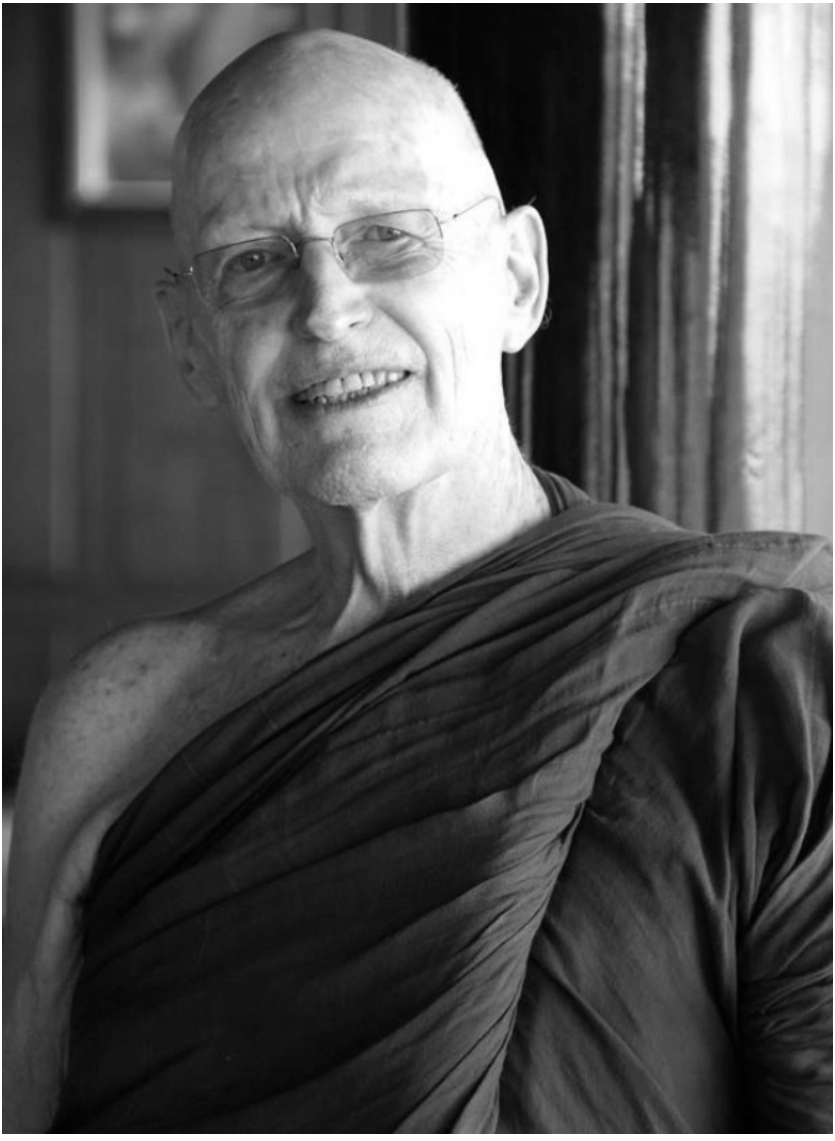
Ajahn Sumedho

Così com'è

AJAHN SUMEDHO

Così com'è



AJAHN SUMEDHO

«Poiché siamo nati, adesso abbiamo questa età, ci sentiamo in questo modo e siamo in questo tempo e in questo luogo. È così com'è. Non possiamo cambiare le cose. È solo l'inevitabilità della nascita che ora è così com'è».

AJAHN SUMEDHO

COSÌ COM'È

Edizioni Santacittarama

Così com'è
di Ajahn Sumedho

© Associazione Santacittarama, 2023

ISBN 9788885706378

Traduzione italiana di Roberto Paciocco

Titolo originale: *The Way It Is*
Pubblicato da Amaravati Publications
© Amaravati Publications 1991
Prima edizione, 1984
Seconda edizione, 1991

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 n. 17, 02030 Poggio Nativo (RI)

www.santacittarama.org
sangha@santacittarama.org

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 p. 210.

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.

SABBADĀNAṂ DHAMMADĀNAṂ JINATI

“Il dono del Dhamma supera ogni altro dono”

Bhavaggupādāya avīci heṭṭhato
Etthantare sattā kāyūpapannā
Rūpī arūpī ca
Asaññī saññino
Dukkhā pamuccantu
Phusantu nibbutiṁ.

Dalla forma d’esistenza più alta
fino alla più bassa,
quali che siano i tipi di esseri,
con o senza forma fisica,
dotati o privi di coscienza,
che possano essere liberi dalla sofferenza
e godere la beatitudine del Nibbāna.

Introduzione

Questo libro contiene una raccolta di insegnamenti di Ajahn Sumedho offerti a persone che hanno famigliarità con l'approccio del buddhismo theravāda e hanno una certa esperienza con la meditazione. I capitoli sono tratti da discorsi tenuti sia per laici, durante ritiri organizzati, sia per discepoli di Ajahn Sumedho che hanno ricevuto l'ordinazione monastica. Per questo la lettura necessita di un'accurata attenzione ed è opportuno che avvenga seguendo l'ordine in cui i capitoli sono qui pubblicati.

Nei ritiri monastici, Ajahn Sumedho sviluppa nel corso di alcuni mesi un tema dell'insegnamento del Buddha, collegandolo ad altri aspetti del Dhamma e arricchendolo con episodi tratti dalla sua esperienza personale. Dopodiché, ne dimostra la rilevanza per la società in generale o lo utilizza come esortazione per il Saṅgha, affinché i monaci vivano tenendo fede alla loro aspirazione per l'Illuminazione. Benché non sia possibile in un testo a stampa rendere la profondità e la varietà espressiva di questi discorsi, l'atmosfera e lo scopo che contestualizzano gli insegnamenti possono essere intuiti immaginando la commistione di brevi esortazioni, di suggerimenti e di più lunghe riflessioni di genere contemplativo, intercalati dai canti che i monaci e le monache hanno recitato quotidianamente per anni.

In molti di questi discorsi Ajahn Sumedho spiega il concetto del "non-sé" (*anattā*), un'espressione esclusivamente buddhista. Sostiene che il Buddha la utilizza per indicare l'esperienza di quella Realtà Ultima che costituisce l'obiettivo di molte religioni. Durante i ritiri monastici, Ajahn Sumedho ha insegnato spesso l'Originazione

Interdipendente (*paṭiccasamuppāda*) muovendo da *anattā*. Essa traccia il processo per cui la sofferenza (*dukkha*) dipende dall'ignoranza (*avijjā*) e, all'opposto, la sofferenza viene eliminata – o meglio, non creata – con la cessazione dell'ignoranza. Ajahn Sumedho suggerisce che proprio come *anattā*, il non-sé, esprime la Verità Ultima, l'illusione del "sé" rappresenta la radice dell'ignoranza. Egli non mira ad annullare o a respingere le qualità personali, bensì a indicare che la sofferenza (*dukkha*) sorge quando si tenta di dare sostegno a un'identità costituita da corpo e mente.

Questa identità contraffatta è ciò che la persona comune chiama "io". Può essere individuata a livello latente come autocoscienza o nelle condizioni abituali della mente quali l'orgoglio e l'autocritica, oppure può manifestarsi come egocentrica attività corporea o verbale. La profondità dell'Originazione Interdipendente descrive come questo errato punto di vista crei, perfino nella sua forma più passiva, impulsi abituali (kamma) e tendenze che fanno sperimentare la sofferenza anche al più silenzioso e ben intenzionato meditante. Il kamma spazia dal piano psicologico "interiore" al regno "esteriore" delle azioni. Questo processo di abitudini si manifesta in termini di corpo, parola e mente, e tutte queste manifestazioni sono denominate "*saṅkhāra*". Perfino le azioni morali fondate sulla concezione del sé possono condurre ad ansia, dubbio, «afflizione, dispiacere, dolore, lamento e disperazione». Questo è il significato del primo "anello" dell'Originazione Interdipendente «*avijjā paccaya saṅkhāra*», ossia «le formazioni kammiche dipendono dall'ignoranza».

Nella sua formulazione più completa l'Originazione Interdipendente è così esposta:

Avijjāpaccayā (...) *saṅkhārā,*
saṅkhārapaccayā viññāṇaṃ,
viññāṇapaccayā nāmarūpaṃ,
nāmarūpapaccayā saḷāyatanaṃ,

saḷāyatanapaccayā phasso,
phassapaccayā vedanā,
vedanāpaccayā taṇhā,
taṇhāpaccayā upādānaṃ,
upādānapaccayā bhavo,
bhavapaccayā jāti,
jātipaccayā jarāmaraṇaṃ-soka-parideva-dukkha-
domanassupāyāsā sambhavanti, evam etassa kevalassa
dukkhakhandhassa samudayo hotī. (SN 12.2)

Ciò concerne il sorgere di *dukkha*. La cessazione di *dukkha* è poi delineata in questo modo:

Avijjāyatveva asesavirāga nirodhā saṅkhāranirodho,
saṅkhāranirodhā viññāṇanirodho,
viññāṇanirodhā nāmarūpanirodho,
nāmarūpanirodhā saḷāyatananirodho,
saḷāyatananirodhā phassanirodho,
phassanirodhā vedanānirodho,
vedanānirodhā taṇhānirodho,
taṇhānirodhā upādānanirodho,
upādānanirodhā bhavanirodho,
bhavanirodhā jātinirodho
jātinirodhā jarāmaraṇaṃ soka parideva dukkha domanass-upāyāsā
nirujjhanti, evametassa kevalassa dukkhakhandhassa nirodho hotī. (SN 12.2)

Ecco la traduzione. Dall'ignoranza dipendono le formazioni abituali (legate al kamma); dalle formazioni kammiche abituali dipende la coscienza; dalla coscienza dipende nome-e-forma (mentalismo-corporeità); da nome-e-forma dipendono le sei basi sensoriali; dalle sei basi sensoriali dipende il contatto; dal contatto dipende la sensazione; dalla sensazione dipende il desiderio; dal desiderio dipende l'attaccamento; dall'attaccamento dipende il divenire; dal divenire dipende la nascita; dalla nascita dipendono la vecchiaia, la malattia e la morte, l'afflizione, il dispiacere, il dolore, il lamento e la disperazione.

Mediante la completa cessazione di questa ignoranza cessano le formazioni abituali; mediante la cessazione delle formazioni abituali cessa la coscienza; mediante la cessazione della coscienza cessa nome-e-forma; mediante la cessazione di nome-e-forma cessano le sei basi sensoriali; mediante la cessazione delle sei basi sensoriali cessa il contatto; mediante la cessazione del contatto cessa la sensazione; mediante la cessazione della sensazione cessa il desiderio; mediante la cessazione del desiderio cessa l'attaccamento; mediante la cessazione dell'attaccamento cessa il divenire; mediante la cessazione del divenire cessa la nascita; mediante la cessazione della nascita cessano la vecchiaia, la malattia e la morte, l'afflizione, il dispiacere, il dolore, il lamento e la disperazione. In questo modo cessa tutto questo aggregato di sofferenza.

In questa analisi sono coinvolte molte forme di dipendenza. Può essere utile ricordare che *paccaya*, "dipendere da" o "condizionato da" non significa necessariamente "creare". Ad esempio, si potrebbe dire "camminare dipende dalle gambe" o "il ghiaccio dipende dall'acqua", oppure "prendere il treno dipende dall'arrivare in stazione all'ora giusta" e perfino "vedere dipende dal fatto che non si frappongano oggetti". Se tutto questo viene ben inteso, chi contempla inizia a intuire che proprio come non c'è bisogno che l'"insorgente dipendenza" venga intesa come "creazione", la "cessazione" tanto valorizzata dal Buddha non necessita di essere compresa come "annullamento". Durante questa vita, nel corso della quale è possibile realizzare il Nibbāna, può cessare il mentalismo-corporeità, ossia l'identificazione con le formazioni kammiche fisiche e mentali, così che la vita non venga più vissuta in base ai principi di piacere/dolore dettati dai sensi (*nāma-rūpa-salayatana-phassa-vedanā-taṇhā*). In quest'ottica, la sequenza potrebbe essere interpretata in una maniera più fluida, ad esempio nel modo qui di seguito descritto.

Nella misura in cui (*paccaya*) la mente non ha compreso (*avijjā*) la Verità, gli impulsi mentali abituali (*saṅkhāra*) si manifestano condizionando (*paccaya*) la consapevolezza in un modo discriminante (*viññāṇa*), che opera in termini di (*paccaya*) soggetto e oggetto (*nāma-rūpa*), costretti a esistere nella lettura dei dati delle porte sensoriali (*salayatana*). Queste porte sensoriali si aprono in dipendenza (*paccaya*) dal contatto (*phassa*), che può suscitare (*paccaya*) vari livelli di sensazioni (*vedanā*). La sensazione stimola (*paccaya*) il desiderio (*taṇhā*) e, a seconda dell'intensità del desiderio, l'attenzione permane (*upādāna*) e così gli obbiettivi e le ossessioni personali si sviluppano (*bhava*) e fanno sorgere (*paccaya*) il ciclo dell'invecchiamento e della morte (*jarāmaraṇaṃ*) con il risultante senso di tristezza (*soka*) che varia dal dispiacere (*parideva*) alla depressione (*dukkha*) fino al crollo emotivo (*upāyāsā*).

Quando la mente guarda all'interno della sensazione di privazione e comprende la Verità (*avijjā-nirodhā*), cessano gli impulsi mentali abituali (*saṅkhāra-nirodhā*) e la consapevolezza non è più legata alle loro discriminazioni (*viññāṇa-nirodhā*), così che la separazione tra soggetto e oggetto non avviene più (*nāma-rūpa-nirodhā*). Le porte sensoriali si aprono di riflesso, invece che in dipendenza dal contatto (*phassa-nirodhā*), e l'impatto non resta impresso nella mente (*vedanā-nirodhā*). Vi è così libertà dal desiderio (*taṇhā-nirodhā*), l'attenzione non resta bloccata (*upādāna-nirodhā*) e non si trasforma in obbiettivi egoistici (*bhava-nirodhā*). Quando non si crea alcuna immagine personale, quest'ultima non può né espandersi né distruggersi (*jarāmaraṇaṃ-nirodhā*). Non c'è quindi nulla da perdere e sorge una sensazione di contentezza, sollievo, gioia e serenità (*soka-parideva-dukkha-domanassupāyāsā-nirodhā*).

Con la cessazione di un siffatto quadro di riferimento, connesso alla morte, c'è la Vera Vita, la Santa Vita, della quale Ajahn Sumedho parla in modo così evocativo.

Benché molti di questi insegnamenti siano indirizzati ai monaci, la bellezza del Dhamma consiste nel fatto che è a disposizione di chiunque desideri ascoltare. È tenendo ciò a mente che questo libro viene offerto gratuitamente. Che tutti gli esseri possano realizzare la Verità.

Ajahn Sucitto
Monastero Amaravati, 1990

Nota alla traduzione italiana

Questa traduzione è basata sulla seconda edizione inglese (1991) ed è stata realizzata in modo del tutto indipendente da quella pubblicata dall'editore Ubaldini (1994). Questa traduzione è stata rivista con grande accuratezza da Bhilkkhu Mahāpañño, i cui interventi sono stati indispensabili anche in ragione di talune difficoltà riscontrabili nell'edizione originale. Per le parole in lingua pāli, si aderisce *in toto* alle regole della Pāli Text Society, senza eccezioni, perché nell'italiano il livello di accoglienza di tali termini in pāli non è paragonabile alla situazione riscontrabile nella lingua inglese. I termini in pāli e in sanscrito sono stati resi in corsivo, ad eccezione di "Buddha", "Dhamma", "kamma", "Nibbāna", "pāli", "Saṅgha", "Sutta", "theravāda", "Vinaya", che sono invece in tondo, in quanto ormai più famigliari ai lettori italiani.

1
La “felicità eterna”*

Abbiamo meditato, osservato il respiro, contemplato le inspirazioni e le espirazioni. Abbiamo utilizzato la nuda attenzione, la consapevolezza del corpo mentre camminiamo, stiamo in piedi, seduti o quando ci mettiamo distesi. Invece di essere ammaliati dai fenomeni condizionati, apriamo la mente ad essi così come sono nel momento presente.

Notate come perfino in un posto bello come questo possiamo riuscire a sentirci davvero depressi. Pur trovandoci qui, ci capita di desiderare di essere da qualche altra parte, quando camminiamo possiamo desiderare di sederci e quando stiamo seduti di camminare. Quando stiamo praticando la meditazione, pensiamo a ciò che faremo dopo il ritiro. Poi, dopo il ritiro, desideriamo di tornare qui ...

Prima di venire in questo posto, a casa avevate dei problemi e pensavate: «Non vedo l’ora di andarmene in ritiro». E ora che siete qui vi augurate «che il ritiro finisca prima possibile». Oppure potete starvene lì a pensare: «Voglio sentirmi sempre così». Però, cercando di provare quello stato di beatitudine che avete sperimentato il giorno prima, vi sentite, invece, ancor più agitati.

Quando provate quelle belle sensazioni di beatitudine, vi ci attaccate, ma poi dovete mangiare qualcosa o dedicarvi a una qualsiasi altra attività. Vi sentite male quando quello stato di beatitudine se ne va. O, forse, non siete riusciti a ottenerne nemmeno uno: sorgono solo un sacco di ricordi tristi, rabbia e frustrazioni.

* Svizzera, maggio 1983.

Tutti gli altri sono sereni, e così vi agitate perché tutti sembrano ottenere qualcosa da questo ritiro, tranne voi ...

È così che iniziamo a osservare che tutto cambia. Poi, abbiamo l'opportunità di notare che ci creiamo problemi o ci attacchiamo al bene, oppure inventiamo complicazioni di ogni tipo riguardo alle condizioni del momento presente: vogliamo una cosa che non abbiamo, trattenere qualcosa che abbiamo o liberarci da un'altra. È il problema del desiderio degli esseri umani, o no? Siamo sempre alla ricerca di qualcos'altro.

Ricordo quando, da bambino, volevo un certo giocattolo. Dissi a mia madre che, qualora me lo avesse comprato, non avrei mai più voluto nulla. Sarei stato completamente soddisfatto. E ci credevo, non le stavo mentendo. L'unica cosa che m'impediva di essere davvero felice era che non avevo quel giocattolo che desideravo. Così, mia madre lo acquistò e me lo diede. Riuscii a provare un po' di contentezza forse per cinque minuti ... e, poi, fui costretto a iniziare a volere *qualcos'altro*. Quando ottenni ciò che volevo, mi sentii un po' gratificato e felice, ma poi nacque il desiderio per un'altra cosa. Me lo ricordo in modo così vivido perché a quella tenera età, quando ero così giovane, *credevo* veramente che se avessi ottenuto il giocattolo che volevo, sarei stato felice per sempre ... Solo per capire che quella "felicità eterna" era una cosa impossibile ...

2
Investigare la mente*

La radice della sofferenza è ciò che chiamiamo *avijjā*, il non conoscere, o ignorare come stanno davvero le cose. Questa ignoranza di fondo riguarda la mancata comprensione della nostra vera natura. Soffriamo a causa di punti di vista e di opinioni, e a causa di abitudini e fenomeni condizionati che non comprendiamo. Viviamo la nostra vita in uno stato di ignoranza, senza capire come stanno le cose.

Se vi ascoltate con grande attenzione, a volte potete sentire affermazioni di questo tipo: «Dovrei fare questo, ma non quello; dovrebbe essere così, non in un altro modo»; oppure che il mondo dovrebbe essere diverso da com'è, che i nostri genitori dovrebbero essere in questo o in quel modo, non così come sono. Nella nostra mente risuonano questi enunciati, perché ci siamo fatti un'idea di quello che non dovrebbe o che dovrebbe essere. Durante la meditazione, prestate attenzione a questa opinione che, dentro di voi, vi dice come dovrebbe essere e come non dovrebbe essere, limitandovi ad ascoltarla.

Abbiamo la tendenza a cercare di diventare qualcosa e, perciò, ci prefiggiamo uno scopo, ci creiamo un ideale riguardo a ciò che vorremmo divenire. Pensiamo, forse, che la società dovrebbe essere diversa da com'è. Le persone dovrebbero essere gentili, generose, altruiste, comprensive e amorevoli. Ci dovrebbe essere fratellanza, a capo dei governi ci dovrebbe essere un leader saggio e, nel mondo, la pace. Il mondo, però, in questo momento è così com'è e le

* Oban (Scozia), novembre 1979.

cose faticano ad andare avanti. Ascoltatevi, interiormente, ascoltate quel lamento continuo: «Sono così, non sono così»; penetrate con la consapevolezza questi "io sono", "io non sono".

Tendiamo solo a reagire e a dare per scontato che tutti gli "io sono" e gli "io non sono" siano veritieri. Creiamo la nostra stessa personalità e ci attacchiamo ai nostri ricordi. Rammentiamo le cose che abbiamo imparato e quello che abbiamo fatto, in linea di massima le cose più estreme, mentre propendiamo a dimenticare quelle più normali. Così, se ci comportiamo in modo scortese, crudele o folle abbiamo ricordi spiacevoli della nostra vita e ci vergogniamo, oppure ci sentiamo in colpa. Se ci comportiamo bene e siamo caritatevoli, i nostri ricordi sono belli. Quando cominciamo a riflettere su queste cose, iniziamo a essere più attenti a quello che facciamo e diciamo. Se abbiamo vissuto in modo sconsiderato, agito d'impulso per il desiderio di ottenere un'immediata gratificazione o con l'intenzione di ferire, causare dissidi o sfruttare gli altri, la nostra mente sarà colma di ricordi davvero spiacevoli.

Le persone che hanno vissuto da egoisti sono spesso costrette a bere molto o ad assumere stupefacenti per continuare a tenersi occupati per non prestare attenzione ai ricordi che affiorano nella loro mente.

Nel processo di Risveglio indotto dalla meditazione applichiamo la consapevolezza agli stati mentali qui e ora, limitandoci a essere coscienti quando percepiamo questo "io sono, io non sono". Contemplate le sensazioni di dolore o di piacere, come pure ogni ricordo, pensiero e opinione, in quanto impermanenti, *anicca*. La caratteristica della transitorietà accomuna tutti i fenomeni condizionati. Quanti di voi trascorrono la giornata investigando veramente queste cose in tutti i modi possibili quando sono seduti, oppure stanno in piedi o distesi? Investigate quello che vedete con i vostri occhi, ascoltate con le vostre orecchie, assaporate con la

vostra lingua, odorate con il vostro naso, sentite e sperimentate con il vostro corpo e pensate con la vostra mente.

Il pensiero "io non sono" è un fenomeno condizionato impermanente. I pensieri, i ricordi, la coscienza dei pensieri, il corpo stesso, le nostre emozioni: tutti i fenomeni condizionati cambiano. Nella pratica meditativa dobbiamo essere molto seri, audaci e coraggiosi per investigare davvero, per osare guardare perfino i più spiacevoli fenomeni condizionati della vita, invece di cercare di fuggire nella tranquillità o di dimenticare tutto. Nella *vipassanā*, la pratica consiste nell'osservare la sofferenza dal di dentro. È un confronto con sé stessi, con ciò che pensiamo di noi stessi, con i nostri ricordi e le nostre emozioni, sia piacevoli che spiacevoli o neutri che siano. In altre parole, quando queste cose sorgono e siamo consapevoli della sofferenza, invece di rifiutarla, reprimerla o ignorarla, cogliamo l'opportunità di esaminarla.

In questo modo la sofferenza diventa la nostra maestra. Dobbiamo imparare la lezione studiando la sofferenza stessa. Mi sorprende sempre come molta gente ritenga di non soffrire mai. Pensano: «Io non soffro. Non capisco perché i buddhisti parlano sempre della sofferenza. Mi sento benissimo, sono colmo di benessere e di gioia. Sono sempre felice. Ritengo che la vita sia un'esperienza fantastica, interessante, affascinante, un diletto infinito». Queste persone hanno la tendenza ad accettare quell'aspetto della vita e a rifiutare l'altro, perché quel che ci delizia inevitabilmente scompare per lasciarci affranti.

Il nostro desiderio di essere costantemente in una condizione mentale gradevole ci conduce a problemi di ogni genere e a situazioni difficili. La sofferenza non è solo dovuta a cose imponenti come un cancro terminale o la perdita di una persona cara. La sofferenza può presentarsi in occasioni molto ordinarie, come le quattro posture: seduti, in piedi, camminando e distesi. E in queste posture non vi è nulla di estremo.

Contempliamo la normale respirazione e gli stati di coscienza ordinari. Al fine di capire la vita, contempliamo le sensazioni normali, i ricordi più semplici e i pensieri quotidiani, invece di aggrapparci a idee e pensieri fantastici per comprendere le cose estreme dell'esistenza. In questo modo non siamo coinvolti in speculazioni riguardanti il fine ultimo della vita, Dio, il demonio, il paradiso e l'inferno, quel che avviene quando si muore o la reincarnazione. Nella meditazione buddhista osserviamo il qui e ora. La nascita e la morte che avvengono qui e ora sono l'inizio e la fine delle cose più comuni.

Contemplate l'inizio. Quando riflettete sulla nascita e pensate "io sono nato", è in questione la primitiva nascita del corpo, una cosa che non possiamo ricordare. La nascita ordinaria dell'"io" che sperimentiamo nella vita quotidiana è "io voglio, io non voglio, mi piace, non mi piace". Questa è una nascita, come lo è anche cercare di essere felici. Noi contempliamo l'inferno ordinario della nostra stessa rabbia, l'ira che sorge, il calore del corpo, l'avversione, l'odio che proviamo nella mente. Noi contempliamo il paradiso ordinario che sperimentiamo, la felicità, la beatitudine, la leggerezza, la bellezza del qui e ora. O anche solo lo stato mentale d'indolenza, quella specie di limbo né felice né infelice, apatico, annoiato e indifferente. Nella meditazione buddhista osserviamo queste cose dentro di noi.

Contempliamo il nostro desiderio di potere e di controllo, di riuscire a comandare qualcun altro, di diventare famosi, di essere un qualcuno che è arrivato in cima. Quanti di voi, quando scoprono che una persona è più dotata di loro, vorrebbero screditarla? Questa è gelosia. Quel che dobbiamo fare nella nostra pratica meditativa è vedere le ordinarie gelosie, oppure l'odio che potremmo provare per chi cerca di approfittarsi di noi o di infastidirci. Vedere la bramosia o la lussuria che potremmo sperimentare per le persone che ci attraggono. La nostra mente è come uno specchio che riflette l'universo, e noi osserviamo questi riflessi. Prima questi riflessi

erano una realtà che ci incantava, ci ripugnava o ci faceva restare indifferenti. Nella *vipassanā*, però, osserviamo solo che tutti questi riflessi sono fenomeni condizionati mutevoli. Iniziamo a vederli come oggetti, piuttosto che come un sé, mentre quando siamo ignoranti abbiamo la tendenza a identificarci con essi.

In pratica, stiamo osservando l'universo riflesso nella nostra mente. Non importa quello che una qualsiasi altra persona sperimenta. Un meditante potrebbe star seduto a percepire ogni genere di luci e di colori brillanti, delle immagini affascinanti, dei Buddha, degli esseri celesti – sentire perfino odori meravigliosi o sonorità divine – e pensare: «Che meditazione meravigliosa. È giunto un tale splendore! "La radiosità": un essere divino simile a un angelo mi ha toccato e mi sono sentito in estasi. La più bella esperienza di beatitudine della mia esistenza ... ho aspettato tutta la vita una cosa simile». Nel frattempo, un altro potrebbe pensare: «Perché non mi succede una cosa del genere? Sono rimasto seduto per un'ora, dolorante e con la schiena che mi fa male, depresso e col desiderio di scappare via, chiedendomi per quale ragione sia mai venuto a fare questo ritiro». Infine, un altro ancora: «Non riesco a sopportare tutta questa gente con le loro stupide idee e fantasie. Mi disgustano queste persone, mi fanno provare solo un grande odio e una terribile avversione. Odio quell'immagine del Buddha seduto, ritratta nella finestra. Voglio spaccarla. Odio il buddhismo e la meditazione!».

Quali di questi tre è un buon meditante? Paragonate uno che vede i *deva* che danzano in paradiso con un altro che si annoia, che è indifferente e apatico, e con un altro ancora che è pieno di odio e avversione. I *deva* e gli angeli che danzano nei regni celesti sono *anicca*, sono impermanenti. La noia è *anicca*, è impermanente. L'odio e l'avversione sono *anicca*, sono impermanenti. Il buon meditante, perciò, è chi pratica nel giusto modo, osservando la natura impermanente di questi fenomeni condizionati.

Quando vi paragonate con colui che vede i *deva* e sperimenta luci brillanti, iniziate a dubitare della vostra pratica e pensate: «Forse non sono in grado di conseguire l'Illuminazione. Forse non sto meditando correttamente». Il dubbio stesso, però, è impermanente. Qualsiasi cosa sorga, svanisce. Il buon meditante, perciò, è colui che vede la natura impermanente della beatitudine e dell'estasi, oppure che sperimenta il torpore, la rabbia, l'odio e l'avversione, e riflette sull'impermanenza di questi stati quando sta seduto, in piedi, mentre cammina o si distende.

Qual è la vostra tendenza? Siete veramente positivi riguardo a ogni cosa? «Qui mi piacciono tutti. Ho fiducia negli insegnamenti del Buddha, ho fiducia nel Dhamma»: questo è un tipo di mente che ha fede. Ha fede, e questo genere di mente può creare e sperimentare con grande velocità cose incantevoli. Alcuni contadini thailandesi – persone che non hanno quasi alcuna conoscenza scolastica e che a malapena sanno leggere e scrivere – possono talora provare stati di beatitudine, vedere luci, *deva* e altre cose di questo genere, e crederci. Quando credete ai *deva*, li vedete. Se credete alle luci e ai reami celesti, li vedete. Se credete che il Buddha stia per salvarvi, il Buddha viene a salvarvi. Quando credete a qualcosa, quel qualcosa vi succede. Se credete ai fantasmi, ai folletti e agli elfi, queste cose vi si manifestano. Ma sono pur sempre *anicca*, impermanenti, transitorie e non-sé.

La maggioranza delle persone non crede ai folletti e agli elfi e pensa che siano sciocchezze. È un atteggiamento mentale negativo, sospettoso e dubbioso che non crede a nulla. «Non credo ai folletti e ai *deva*. Non credo ad alcuna cosa di questo genere. Ridicolo? Mostrami un folletto!». Così, la mente davvero sospettosa e scettica non vede mai cose di questo tipo.

C'è la fede e c'è il dubbio. Nella pratica buddhista, esaminiamo la convinzione e il dubbio che sperimentiamo nella mente e vediamo la mutevolezza di entrambe queste due condizioni.

Ho contemplato il dubbio stesso come un indizio. Mi sono posto domande di questo genere: «Chi sono?». Ho poi sentito una risposta che suonava più o meno così: «Bhikkhu Sumedho». Poi ho pensato: «Non è questa la risposta. Chi sei veramente?». Ho visto lo sforzo – una reazione abituale – di trovare una risposta a questa domanda. Non ho accettato alcuna risposta di genere concettuale. «Chi è che sta seduto qui? Che cos'è? Che cos'è che sta qui? Chi è che sta pensando? Che cos'è che pensa?». Quando sorgeva uno stato d'incertezza o un dubbio, mi limitavo a osservare quell'incertezza o quel dubbio perché la mente si ferma lì e si svuota, e poi sorge la vacuità.

Mi è stato utile svuotare la mente ponendo a me stesso domande alle quali è impossibile rispondere e che facevano sorgere il dubbio. Il dubbio è una condizione impermanente. La forma, ciò che è conosciuto, sono impermanenti, non conoscere è impermanente. Qualche volta esco e guardo la natura. Mi osservo mentre sto lì in piedi a guardare il terreno. Mi chiedo: «Il terreno è separato da me?». «Chi è che guarda il terreno?». «Il terreno con quelle foglie, quelle foglie sono nella mia mente o al di fuori?». «Che cos'è che vede? Gli occhi? Se mi togliessi i bulbi oculari, se li separassi da me, li rimuovessi dalla loro sede, quelle foglie le vedrei ancora? Quel terreno è ancora lì se non lo guardo?». «Come che sia, chi è a essere conscio di questo?». E i suoni. Ho anche fatto qualche esperimento con i suoni, perché gli oggetti visivi hanno una certa qual concretezza, come questa stanza: sembra piuttosto permanente, almeno per oggi. I suoni, però, sono davvero *anicca*: provate a prenderli e a trattenerli.

Ho investigato i miei sensi in questo modo: «I miei occhi possono sentire i suoni? Se mi tagliassi le orecchie e i timpani, ce ne sarebbe ancora qualcuno? Posso vedere e sentire esattamente nello stesso momento?». Tutti gli organi sensoriali e i loro oggetti sono impermanenti, sono fenomeni condizionati mutevoli. Proprio ora

provate a pensare: «Dov'è vostra madre?». Dov'è mia madre in questo momento? Se penso che sia nel suo appartamento in California, è solo un concetto della mente. Perfino se penso: «La California è laggiù», è ancora la mente a pensare "laggiù". "Madre" è un concetto, o no? Dov'è allora la madre in questo momento? È nella mente: quando sorge la parola "madre", sentite la parola in quanto suono ed essa fa comparire un'immagine mentale o un ricordo, oppure una sensazione di piacere, di avversione o di indifferenza.

Tutti i concetti mentali che riteniamo reali sono da investigare: sappiate quello che i concetti fanno alla mente. Notate il piacere che provate quando pensate ad alcuni concetti e il dispiacere che ve ne arrecano altri. Avete pregiudizi e condizionamenti riguardo alla razza o alla nazionalità: sono tutti concetti o proliferazioni concettuali. Gli uomini si comportano in un certo modo e hanno taluni preconcetti riguardo alle donne, e le donne si comportano in un certo altro modo e hanno talaltri preconcetti riguardo agli uomini: sono solo cose insite in tali identità. Nella meditazione, però, "femmina" e "maschio" sono concetti, sensazioni, percezioni della mente. Perciò, nella pratica della *vipassanā* penetriamo con la visione profonda nella natura di tutti i fenomeni condizionati, grossolani o sottili che siano. La visione profonda fa crollare le illusioni che questi concetti creano, l'illusione che siano reali.

Quando parlo in questo modo, la gente potrebbe chiedersi: «Come facciamo a vivere in questa società, se tutto è irreale?». Il Buddha fece una distinzione davvero chiara tra realtà convenzionale e realtà ultima. A livello convenzionale dell'esistenza, utilizziamo delle convenzioni che inducano armonia in noi stessi e nella società in cui viviamo. Quali sono le convenzioni che arrecano armonia? Cose del tipo essere buoni, consapevoli, non fare cose che inducano discordia, come rubare, imbrogliare e sfruttare, avere rispetto e provare compassione per gli altri, essere accorti e cercare di aiutare: tutte queste convenzioni portano armonia.

Nell'insegnamento buddhista, a livello convenzionale viviamo così, in una maniera che sia di supporto per fare il bene e per astenersi dal fare del male con il corpo e con la parola. Non è come se stessimo rifiutando il mondo convenzionale: «Non voglio averci nulla a che fare perché è un'illusione». Ecco un'altra illusione. Pensare che il mondo convenzionale sia un'illusione è solo un altro pensiero.

3
Tutto quello che sorge, svanisce*

Il Buddha disse che l'origine di ogni sofferenza risiede nell'ignoranza: è perciò importante prendere in considerazione che cosa davvero volesse intendere con "ignoranza". La maggioranza degli esseri umani vive come se loro stessi fossero veramente le loro abitudini, i loro pensieri, le loro sensazioni e i loro ricordi. Non usano il loro tempo né colgono l'opportunità di guardare la loro vita, per osservare e riflettere su come funzionano questi fenomeni condizionati.

Che cos'è un fenomeno condizionato? Il corpo che sta con noi, le emozioni e le sensazioni, le percezioni della mente, i concetti e la coscienza della sensorialità: questi sono i fenomeni condizionati, le condizioni. Un fenomeno condizionato è un qualcosa di aggiunto e di composto, che sorge e svanisce, non è la realtà increata, non-nata, non-originata.

Gli esseri umani utilizzano la religione per tentare di tornare a quella realtà ultima che si trova al di là dei cicli della nascita e della morte, la saggezza sovramondana o *lokuttara paññā*. Il *Nirvana* o Nibbāna è l'esperienza di quella realtà trascendente. Si verifica all'improvviso quando conosciamo la Verità, non studiando le Scritture in lingua pāli o un libro zen, ma grazie all'esperienza diretta.

In genere, concepiamo la Verità come se fosse un qualcosa, il Nibbāna come uno stato sereno della mente o una specie di esperienza estatica. Tutti noi abbiamo provato un qualche tipo di felicità e, perciò, ci piace pensare al Non-Nato, al Non-Creato,

* Monastero Cittaviveka, Chithurst (Inghilterra), novembre 1981.

al Non-Originato come a un'esperienza felice. Il Buddha, però, fu molto attento a non descrivere mai la Realtà Ultima o il Nibbāna: non ne parlò mai molto. La gente vuol sapere cosa sia, scriverci libri, fare congetture sulla sua natura, ma questo è proprio ciò che il Buddha non fece.

Sottolineò, invece, la conoscenza diretta delle condizioni che cambiano, una conoscenza alla quale possiamo pervenire mediante la nostra stessa esperienza del momento presente. Non si tratta di credere a qualcun altro. Si tratta di conoscere nel momento presente che tutto quello che sorge, svanisce.

Per tale motivo prestiamo questo tipo di attenzione nella nostra vita: essere vigili e notare che tutto quello che sorge, svanisce, e che qualsiasi condizione della nostra mente o del nostro corpo è solo un fenomeno condizionato, sia esso una sensazione di piacere o di dolore, un sentimento o un ricordo, ciò che vediamo, un suono, un odore, un sapore o un oggetto tattile, interno o esterno.

È importante riflettere su ciò che "ignoranza" vuol dire davvero in base al significato che il Buddha indicò in quanto origine di ogni sofferenza. "Essere ignoranti" significa che ci identifichiamo con questi fenomeni condizionati, considerandoli come "io" o "mio", oppure come qualcosa che non vogliamo sia "io" o "mio". Ci siamo fatti l'idea che dobbiamo riuscire a trovare una condizione permanentemente piacevole, che dobbiamo raggiungere, ottenere un qualcosa che non abbiamo. Potete notare, però, che il desiderio presente nella vostra mente è un movimento alla ricerca di qualcosa e, perciò, rappresenta una condizione mutevole che sorge e svanisce: è non-sé. L'espressione "non-sé" (*anattā*) non è una specie di mantra da recitare per sbarazzarsi delle cose, ma un effettivo penetrare all'interno della vera e propria natura di tutti i desideri.

Se osservate attentatamene, con grande pazienza e umiltà, iniziate a vedere che il creato sorge dal Non-Creato e torna nel Non-Creato: scompare e non resta nulla. Se fosse davvero voi stessi e vi

appartenesse davvero, permarrebbe, o no? Se fosse davvero vostro, dove potrebbe andare? In una specie di magazzino della personalità? Quell'idea e qualsiasi altra cosa possiate concepire è, invece, un fenomeno condizionato che sorge e svanisce. Ogni volta che cercate di concettualizzare voi stessi, ogni concetto o memoria di voi stessi come questo o quello, si tratta solo di un fenomeno condizionato della vostra mente. Non è ciò che siete, voi non siete una condizione della vostra mente. Dolore, disperazione, amore e felicità sono, perciò, tutte condizioni della mente e sono, tutte quante, non-sé.

Notate che quando nella vita soffrite, provate scontentezza: perché? Avviene a causa di qualche attaccamento, di qualche idea riguardo a voi stessi o a qualcun altro. Una persona che amate muore e vi dispiace per lei e per voi, pensate ai bei momenti che avete trascorso insieme e dimorate in essi, creando ulteriori condizioni della mente. Forse vi sentite in colpa perché non siete stati con lei sempre generosi e amorevoli: anche questa è una condizione della mente. Avete un ricordo, percepite quella persona come se fosse in vita, ma proprio quell'idea di una persona è una percezione della mente, non è una persona, vero? Ricordate un qualcuno che è ancora vivo, con il quale desidereresti vedervi proprio ora: è una condizione della mente. Oppure ricordate qualcun altro che è defunto e che non rivedrete mai più: è di nuovo una condizione della mente.

La meditazione buddhista è un modo di osservare tutte le condizioni della mente, per investigarle e vedere cosa sono, invece che credere in esse. La gente vuole credere: quando una persona che vi è vicina muore, qualcun altro deve dirvi: «Oh! È andato in paradiso da Dio Padre» o «sta vivendo tra le delizie del paradiso Tusita». Dicono cose di questo genere e, così, provate piacevoli percezioni mentali: «Bene, ora so che mia nonna è felice lassù, nei regni celesti, che danza con gli angeli». Poi un altro ancora vi dice: «Sai, ha fatto delle cose davvero terribili, probabilmente si trova nell'inferno e

brucia nelle fiamme eterne!». E allora iniziate a preoccuparvi per lei e forse anche per voi, che potreste finire lì: ma pure questa è solo una percezione della mente. Paradiso e inferno sono fenomeni condizionati. Altrettanto avviene se pensate a dieci anni fa ... si tratta di una condizione della mente che sorge e svanisce, ed è sorta perché siete stati voi stessi a suggerirvelo. Un tale fenomeno condizionato dipende da un altro fenomeno condizionato, il ricordo è ciò che abbiamo sperimentato e il futuro è sconosciuto.

Chi è che conosce, però, i fenomeni condizionati nel momento presente? Non riesco a trovarlo: c'è solo il conoscere, e il conoscere può sapere tutto quello che è ora presente: piacevole e spiacevole, ipotesi sul futuro o ricordi del passato, identificazioni di voi stessi con questo o quello. Siete voi a creare voi stessi e il mondo nel quale vivete: perciò, non potete davvero biasimare nessun altro. Se lo fate, è perché siete ancora ignoranti: Colui che Conosce noi lo chiamiamo "Buddha", ma questo non significa che "Buddha" sia un fenomeno condizionato. Non equivale a dire che questa statua da noi chiamata Buddha sappia tutto, ma che Buddha è il conoscere. La meditazione buddhista vuole proprio dire essere consapevoli, non divenire un Buddha.

L'idea di diventare un Buddha è fondata su fenomeni condizionati: pensate di essere un qualcuno che in questo momento non è Buddha e, al fine di diventarlo, dovete leggere dei libri per scoprire come si fa. Questo significa, ovviamente, che è necessario lavorare davvero sodo per vincere le caratteristiche che non corrispondono a quelle del Buddha. Naturalmente, siete lontani dall'essere perfetti: vi arrabbiate, provate avidità, siete dubbiosi e timorosi. Un Buddha non è certo così, perché il Buddha è Colui che Conosce e, perciò, conosce meglio! Così, per diventare un Buddha dovete sconfiggere queste cose, dissimili dalle caratteristiche del Buddha, e tentare di ottenere le qualità che gli sono tipiche, come la compassione e tutte le altre. Ecco, queste sono tutte creazioni

della mente! In questo modo creiamo dei "Buddha" perché crediamo nelle condizioni della mente. Ma queste ultime creano solo falsi Buddha, non sono veri Buddha. Non sono Buddha saggi, sono solo fenomeni condizionati della nostra mente.

Finché continuerete a pensare a voi stessi come a una persona che deve fare qualcosa per divenire qualcos'altro, sarete ancora in una trappola, in una condizione della mente che ritiene di essere un sé, e non capirete bene mai niente. Non importa per quanti anni praticherete la meditazione, non capirete mai davvero l'insegnamento, non centrerete mai il bersaglio. Il modo diretto di vedere le cose adesso – qualsiasi cosa sorga, svanisce – non significa che state gettando via tutto. Vuol dire che state osservando in un modo nuovo, mai utilizzato in precedenza. State osservando dalla prospettiva di quello che c'è qui e ora, invece di cercare qualcosa che qui e ora non c'è. Così, se entrate nel tempio pensando: «Devo trascorrere quest'ora alla ricerca del Buddha, tentando di divenire qualcosa, provando a vincere questi brutti pensieri, a stare seduto e praticare duramente per diventare ciò che dovrei diventare. Sì, farò così, me ne starò qui seduto e cercherò di sconfiggere delle cose e di tenermi saldamente ad altre ... ». La meditazione praticata in questo modo è davvero uno sforzo immane e, sempre, un fallimento.

Però, se entrate nel tempio e vi limitate a essere consapevoli delle condizioni della mente, vedrete in prospettiva il desiderio di divenire, di vincere, di fare qualcosa o la sensazione di non riuscirci. Oppure, anche, l'idea di essere una persona esperta o qualsiasi altra cosa. Inizierete a vedere che qualsiasi cosa sperimentiate è una condizione mutevole e non-sé. State osservando dalla prospettiva del Buddha, invece di fare qualcosa per diventare un Buddha. Quando parliamo di *sati*, di consapevolezza, è questo che intendiamo.

Sono davvero sorpreso e meravigliato quando mi trovo di fronte a persone religiose – cristiani, buddhisti e di qualsiasi altro

credo – che sembrano ignorare quale sia la pratica della loro stessa religione. Sono pochi coloro che sembrano avere una visione in prospettiva della loro dottrina e di ciò in cui credere o non credere. Non si preoccupano di scoprirlo. Cercano ancora di descrivere l'indescrivibile, di delimitare l'illimitato, di conoscere l'inconoscibile, e non sono molti a guardare il loro modo di essere. Credono a quello che qualcun altro ha detto loro.

Nel buddhismo theravāda, alcuni monaci vi diranno che al giorno d'oggi non potete diventare illuminati, che non c'è modo neanche di riuscire a ottenere il primo stadio dell'Illuminazione, l'Entrata nella Corrente, il livello iniziale della santità, e che quei tempi sono passati. Credono che l'Illuminazione sia una possibilità talmente remota che non si sforzano nemmeno di vedere che tutto ciò che sorge, svanisce. Perciò, i monaci possono trascorrere la vita leggendo libri e traducendo Sutta, continuando a credere di non essere illuminati e che sia impossibile diventarlo. Come che sia, però, qual è lo scopo della religione? Se la Verità Ultima è una cosa tanto remota, perché preoccuparsi di una cosa tanto improbabile? Non facciamo altro che diventare simili agli antropologi, ai sociologi o ai filosofi che discutono di religione comparata.

Il Buddha Gotama era una persona la cui saggezza proveniva dall'osservazione della natura, dei fenomeni condizionati della mente e del corpo. Questo, anche ora, non è impossibile per nessuno di noi. Abbiamo una mente e un corpo, e tutto quel che dobbiamo fare è guardarvi dentro. Non è necessario avere un qualche particolare potere per farlo, né, per una qualche ragione, i nostri tempi sono diversi da quelli del Buddha Gotama. Il tempo è un'illusione indotta dall'ignoranza. Ai tempi del Buddha Gotama la gente non era affatto diversa da ora: nelle persone c'erano bramosia, odio e illusione, un "io", delle presunzioni e delle paure esattamente come avviene oggi. Se cominciate a pensare alle dottrine buddhiste, ai vari livelli dei traguardi spirituali, non farete altro

che ritrovarvi in uno stato di dubbio. Non controllate la vostra situazione del momento in base a un elenco contenuto in un libro: conoscete da voi stessi, finché non ci sarà più alcuna condizione del corpo e della mente a ingannarvi.

La gente mi dice: «Non riesco a fare tutto questo, sono solo una persona normale, un laico, mi rendo conto di non poterlo fare, per me è troppo». Io rispondo: «Se ci pensi non riesci a farlo, questo è tutto. Non pensarci, fallo e basta». Il pensiero non fa altro che trascinarvi nel dubbio. Le persone che pensano alla vita non riescono a fare nulla. Se vale la pena di farlo, fatelo. Quando vi sentite depressi imparate dalla depressione, quando vi ammalate imparate dalla malattia, quando siete felici imparate dalla felicità: nel mondo, queste sono tutte opportunità per imparare. Continuare ad ascoltare in silenzio e a osservare deve diventare un modo di vivere ... poi comincerete a comprendere i fenomeni condizionati. Non c'è niente di cui aver paura. Non c'è nulla che dobbiate avere che già non abbiate, non c'è neppure niente di cui sbarazzarsi.

4
I cinque khandha*

Finché questo corpo è in vita e i suoi sensi sono in funzione dobbiamo stare sempre in guardia, allerta e consapevoli, perché la forza dell'abitudine ad aggrapparsi al mondo sensoriale come se fosse un sé è molto forte. È un condizionamento molto intenso presente in tutti noi. Per questa ragione, il Sentiero insegnato dal Buddha è il Sentiero della consapevolezza e della saggia riflessione. L'insegnamento del Buddha indica la condizione dell'attaccamento, non offre affermazioni metafisiche riguardanti la nostra Vera Natura o la Realtà Ultima. Queste sono alcune delle cose che ci sono d'impedimento per l'Illuminazione.

La saggezza del Buddha è la comprensione delle cose così come sono, una comprensione raggiunta osservando sé stessi, non limitandosi solo a scrutare come operino le stelle e i pianeti. Non usciamo a guardare gli alberi e a contemplare la natura come se fossero questi gli oggetti della nostra osservazione. In realtà, quello che osserviamo è il modo in cui la natura funziona mediante l'esperienza dei nostri aggregati personali.

Ciò che noi consideriamo essere noi stessi può essere classificato come cinque aggregati o *khandha*: *rūpa*, forma; *vedanā*, sensazione; *saññā*, percezione; *saṅkhāra*, formazioni o processi mentali; *viññāṇa*, coscienza sensoriale. Sono cinque mezzi abili per vedere raggruppati insieme tutti i fenomeni sensoriali. L'aggregato col quale è più facile praticare la meditazione è *rūpakhandha*, la forma stessa del nostro corpo, perché può stare seduta qui:

* Monastero Cittaviveka, Chithurst (Inghilterra), gennaio 1984.

il corpo è bloccato, pesante, grossolano. È un qualcosa che si muove più lentamente dei fenomeni mentali: *vedanā*, *saññā*, *saṅkhāra* o *viññāṇa*. Potete davvero riflettere a lungo sul vostro corpo, meditare sul respiro invece che su aspetti più astratti come la coscienza, perché concentrarsi sul respiro rientra nelle nostre capacità. Anche le persone senza una particolare esperienza meditativa possono contemplare il loro respiro.

Potete contemplare quel che provano i vostri occhi. Hanno delle sensazioni. Contemplare la lingua, l'umidità della bocca e la lingua che tocca il vostro palato. Potete contemplare il corpo come organo sensoriale che vi dà le sensazioni di piacere e di dolore, di caldo e di freddo. Osservate anche solo come si presenta la sensazione di freddo e di caldo nel corpo, e potete contemplarla perché essa non è ciò che siete. È un oggetto che potete vedere, che riuscite a osservare come se fosse un qualcosa di separato da voi. Se non lo fate, avrete la tendenza a limitarvi a reagire. In tal caso, quando sentite troppo caldo, cercate di rinfrescarvi e vi togliete il maglione. Poi sentite freddo e lo indossate di nuovo. Continuate solo a reagire a queste sensazioni di piacere e di dolore che provate nel corpo. Il piacere: «Oh! Non è meraviglioso?». E cercate di attaccarvici, di averne di più. E il dolore: «Oh! Eliminiamolo!». E scappate via da tutto ciò che vi arreca disagio e dolore. Nella meditazione, però, vediamo queste sensazioni, e il corpo è una condizione sensoriale che prova piacere, dolore, calore e freddo.

Potete riflettere sulle forme che vedete. Basta che guardiate una cosa bella, come i fiori. Forse i fiori sono quanto di più bello ci sia sulla Terra, ed è per questo che ci piacciono. Osservate cosa succede quando guardate un fiore, quanto ne siete attratti, volete continuare a guardarlo: siamo attratti da ciò che è piacevole per gli occhi. Oppure un qualcosa che risulta sgradito agli occhi. Guardate, ad esempio, degli escrementi. Quando li vedete sul vostro cammino – come dello sterco di mucca – li ignorate educata-

mente. Guardate i nostri stessi escrementi. Siamo noi a produrli, tuttavia non vogliamo andare in giro a mostrarli alla gente. È un qualcosa che preferiremmo nessuno ci vedesse fare. Non ci si sente affatto attratti a guardarli, come avviene con un fiore, vero? Eppure, siamo ben disposti a indossare fiori, a portarli in giro e a metterli sul nostro altare.

Non voglio dire che dovreste trovare attraenti gli escrementi. Sto solo sottolineando che è possibile meditare sulla forza del mondo sensoriale. È una forza naturale. Non è né cattiva né sbagliata, ma potete rifletterci su per osservare la nostra tendenza a reagire alle esperienze sensoriali.

Quando sentite dei suoni gradevoli o orribili, odori piacevoli o nauseabondi, sapori buoni o cattivi, sensazioni fisiche belle o dolorose, caldo o freddo, meditate su queste cose. Guardate e osservatele così: ogni *rūpa* è impermanente. I fiori sono belli solo per poco tempo, poi non lo sono più. In questo modo osserviamo la naturale trasformazione di ciò che è fresco e bello in ciò che è vecchio e brutto. Io stesso ero molto più bello quando avevo vent'anni. Ora sono anziano e brutto. Un corpo umano vecchio non è molto bello, o no? Ma è il corpo che fa quel che deve fare. Sono contento che non stia diventando più bello. Se avvenisse sarebbe imbarazzante.

I *khandha* mentali operano in base a tale stesso principio. *Vedanā* è uno stato mentale, è la sensazione di attrazione e di avversione per le cose fisiche che sentite, vedete, odorate, assaporate e toccate. La sensazione spiacevole è solo quello che è, ma poi c'è la reazione di rifiuto. Oppure neanche questo, ma solo un avvicinamento o un allontanamento da tale sensazione.

Potete essere consapevoli delle sensazioni e dell'umore. Notate il calore che scaturisce dalla rabbia, l'apatia indotta dal dubbio, dall'indolenza e dal torpore. Notate la sensazione che provate quando siete gelosi. Potete essere testimoni di quella sensazione. Osservate, invece di limitarvi a cercare di eliminare la

gelosia. Quando la gelosia condiziona la vostra mente, cercate di iniziare a rifletterci su, piuttosto che reagire o cercare di sbarazzarvene perché non vi piace. Quando sentite freddo, che cos'è il freddo? Vi piace? Questo freddo, sentire freddo, è un qualcosa di terribilmente spiacevole o, forse, state ingigantendo la cosa? La fame, in che modo si sente la fame? Quando avete fame, meditate su questa sensazione fisica, alla quale tendete a reagire cercando di procurarvi qualcosa da mangiare.

Oppure, meditate sulla sensazione di solitudine o di separatezza, sulla sensazione che la gente vi guardi dall'alto in basso. Se avete la sensazione di non piacermi, meditate su quella sensazione. O su quella che sono io a non piacervi! Meditateci su. Fatele affiorare nella vostra consapevolezza, ora.

Non cercate di capire in modo analitico se davvero non mi piacete o se nel vostro rapporto con me sia presente una dipendenza infantile che non dovrebbe esserci, non fatevi coinvolgere dalla psicologia o da un qualsiasi altro approccio. Limitatevi a osservare quel dubbioso e incerto stato mentale che si presenta nelle vostre relazioni con gli altri: non analizzate, osservate solo quelle sensazioni di fiducia o di mancanza di fiducia, di avversione o di attrazione. Ecco cos'è *vedanā*. È una cosa naturale. Siamo tutti esseri sensibili, ed è per questo motivo che attrazione e repulsione sono sempre all'opera. È una condizione naturale, non un problema personale, a meno che non siamo noi a renderlo tale.

Saññā khandha è il *khandha* della percezione. Aggrapparsi alla percezione significa credere che il modo in cui appaiono le cose nel momento presente sia una specie di qualità permanente. È così che tendiamo a comportarci nella vita. Così, ad esempio, potrei pensare: «Il venerabile Viradhammo è fatto così». È una percezione che ho quando sono qui, mentre gli sto seduto vicino o quando sono solo, oppure quando mi sta aiutando o è arrabbiato con me. Ho questo netto punto di vista. Un saldo punto di vista non è una cosa di

cui siamo veramente consapevoli, ma si ha la tendenza – se si crede a quella percezione – ad agire partendo da quella posizione. In questo modo, quando penso a lui, è come se la sua personalità fosse statica e costante, invece che così com'è in quel momento. La percezione che ho di lui è solo in funzione del momento, non è un'anima che attraversa il tempo, non è una personalità fissa. È per questa ragione che è necessario meditare su *saññā*.

I *saṅkhāra* sono le formazioni mentali. Ci sono percezioni della mente (*saññā*) e noi agiamo (*saṅkhāra*) partendo da esse. Così, le congetture riguardanti voi stessi – provenienti dalla vostra infanzia, dai genitori, dagli insegnanti, dagli amici, dai parenti e da altro ancora, sia che vi percepiate come positivi e buoni oppure come negativi o confusi – sono tutte *saññā / saṅkhāra khandha*.

Affiorano i ricordi o, anche, quel genere di paure legate al timore che possa mancarvi qualcosa. Potete preoccuparvi che ci sia un grave difetto nel vostro carattere o che alcuni orribili desideri repressi siano celati nel profondo della vostra mente, desideri che potrebbero manifestarsi durante la meditazione e farvi impazzire! Anche questa è una condizione mentale: non sapere ciò che siamo a volte ci fa immaginare le cose peggiori. Quel che possiamo sapere, però, è che qualsiasi cosa crediamo di essere è un fenomeno condizionato della mente: sorge e svanisce, è impermanente.

Se diamo retta a talune percezioni riguardanti noi stessi possiamo immaginare di tutto. Se agite in base alla presa di posizione "io sono un uomo" e la date per scontata, allora questa percezione di voi stessi diventa ciò che siete. Così, tale percezione non la investigherete mai e vi limiterete a pensare "io sono un uomo", e poi che la "mascolinità" sia in un certo modo, sia "come un uomo dovrebbe essere". In seguito, vi paragonerete a quell'ideale e quando non vi riterrete all'altezza di quegli alti standard di mascolinità, vi preoccuperete. C'è qualcosa che non va! Inizierete ad agitarvi, a provare avversione per voi stessi, oppure a sentirvi in colpa

a causa di quell'ipotesi di fondo su come dovrebbe essere un uomo. A un livello convenzionale, tutto questo può essere vero, gli uomini sono fatti in un modo e le donne in un altro. Non stiamo negando la realtà convenzionale, ma non ci stiamo più aggrappando a essa come se indicasse delle qualità personali, dei ruoli fissi da rispettare sempre e in qualsiasi luogo.

È un modo di liberarci da quella identificazione che ci vincola a fenomeni condizionati insoddisfacenti. Siccome siete voi stessi a credere di essere un uomo o una donna come se ciò fosse la vostra identità e anima, questo continuerà a condurvi in una condizione di turbamento mentale. Abbiamo queste percezioni. Creiamo talmente tanta sofferenza riguardo al modo in cui percepiamo noi stessi! Di colore o bianchi, membri di una certa nazionalità o di un dato ceto sociale. In Inghilterra la gente è infelice a causa di questa percezione d'appartenenza a un ceto, negli Stati Uniti soffriamo perché non avvertiamo l'esistenza di ceti sociali, un'assenza derivante dalla percezione di essere tutti identici, tutti uguali. È l'attaccamento a ognuna di queste percezioni, anche a quella più elevata ed egualitaria, a condurci all'afflizione.

Quando investigate questi cinque "cumuli",[1] aggregati o gruppi, iniziate a vederli. Li potete conoscere come oggetti perché sono *anattā*, non-sé. Se fossero ciò che siete, non sareste in grado di vederli. Potreste solo esserli. Non avreste alcun modo di esserne testimoni o di prendere distanza da essi, potreste solo esserne sempre catturati senza avere alcuna possibilità di distaccarvene e di osservarli. Essere uomini, donne, monaci, monache, italiani, danesi, svizzeri, inglesi, americani, canadesi o qualsiasi altra cosa è solo una verità relativa, limitata a determinate situazioni.

Tuttavia, possiamo vivere la nostra vita in base a posizioni prestabilite, del tipo "io sono un americano" e "noi siamo fatti così".

[1] È il significato letterale di *khandha*.

In tutto il mondo operano questi pregiudizi su nazionalità e razza. Sono, però, solo percezioni e concetti (*saññā / saṅkhāra khandha*) che possiamo osservare. Quando avete un'opinione fissa su una persona – «Tra le cose che non riesco a sopportare ci sono gli honduregni!» – potete osservarla nella vostra mente, o no? Perfino se avete forti pregiudizi e sentimenti negativi, e volete superarli, ciò deriva dal fatto di ritenere che non dovreste avere alcun pregiudizio e neanche sentimenti negativi per qualcuno o qualcosa, ma dovreste essere in grado di accettare le critiche con mente equanime, senza provare rabbia o agitazione. Questa è un'altra supposizione alquanto idealistica, vero? Consideratela una condizione della mente e continuate a osservarla. Invece di odiare voi stessi o gli altri perché maldisposti, osservate le limitatezze di ogni pregiudizio, percezione e concezione della mente. Stiamo meditando sulla natura impermanente della percezione. In altre parole, non stiamo cercando di giustificare, né di spiegare e nemmeno di disfarci di qualcosa o di modificarla. Stiamo solo tentando di osservare come tutte le cose cambino: tutto ciò che ha un inizio, ha una fine.

Contempliamo, adesso, *viññāṇa khandha*, la coscienza sensoriale degli occhi, delle orecchie, del naso, della lingua, del corpo e della mente. Siamo consapevoli dei movimenti della coscienza sensoriale, su come da una cosa passiamo ad un'altra. Osservare qualcosa, ascoltare qualcosa, sono fenomeni che cambiano molto rapidamente e noi saltiamo altrettanto rapidamente da uno all'altro.

Tutti e cinque questi *khandha* sono *anicca*, impermanenti. Nei canti recitiamo testi davvero profondi: «*Rūpam aniccam*, *vedanā anicca*, *saññā anicca*, *saṅkhāra anicca*, *viññāṇam aniccam*». Quindi «*sabbe saṅkhāra anicca*». "*Saṅkhāra*" indica tutti i fenomeni condizionati, tutte le esperienze sensoriali – gli organi sensoriali, gli oggetti degli organi sensoriali, la coscienza che sorge dal contatto – tutto ciò è *saṅkhāra* e *anicca*. Sono tutti fenomeni condizionati. *Saṅkhāra* include, perciò, gli altri quattro: *rūpa*, *vedanā*, *saññā*, *viññāṇa*.

Così avete a disposizione una prospettiva dalla quale il mondo dei fenomeni condizionati risulta essere infinitamente cangiante e complesso. Però, dov'è che separate *saññā* da *saṅkhāra* e *saṅkhāra* da *viññāṇa*, e così via? È meglio non cercare di definire con precisione i confini tra questi cinque aggregati, sono solo dei mezzi abili per osservare le cose, che vi aiutano a meditare sugli stati mentali, sul mondo fisico e su quello sensoriale.

Non stiamo cercando di definire alcunché, così che questo sia permanentemente *saṅkhāra* e quest'altro certamente *saññā*, ma stiamo solo usando queste etichette per osservare che il mondo sensoriale – da quello fisico a quello mentale, dal grossolano al sottile – è condizionato e che tutti i fenomeni condizionati sono impermanenti. Avete così a disposizione un criterio per vedere la totalità del mondo dei fenomeni condizionati come impermanente, per non restarne coinvolti. In questa pratica della meditazione di visione profonda non stiamo tentando di analizzare il mondo dei fenomeni condizionati, ma di distaccarcene, di vederlo in prospettiva. È questo che avviene quando iniziate veramente a comprendere *anicca*: conoscete in modo intuitivamente profondo *sabbe saṅkhāra anicca*.

Perciò, ogni vostro pensiero e ogni vostra credenza sono solo fenomeni condizionati. Non sto dicendo che non dovreste credere in nulla, ma solo indicandovi un modo di vedere le cose in prospettiva, così da non farvi ingannare da esse. Non ci aggrapperemo all'esperienza della vacuità o dell'Incondizionato, oppure di Ciò che Non Muore come traguardo personale. Alcuni di voi lo hanno reso un traguardo personale, vero? E vi siete detti: «Io conosco la vacuità, ho realizzato la vacuità», dandovi una pacca sulla spalla. Questo non è *sabbe dhamma anattā*,[2] è aggrapparsi all'Incon-

[2] Con la lettera minuscola, *dhamma* significa "cosa" in quanto parte dell'universo (ossia non appartenente a una persona). Con la lettera

dizionato, trasformandolo così in un fenomeno condizionato: io e mio. Quando cominciate a pensare di aver realizzato la vacuità, potete considerare questa realizzazione come un fenomeno condizionato della mente.

Sabbe dhamma anattā: tutte le cose sono non-sé, non sono una persona, non hanno un'anima permanente, non sono un "io" di un qualche genere. Anche questo è molto importante contemplarlo, perché *sabbe dhamma anattā* include ogni cosa, i fenomeni condizionati del mondo sensoriale e l'Incondizionato, Ciò che Non Muore.

Notate che i buddhisti non pretendono nemmeno di identificare Ciò che Non Muore con un Sé! «Io ho un'anima immortale, la mia vera natura è divina!»: il Buddha evitò del tutto affermazioni di questo genere. Qualunque modo di concepire sé stessi come una qualsiasi cosa rappresenta un ostacolo per l'Illuminazione, perché significa che ci stiamo di nuovo attaccando a un'idea, a un concetto del sé. Forse pensate che quando si muore ci sia una parte di voi, una piccola anima, che si unisce a una più grande. Pure questa è un'idea della mente – o no? – che potete conoscere. Non stiamo dicendo che non sia vero o che sia sbagliato, è che ci limitiamo a essere il conoscere, conoscere ciò che può essere conosciuto. Non ci sentiamo obbligati ad aggrapparci, come se si trattasse di una cosa in cui credere, pensiamo solo che scaturisca dalla mente, che sia una condizione della mente, e così lasciamo andare anche questo.

Che la formula "tutti i fenomeni condizionati sono impermanenti, tutte le cose sono non-sé" sia per voi materia di riflessione. E poi, quando state vivendo la vostra vita, qualsiasi cosa vi succeda la potete ritenere *sabbe saṅkhāra anicca*, *sabbe dhamma anattā*. Questo evita che vi illudiate riguardo a fenomeni miracolosi che potrebbero manifestarsi, ed è anche un modo di considerare le

---

maiuscola, Dhamma, è l'insegnamento del Buddha e la visione profonda nella Verità Ultima.

altre convenzioni religiose. I cristiani arrivano e proclamano: «Solo Gesù Cristo vi può salvare. Voi non potete salvarvi con il buddhismo. Il Buddha era solo un uomo, ma Gesù Cristo era il Figlio di Dio». E allora pensate: «Oh, mi chiedo se forse non abbiano ragione. In fin dei conti, quando si va a uno degli incontri di questi Cristiani della Rinascita, tutti irradiano felicità: i loro occhi s'illuminano quando dicono "Dio sia lodato!". Invece, quando si va in un monastero buddhista non si fa altro che starsene lì seduti per ore a osservare il respiro, non ci si sente così ispirati». Cominciate a dubitare e riflettete: «Forse hanno ragione, Gesù è la via». Quel che potete conoscere, però, è che esiste un dubbio. Osservate quel dubbio o la sensazione di essere intimoriti da altre religioni quando si manifestano con forza, oppure di provare avversione al riguardo, o anche la sensazione di avere pregiudizi verso le religioni. Quello che potete sapere è che si tratta di percezioni della mente: vanno e vengono, e cambiano.

Continuate a osservare in modo distaccato queste cose, invece di cercare di comprenderle o di sentirvi in dovere di giustificarvi perché siete buddhisti. I cristiani cominciano a dire: «Non fate niente per il Terzo Mondo», e voi rispondete: «Noi ... noi ... noi ... recitiamo i canti! Condividiamo i meriti e irradiamo gentilezza amorevole». Sembra trattarsi di una cosa piuttosto misera quando si parla della malnutrizione in Africa, visto che lì si muore di fame! Ora, però, in questo momento, si presenta l'opportunità di accettare i limiti di quello che potete fare. Tutti noi, se potessimo, certamente faremmo qualcosa per il fatto che in Africa si muoia di fame, se sentissimo che un solo individuo potesse fare qualcosa, qui e ora, in questo momento. Riflettete su questo: qual è il vero problema, adesso come adesso? È in questione il fatto che in Africa si muoia di fame, oppure l'egoismo e l'ignoranza? Che in Africa si muoia di fame non è il risultato della bramosia, dell'egoismo e della stupidità di noi esseri umani?

Per questo motivo apriamo la nostra mente al Dhamma. Riflettiamo saggiamente su di esso e poi lo comprendiamo. La Verità deve essere compresa e conosciuta nel contesto dell'esperienza personale. L'impegno nella pratica, però, deve essere costante: dopo diciotto anni pratico ancora, sempre.[3] Le cose cambiano: la gente loda e biasima, il mondo va avanti. Si continua a rifletterci su mediante *sabbe saṅkhāra anicca*, *sabbe dhamma anattā*. Quando riconoscete il condizionato e l'Incondizionato avete quella che si chiama capacità di sviluppare il Sentiero, e al riguardo non c'è più confusione. Lo scopo, ora, è quello di realizzare il Nibbāna, o Ciò che Non Muore, o il non-attaccamento. Sperimentate com'è non aggrapparsi ai cinque *khandha*, non identificarsi con essi. Comprendete che quando state lì seduti siete davvero sereni. In quel momento non c'è attaccamento ai cinque *khandha*, ma potreste avere una percezione di quella tranquillità e attaccarvici, per poi riprovare a meditare con il desiderio di sperimentare di nuovo la percezione di quella serenità. Ecco perché è un continuo lasciar andare, anziché una meta da raggiungere.

A volte, durante i ritiri, quando ottenete la pace, la vostra mente può essere davvero serena. E vi ci attaccate: poi meditate per raggiungere nuovamente quello stato di beatitudine. La meditazione di visione profonda, però, significa guardare dentro la natura delle cose, dei cinque *khandha*, vederli come *anicca*, impermanenti, e come *dukkha*, insoddisfacenti. Nessuno di questi *khandha* può darvi un qualsiasi tipo di soddisfazione permanente. La loro vera natura è di essere insoddisfacenti e non-sé.

Iniziate a investigare e a prendere in saggia considerazione *sabbe saṅkhāra anicca*, *sabbe dhamma anattā*, invece di pensare di aver ottenuto qualcosa, di aver raggiunto quella meta, e provare risentimento per chiunque e qualsiasi cosa ostacoli il vostro cam-

[3] Ajahn Sumedho è stato ordinato *bhikkhu* nel maggio del 1967.

mino. Notate che cos'è l'attaccamento. Quando la vostra mente è davvero concentrata, lasciate andare quella pace. Piuttosto che indulgere a quella sensazione di pace, attaccatevi a qualcos'altro. Preoccupatevi di qualcosa. Fatelo deliberatamente, così da iniziare a vedere come uscite da questo stato mentale per afferrare le cose o per preoccuparvi di perderle.

Nella vostra pratica, quando iniziate a sperimentare e a comprendere il lasciar andare, cominciate a intuire ciò che il Buddha conosce: *sabbe saṅkhāra anicca*, *sabbe dhamma anattā*. Non sono solo parole, anche un pappagallo potrebbe pronunciarle, ma non per questo sarebbe un pappagallo illuminato, o no? La visione profonda è diversa dalla conoscenza concettuale. Se ora, però, questa cosa la state penetrando, allora state andando in profondità e frantumando l'illusione di essere una qualsiasi cosa, oppure quella di non essere niente e credere di non avere un io. Anche quest'ultima è solo un'altra convenzione: «Credo che non ci sia un io. Non crediamo in alcun sé». Capite che il Buddha ha indicato che la via è tra questi due estremi: credere di avere un sé e credere di non avere un sé. Non si può trovare nulla nei cinque *khandha* che corrisponda a un sé o a un'anima permanente: le cose sorgono dall'Incondizionato e tornano all'Incondizionato. Perciò, è lasciando andare, non adottando un qualsiasi altro atteggiamento, che ci indirizziamo verso il non attaccarsi più a condizioni mortali.

5
Tutto il tempo del mondo*

Durante questo ritiro, stando qui seduti, prestiamo attenzione a cose che non sono affatto interessanti. Possono perfino essere spiacevoli e dolorose. Sopportare pazientemente, invece di scappare via a cercare qualcosa di interessante è una bella prassi, vero? Essere in grado di limitarsi a sopportare la noia, il dolore, la rabbia, la bramosia e tutte le altre cose, invece che fuggire da esse ... La pazienza è una virtù molto importante. Se non l'abbiamo, non c'è assolutamente alcuna possibilità di diventare illuminati. Siate estremamente pazienti ...

Mi piaceva quel genere di meditazione nel corso della quale potevo starmene seduto e diventare davvero sereno: ma poi, quando sorgeva del dolore nel corpo, volevo sconfiggerlo, così da continuare a restare in quello stato di calma. In seguito, cominciai a capire che voler sconfiggere il dolore era uno stato mentale miserevole. A volte stiamo seduti per ore, altre ancora per tutta la notte. Si ha voglia di scappare via, ma dopo un po' si comincia a scendere a patti con il dolore fisico. Mi sono avvalso di pratiche del tipo "ho tutto il tempo del mondo per stare in compagnia del dolore", piuttosto che cercare di fare del mio meglio per sconfiggerlo e tornare alla mia "vera" meditazione. Mi sono preso del tempo per stare con i dolori del corpo quando affiorano nella consapevolezza, invece di pensare: «Come posso liberarmene e provare un po' di beatitudine?».

* Svizzera, maggio 1983.

Quando mi dicevo «ho tutto il tempo del mondo, tutto il resto della vita, per stare in compagnia del dolore» in un qualche modo si fermava la tendenza di volerlo vincere. La mente davvero rallentava per lunghi periodi di tempo senza seguire o creare desideri. Alcuni di voi hanno ancora quest'idea di vincere il dolore, di superare la "soglia del dolore", ma è un disastro ...

6
I precetti*

Questa è una notte di luna nuova,[1] durante la quale confermiamo il nostro impegno verso *silā*: il *Pātimokkha* per i *bhikkhu*, i Dieci Precetti per le monache, gli Otto Precetti per gli *anāgārika*. Confermando questo nostro impegno, possiamo osservare questi Otto Precetti a un raffinato livello interpretativo.

Il Primo Precetto – *pānātipāta veramani*, l'astensione a uccidere altri esseri viventi – è importante per mettere in chiaro nella nostra mente che, per quanto nessuno di noi sia incline a uccidere o alla violenza fisica, è nostra intenzione in questa vita pure di non nuocere in alcun modo intenzionalmente agli altri.

Il Secondo Precetto – *adinnadāna veramani* – non significa solo astenersi dal rubare, ma anche rispettare la proprietà altrui, non abusare o maltrattare ciò che appartiene agli altri: è un modo di definirlo con chiarezza nella nostra coscienza.

Abrahmācariya veramani, il Terzo Precetto, è il voto celibatario. È un periodo nel quale si è molto preoccupati per l'AIDS e per le malattie veneree. Negli ultimi decenni ha preso piede un massiccio abuso dell'attività sessuale, senza alcuna considerazione delle conseguenze. Ne risulta che, ora, esistono vari dilemmi morali riguardo all'aborto, alle varie malattie e ai diversi problemi che ne derivano, e su come trovare un rimedio per tutto questo. Che cosa dovremmo fare? Cercare di promuovere l'uso dei preservativi e tutte le altre misure di profilassi, così che la gente possa fare

---

* Monastero Amaravati (Inghilterra), febbraio 1988.

[1] Giorno di Osservanza Lunare.

tutto ciò che vuole senza doversi contenere? Oppure incoraggiare l'utilizzo della pillola e di altri dispositivi per evitare le gravidanze, per far sì che nessuno sia costretto a dover scegliere tra l'aborto e un figlio? In tutto questo, a non essere nemmeno menzionata è una qualsiasi posizione di tipo morale. Pare che sia una cosa di cui neanche valga la pena di parlare. Il celibato non è ritenuto un modo possibile di vivere.

In realtà, però, se pensiamo alla nostra vita in quanto esseri umani, esiste un modo più abile di vivere. Possiamo assumerci la responsabilità della nostra esistenza e astenerci dal coinvolgere gli altri o, perfino, dall'utilizzare il nostro corpo per ottenere questo genere di piacere. Intraprendere la vita celibataria è un precetto nobilitante. Ci eleva: essere celibatari è un potenziale, una possibilità di sviluppare la meditazione mediante il contenimento necessario per la realizzazione della Verità. Il celibato è un qualcosa che ognuno deve scegliere da solo, non può essere imposto: non si tratterebbe più di castità, ma di tirannia. Deve essere una scelta, con la quale ci eleviamo come esseri umani, non un'imposizione. Non vogliamo tornare indietro a quella posizione del Puritanesimo – "tu non lo farai" – con la quale si minacciava la gente: per qualsiasi genere di piacere sessuale le persone sarebbero state arse, tra i peggiori dolori, nell'inferno fiammeggiante per ottantaquattromila eoni. Non stiamo cercando di inculcare la paura nella mente degli altri né di minacciarli, bensì di incoraggiare ciò che di bello e di nobile vi è nella nostra umanità.

Suppongo che siate in grado di motivarvi da soli e, perciò, vi offro questa opportunità per la vostra pratica. A volte le persone hanno di sé stesse un'idea pessima, ma non veritiera. Forse non hanno mai avuto una possibilità o la percezione che qualcuno riponesse in loro una fiducia tale da incoraggiarle. Stiamo tentando di portare nella nostra vita monastica questo tipo di valore, questo genere di bellezza, così che il monachesimo sia «bello

all'inizio, bello nel mezzo e bello alla fine», e non una certa qual tirannia imposta o una marcia forzata.

Abbiamo bisogno di assumerci questa responsabilità, invece di attribuirla a qualcun altro, attendendoci che siano altri ad arrivare a illuminarci, ad amarci, a guidarci o a rimproverarci. Il nostro potenziale spirituale deve essere riconosciuto. Abbiamo quella meravigliosa abilità di elevarci rispetto alle cose, invece che affondarci dentro.

Non ci si eleva con la forza di volontà, ma grazie all'abilità di andare al di là dell'inerzia e delle tendenze abituali della vita, verso un qualcosa di più elevato, anche solo imparando a come prestare attenzione al respiro o a essere più pazienti, più comprensivi, più gentili, con sé stessi e con gli altri. In tutto ciò consiste lo sforzo di elevarci, di cogliere le occasioni. Questo non significa che sia necessario avere sempre successo o che ci si debba sempre mettere alla prova, ma mettersi in condizione di trovarsi in una specifica situazione in modo abile, con consapevolezza e saggezza. E questo è possibile: non è necessario restare prigionieri delle abitudini, perduti nel regno delle illusioni.

Il Quarto Precetto concerne la parola, *musāvāda veramani*, e indica l'astensione dal parlare in modo scorretto: è facilissimo essere catturati da punti di vista personali quando usiamo abitualmente espressioni come "io sono" o "povero me!". Notate il modo in cui il Buddha utilizzò il linguaggio: "c'è" sofferenza, "c'è" rabbia, bramosia o illusione. È un esempio di astensione dall'errata parola. Se iniziamo a pensare in questa maniera, ne risulta influenzato il nostro modo di vedere le cose. In questa comunità monastica vogliamo imparare a cercare di comunicare e di parlare in maniera chiara e onesta, senza essere in alcun modo pretenziosi o ingannevoli. Nella società, al contrario, si cerca di essere intelligenti, arguti, spiritosi e, quando si ha una mente acuta, i modi abituali di comunicare possono essere piuttosto subdoli e manipolatori. Noi, invece,

vi rinunciamo e cerchiamo di utilizzare il linguaggio come una cosa bella e limpida, evitando di offrire opinioni errate agli altri.

Musāvāda veramani non è solo astenersi dal mentire, ma implica l'intenzione di assumersi la responsabilità di ciò che si dice. Questa nostra abilità in quanto esseri umani è, quando la contempliamo, davvero un miracolo. E tuttavia ci limitiamo a darla per scontata. Possiamo usare le nostre parole per raccontare barzellette sporche, per imprecare e bestemmiare, per spettegolare e insultare, e per ogni genere di meschinità, di cose orribili e disoneste. Oppure possiamo rispettare questo nostro meraviglioso dono e imparare a usarlo in una maniera edificante, accurata e gentile.

Il Quinto Precetto, astenersi da sostanze intossicanti: *surāmeraya majjapamadatthana veramani*. Pensate quanto siamo fortunati a non dover bere alcolici, prendere droghe o iniettarci eroina. Sono sostanze che affliggono tutti i livelli della società. Uomini, donne, bambini. Tutte le razze, tutti i ceti sociali sono stretti nella morsa di queste dipendenze. E ci sono pure le sigarette. Sono tutte cose nocive per la mente, che la traggono in inganno. Quando siamo offuscati da droghe e bevande, non riusciamo a essere responsabili delle nostre parole, vero? Ricordo che quando bevevo, era proprio allora che non mi rendevo più conto di quel che dicevo! Quando si è intossicati, si perde ogni senso di timidezza e di vergogna riguardo alla condotta sessuale. Bevete qualche drink ed ecco che, all'improvviso, cadono un sacco di inibizioni. Non è che mi dilettassi a uccidere le persone, ma certo non esitavo a sbarazzarmi di insetti fastidiosi e di altre cose non gradite. Quando si è sotto l'effetto di alcol e droghe, si può notare con quanta facilità scompaia il proprio senso di correttezza e di impegno morale. Al giorno d'oggi, ci sono giovani che si prostituiscono per comprare alcolici e droghe, perfino dodicenni o tredicenni che solitamente riteniamo bambini!

Poi ci sono i precetti di rinuncia, che ci semplificano la vita. Astenersi dal mangiare dopo mezzogiorno, da svaghi e dall'abbel-

lirci. Per gli esseri umani c'è un intero regno di divertimenti e passatempi fatto di cibo, danze, canti, giochi e film, trasmissioni televisive e spettacoli. E poi c'è il sonno, e la tentazione di trascorrere molto tempo alla ricerca di comodità e riposo. Queste non sono cose immorali. Non sto dicendo tutto questo per affermare che un pasto sia un'attività immorale o che lo siano la danza e il ballo, ma per osservare e riflettere sul fatto che stiamo cercando di contenerci, di astenerci da piaceri sensoriali che rappresentino delle opportunità di distrazione.

Questi sono standard e precetti che servono alla riflessione, non regole volute da un Dio. Non devono essere presi in considerazione dalla prospettiva "tu non lo farai". Ogni precetto è una scelta personale, una cosa di cui ci facciamo carico, non un'imposizione divina. In questo modo vi elevate a questi precetti e assumete la determinazione di tenerli a mente quando siete tentati di agire in base agli impulsi che potreste sperimentare. Dopo tutto, la maggior parte di noi proviene da ambienti nei quali si è piuttosto abituati a indulgere e non si è mai stati davvero incoraggiati a contenerci. *Sīla* è un'opportunità onorevole e amabile che abbiamo in quanto esseri umani. La moralità la scegliamo. Non perché abbiamo paura di essere immorali. Scegliamo di comportarci così al fine di elevarci a ciò che è nobile, buono, gentile e generoso.

In effetti le attrazioni mondane possono restare forti, e non fa parte del mio insegnamento condannarle. Non provo contrarietà nei riguardi della vita nel mondo e neanche sto cercando di esaltare il monachesimo per trasformarlo in una cosa che tutti dovrebbero praticare. Si può anche vivere una vita mondana molto retta, la rettitudine non è una prerogativa solo dei monaci e delle monache, o no? A volte i laici pensano che io sia un "monaco fanatico" perché enfatizzo il valore di questo modo di vivere.

Si tratta, invece, di un orientamento finalizzato alla riflessione, non a un tornaconto personale né a prendere una posizione

al riguardo. Miriamo a sviluppare quella capacità della mente di riflettere, e le specifiche convenzioni in base alle quali viviamo supportano tale capacità. Ecco di cosa si occupa l'insegnamento del Buddha. L'intera convenzione del Vinaya e degli insegnamenti del Dhamma serve ad aiutarci in questa direzione. Alcuni dicono che lo si può fare anche come laici, e questo è innegabile. Però, se non riuscite ad avvalervi del modo di vivere appositamente pensato per il Dhamma-Vinaya, che cosa vi fa pensare che potreste riuscirci in una qualsiasi altra forma? Pure questo voglio farvi notare. Guardate voi stessi mentre desiderate qualcosa che non avete o quando volete allontanarvi da ciò che avete. Osservate anche solo queste cose dentro di voi, e quell'irrequietezza, quel malcontento, quel movimento della vostra mente.

A volte, ovviamente, non si vuole ancora rinunciare, si vuole ancora rinascere, essere felici e avere cose mondane. E va bene! Non voglio, però, che ve ne andiate in giro mentendo a voi stessi. Se volete fare a modo vostro, avere rinascite e felicità mondana, è una vostra decisione, ma non illudetevi di star facendo qualcos'altro. Perché se capite davvero l'insegnamento del Buddha, non c'è luogo in cui andare né nulla da fare. È così che stanno le cose. Stiamo vivendo una vita che è fatta per questo tipo di riflessione. Per poter osservare quel desiderio di essere da qualche altra parte come un movimento della mente, per comprenderlo e riconoscerlo per quello che è. Poi, che lo facciate o no dipende pur sempre da voi!

Consentitevi di morire al momento presente. Investigate e osservate come stanno le cose. Tutto ciò che sorge, cessa. Qualsiasi cosa rientra in questo schema, in tutto e per tutto, non è forse così? In questo modo possiamo semplicemente riflettere sulla ordinaria quotidianità della nostra vita. La normalità della nostra vita acquista un significato più grande perché non possiamo ballare e cantare, recarci a vedere degli spettacoli né andare nei pub, alle partite di

calcio e nei ristoranti per seguire i piaceri e le distrazioni del mondo. Se siete abituati a un alto livello di eccitamento, le cose ordinarie non possono che risultarvi noiose: si cerca sempre una nuova ebbrezza, una nuova esperienza. La vita monastica è noiosa, è solo una routine. Non miriamo ad avere cose entusiasmanti da fare né a distrarci, perché durante la meditazione diveniamo consapevoli di come siano le cose ordinarie. In questo modo non cerchiamo più di trovare e d'inseguire l'eccezionalità. È solo calmandosi e contenendosi, evitando di seguire l'irrequietezza e di essere catturati dalle emozioni che abbiamo l'opportunità di comprendere l'Incondizionato. È solo quando riusciamo a lasciar andare, a calmarci e a riflettere che esiste la realizzazione della fine del regno dei fenomeni condizionati – nella consapevolezza che tutto quel che sorge cessa – con il conseguimento del Nibbāna. Non ci sarà alcuna possibilità di conseguire il Nibbāna sforzandosi e cercando di ottenerlo o raggiungerlo, se si viene catturati dal lato in cui ancora sorgono le cose. È questo lato che dovete lasciar andare.

La realizzazione del lasciar andare quello che sorge nella mente conduce a testimoniare la cessazione di ciò che è sorto. Allora c'è la vera pace, quando si consente alle cose di essere così come sono. Non siamo persone che devono arrivare da qualche parte, oppure fare, sconfiggere o cambiare qualcosa. Quando siamo preda delle distrazioni per i piaceri sensoriali, è proprio allora che siamo qualcuno: siamo persone che devono trovare felicità o avere successo diventando qualcosa. Non conta quanto possano essere grandi l'eccitazione e i piaceri sperimentati, ne vorrete di più. Nella vita eccitazioni e avventure non ci soddisfano mai. Non fanno altro che farci restare intrappolati in quel movimento che consiste nel volere sempre di più, fino all'esaurimento. E poi si va all'estremo opposto, nel quale non si fa altro che crollare per la stanchezza, sfiniti da tutta quell'eccitazione e da tutti quegli stimoli, e ci si addormenta, oppure ci si droga o ubriaca. Non si vuole

più esistere. Si vuole solo quella grande eccitazione senza riuscire più a sopportarla.

Essere continuamente eccitati è un regno infernale, giusto? A casa di mia sorella, in California, hanno tutti quei canali televisivi e via cavo. È possibile starsene lì seduti con una settantina di canali o giù di lì sempre a disposizione. La gente prende l'abitudine di cambiare canale appena una cosa diventa un po' noiosa, poco interessante o spiacevole. Non fanno altro che passare al canale successivo: c'è sempre una sparatoria o un musical per dar loro una scossa. È una specie di regno infernale: è spiacevole che la mente venga stimolata in continuazione.

Così è possibile vedere quanto possa essere amabile una vita fondata sulla compostezza, sul contenimento morale, sulla nobiltà, sulla generosità, sulla gentilezza e sulla riflessione sul Dhamma. È meraviglioso essere in grado di avere sia l'opportunità che l'incoraggiamento a contemplare la propria esistenza, ad addestrarsi in un modo che permetta di rispettare sé stessi. Potete diventare degli esseri soddisfatti e gioiosi, invece che affamati e ossessionati.

7
Così com'è*

"Così stanno le cose": questa è una riflessione abile. Il venerabile Bhikkhu Buddhadasa, un rinomato maestro thailandese, disse: «Se ci fosse una scritta utile da incidere su un ciondolo da portare attorno al vostro collo, sarebbe: "così stanno le cose"». Questa riflessione è di aiuto per la contemplazione: ovunque ci capiti di essere, quale che sia il tempo e il luogo, bene o male che sia, "così stanno le cose". È un modo di indurre accettazione nella mente, è una constatazione, né una rassegnazione né una reazione.

La pratica meditativa è una riflessione su "come stanno le cose", che consente di vedere le paure e i desideri che creiamo. È una pratica piuttosto semplice, e la pratica del Dhamma dovrebbe essere molto, molto semplice, non complicata. Tanti metodi di meditazione, invece, sono molto, molto complicati, hanno vari stadi e tecniche, e così si diviene dipendenti da cose complicate. Talora, a causa del nostro attaccamento alle opinioni, davvero non sappiamo come stiano le cose. Quanto più semplifichiamo, invece, tanto più le cose diventano per noi profonde e significative.

Ad esempio, prendiamo in considerazione le persone che stanno qui, i monaci e le monache con cui viviamo. Forse siamo attratti da alcuni di loro, per altri proviamo avversione, altri ancora ci sono simpatici, alcuni li capiamo e altri no. Quali che siano le nostre opinioni, però, possiamo semplicemente considerarle "opinioni" riguardanti una persona, invece che la persona reale. Possiamo ascoltarci mentre diciamo: «Non voglio che lui sia così ...

* Monastero Amaravati (Inghilterra), gennaio 1986.

Voglio che sia in un'altra maniera. Dovrebbe essere in quest'altro modo ... non dovrebbe essere così».

"Voglio essere diverso" è una lamentela ricorrente di questi tempi, vero? Perché la vita non può essere diversa? Perché le persone devono morire? Perché dobbiamo invecchiare? Perché questa malattia? Perché dobbiamo separarci dalle persone che amiamo? Perché dei bambini innocenti, che non hanno fatto male a nessuno, e degli anziani, che durante la loro vita non hanno nuociuto a nessuno, devono soffrire, morire di fame o essere maltrattati?

Tra le notizie c'è sempre qualcosa di orribile. L'altro ieri mi hanno scritto di alcuni musulmani del Bangladesh che stanno tentando di sterminare tribù buddhiste dei Chittagong Hill Tracts, un genocidio. Poi abbiamo sentito che degli Iraniani cercano di eliminare i Bahai ... Queste cose vanno avanti senza fine. I Cingalesi e i Tamil ... Ci sono sempre queste contese tra gruppi sociali ... uno cerca di impadronirsi del territorio o del potere dell'altro.

Si va avanti in questo modo da chissà quanto. C'è sempre uno che vuole sterminare un altro da quando Caino ha ucciso Abele, e ciò avvenne molto tempo fa! Ogni volta che apprendiamo di queste atrocità, però, diciamo: «Che cosa terribile ... non dovrebbe succedere ... ».

Si sente parlare di compagnie farmaceutiche americane che vendono medicinali dannosi e terribili ai Paesi del Terzo Mondo. «Sono cose che non dovrebbero succedere! Tremendo!». L'inquinamento del pianeta, lo sfruttamento dell'ambiente, l'uccisione di delfini e balene ... Come andrà a finire? Che cosa possiamo fare? Pare che si tratti dell'eterno problema dell'ignoranza degli esseri umani. In un periodo nel quale le persone dovrebbero avere una conoscenza migliore, proprio allora si fanno vicendevolmente le cose più orribili. È un periodo di tetre previsioni ... terremoti, eruzioni vulcaniche e malattie ... «Non dovrebbe essere così».

Dire "così stanno le cose" non è né un'approvazione né rifiutarsi di fare qualcosa, bensì un modo di fondare sé stessi nella conoscenza che la Natura è "fatta così". Nel regno animale è più che altro una questione di sopravvivenza del più adatto, una legge naturale di autoselezione in base alla quale sono i più deboli a soccombere. Anche a questo proposito la Natura è piuttosto brutale, o no? Pensiamo che nella Natura tutto "dovrebbe" essere gentile e delicato ... fiori e sole che splende, ma anche la Natura è molto brutale.

Quale posto occupiamo nella Natura? Possiamo vivere al livello del regno animale, rimarcando la sopravvivenza del più adatto, del più forte rispetto al debole e vivere nella paura o ricorrere al potere. Può succedere che si viva così perché condividiamo questa mentalità del regno animale. Abbiamo un organismo che deve sopravvivere come qualsiasi altro di questo pianeta. La legge della giungla, quindi, è un qualcosa a cui gli esseri umani possono scegliere di aderire, cosa che molti di loro fanno.

Siamo, però, solo al livello più basso, vero? Se viviamo a questo livello, dobbiamo attenderci che il mondo possa essere solamente come già è, in una condizione di paura e di ansietà. Ma in quanto esseri umani possiamo andare al di là di questo livello animalesco, decidere di far nostro uno standard morale nel quale dimorare, così da non essere costretti a vivere la nostra vita in uno stato di turbamento.

A un livello più alto di quest'ultimo, d'altra parte, c'è la nostra capacità di realizzare la Verità: contemplare l'esistenza, coltivare una mente riflessiva grazie alla quale possiamo trascendere la personalità. Prima di giungere a questo livello abbiamo un comportamento morale nel quale ci sono ancora dei forti punti di vista personali. E nella nostra cultura abbiamo sviluppato fino all'assurdo il senso del sé, l'"io" e il "mio". Questi "io" e "mio" sono tal-

mente forti che sembrano dominare e guastare tutto quello che facciamo, e ad essi sono sempre connesse angoscia e sofferenza.

Contemplate solo questo: ogni volta che c'è una percezione di "io" e di "mio" riguardo a qualsiasi cosa, tale percezione sembra sempre far sorgere scontentezza, incertezza o dubbio, senso di colpa, paura e ansia. C'è questa opinione di un "io" in quanto individuo, l'opinione che questo è "mio", l'opinione di un "io" che dovrebbe o non dovrebbe essere o fare, fondata sulla credenza in un sé in quanto corpo o condizione mentale. Tale opinione, però, è fondata su un'illusione, proviene da un condizionamento, non dalla visione profonda. Finché ci identifichiamo con le demarcazioni del corpo e della mente ovviamente sperimenteremo queste forme mentali di sofferenza. Come potrebbe essere altrimenti? Non riusciremo certo a ottenere l'Illuminazione con distorti fraintendimenti e con l'errata visione.

Ora abbiamo questa opportunità di instaurare in noi stessi la Retta Comprensione, che ci libera dall'illusione dell'esistenza di una persona: l'identificazione con i cinque aggregati: corpo, sensazione, percezione, formazioni mentali e coscienza. Così, contempliamo la coscienza sensoriale mediante i sensi: gli occhi, le orecchie, il naso, la lingua e il corpo. Possiamo contemplare le formazioni mentali, le nostre creazioni mentali dei giorni passati come pure i pensieri e i punti di vista che stiamo generando oggi per il futuro. Possiamo vederli come impermanenti.

Abbiamo la capacità di contemplare la natura delle cose, la capacità di dire: «Così stanno le cose». Possiamo notare che "le cose stanno così" senza assumere un punto di vista personale. Così, non facciamo altro che testimoniare e prendere atto del corpo, con il suo respiro, il suo peso e la sua postura, osservandolo così com'è, ora, in questo momento. L'umore della mente – sia che ci sentiamo brillanti o scialbi, felici o infelici – è comunque un qualcosa che possiamo conoscere, che possiamo testimoniare. E la mente vuota,

priva di proliferazioni riguardo a sé stessi e agli altri, è lucida, intelligente e compassionevole. Più guardiamo davvero all'interno delle abitudini che abbiamo sviluppato, più le cose ci diventano chiare. Perciò, dobbiamo essere disposti a soffrire, ad annoiarci, a sentirci tristi e angosciati: sono opportunità di sopportare questi spiacevoli stati mentali, senza sopprimerli. Siccome siamo nati, così stanno le cose, in questo momento, in questo luogo.

8
La zattera*

Il Buddha indicò la via per vedere le cose così come sono: questo è ciò che intendiamo con "Illuminazione". Vedendole come in realtà sono, non siamo condannati a vivere in un regno senza via d'uscita. Per questo il Buddha disse: «Io insegno solo due cose: la sofferenza e la fine della sofferenza».

Per gli occidentali il buddhismo è una religione sconcertante, perché è priva di posizioni dottrinali. Sono assenti affermazioni dottrinali riguardanti la Realtà Ultima o altro ancora: ci sono solo la sofferenza e la fine della sofferenza. È questo a dover essere realizzato ora. Per realizzare la fine della sofferenza dovete accogliere la sofferenza e conoscerla veramente, perché il problema non è la sofferenza, lo sono l'illusione e l'attaccamento. E noi dobbiamo davvero comprendere la sofferenza, e dobbiamo farlo in accordo con il discorso delle Quattro Nobili Verità. C'è la sofferenza. Essa dovrebbe essere compresa.

Nella nostra vita quotidiana, qui ad Amaravati, notiamo quando stiamo soffrendo. Possiamo dare la colpa al tempo, alle persone o a qualsiasi altra cosa: ma non è questo il punto. Perché anche se qualcuno ci tratta male, questo avviene perché è proprio così che va il mondo. Le persone a volte ci trattano bene, altre volte male a causa delle loro preoccupazioni mondane per i fenomeni condizionati. La sofferenza, però, è una cosa che siamo noi a creare.

In monastero cerchiamo di agire in modo responsabile, così da non causare sofferenza a nessuno intenzionalmente. Siamo qui

* Monastero Amaravati (Inghilterra), febbraio 1988.

per incoraggiarci a vicenda riguardo alla responsabilità morale, alla collaborazione, alla gentilezza e alla compassione. Queste sono le nostre intenzioni.

A volte ci smarriamo – sbottiamo o facciamo cose non molto belle – ma non è nelle nostre aspirazioni: sono momenti di distrazione. Mi comporto in modo morale non solo a mio beneficio, per la mia pratica, ma per rispetto nei vostri confronti, verso il Saṅgha e la comunità che ci sta intorno: per essere una persona che vive all'interno del contenimento stabilito dai precetti morali.

Questo mio intento coinvolge il mio rapporto con voi, con *mettā*, con la gentilezza e la compassione, con la gioia, la calma e la serenità. In ognuno di noi vi è quanto meno l'intenzione di fare del bene e di astenerci dal fare del male. E ciò ci aiuta a osservare la sofferenza che creiamo in una comunità che mira a queste cose, perché molti di voi qui soffrono davvero. E ciò deve essere compreso. È la Prima Nobile Verità, *dukkha*: la sofferenza di non avere ciò che desideriamo; la sofferenza per le cose che non stanno come vorremmo, per la separazione da quello che ci piace; la sofferenza di dover fare ciò che non vogliamo o di doverci contenere quando non vorremmo.

Penso a quanto mi risulti facile crearmi un'immagine di voi nella mente. «Le monache sono così, gli *anāgārika* sono così, i *bhikkhu* sono così», e via di seguito. Potrei avere pure pregiudizi di questo tipo: «Le donne sono fatte in questo modo, gli uomini sono fatti in quest'altro, gli americani sono fatti in quest'altro modo ancora e gli inglesi invece così». Possiamo crederci, ma sono solo percezioni della mente, opinioni che sorgono e cessano. Tuttavia, possiamo creare molta sofferenza per cose di questo genere: «Costui non viene a recitare i canti del mattino», oppure «non sta facendo la sua parte del lavoro e ritiene troppo importante ciò che fa», o qualsiasi altra cosa ancora. Quel che conta, però, è la sofferenza, *dukkha*, perché quando si presenta nella nostra mente genera sconforto. Ci

sentiamo infastiditi e indignati, e tutto questo induce una sensazione di angoscia. Se non comprendiamo *dukkha* qui, non lo capiremo ovunque ci si trovi: a Londra, a Bangkok o a Washington DC, sulla cima di una montagna o in una vallata, in compagnia di gente brava o cattiva. Per questo è molto importante osservare la sofferenza per conoscere *dukkha*.

Tre sono le visioni profonde all'interno della Prima Nobile Verità: c'è *dukkha*, *dukkha* deve essere compreso, *dukkha* è stato compreso. È così che funziona il lavoro della visione profonda: riconoscere *dukkha*, *dukkha* è da comprendere, sapere quando iniziamo a comprendere *dukkha*. Queste sono le tre visioni profonde nella Prima Nobile Verità.

La Seconda Nobile Verità è l'origine di *dukkha*. La prima visione profonda in questa Nobile Verità è che tale origine esiste. La seconda visione profonda nella Seconda Nobile Verità è che questa origine è dovuta all'aggrapparsi al desiderio, a questa identificazione con il desiderio in quanto "io" e "mio", a questo seguire il desiderio; e che il desiderio dovrebbe essere lasciato andare, permettendogli di essere così com'è. Poi, la terza visione profonda nella Seconda Nobile Verità: il desiderio è stato lasciato andare, per mezzo della pratica. *Dukkha* è stato lasciato andare.

C'è una prima visione profonda all'interno di ogni Verità: *pariyatti*, l'osservazione che c'è sofferenza, che c'è un'origine, e così via. Poi c'è *paṭipatti*, o la visione profonda nella pratica. Cosa facciamo. Come pratichiamo. E infine la terza visione profonda è *paṭivedhi*, o la saggezza. C'è stata la comprensione, è stato lasciato andare.

Ora, quando c'è questa visione profonda: «L'origine della sofferenza è stata lasciata andare», c'è la conoscenza di quel risultato: lasciar andare effettivamente. Voi sapete che cosa significa non essere attaccati a qualcosa. Come avviene per questo orologio. Così è come si tiene in mano un orologio: eccolo. Ora, invece, sono consapevole di come è quando non lo tengo in mano e lo poso. Se tengo

in mano delle cose e sono distratto, non mi rendo nemmeno conto che le sto tenendo. Quando non le sto afferrando, quando non c'è attaccamento, non me ne rendo nemmeno conto. Una persona davvero ignorante e sconsiderata è a tal punto catturata dall'attaccamento che, benché non sia sempre attaccata a qualcosa, è talmente abituata a esserlo da accorgersene solo quando si sta attaccando a qualcosa. Come in questo momento: molti di voi si sentono pieni di vita solo quando sono colmi di avidità o di rabbia, quale che sia la forma in cui si presentano. Lasciar andare può essere una fonte di preoccupazione per la gente. Quando lascia andare le cose, si sente come se non stesse più vivendo.

Si investe molto per essere una persona. Anche un punto di vista come questo: «Ho un brutto carattere, ho molta rabbia», può essere una specie di presunzione. Se sono arrabbiato, mi sento molto vivo. Il desiderio sessuale fa sentire vivo l'"io": ecco perché in Occidente si è così ossessionati dal sesso. E quando il desiderio sessuale è assente, quando non c'è rabbia, si vuole dormire. L'"io" non è nulla. Quando non c'è affatto consapevolezza, si vuole solo andare alla ricerca di più piacere sensoriale, mangiare qualcosa, bere qualcosa, prendere droghe o guardare la televisione, leggere un po' o fare qualcosa di eccitante ed estremo. Si può arrivare a infrangere la legge solo perché è adrenalinico farlo.

Immaginate, ora, di far trascorrere ad alcune persone un fine settimana solo facendo loro tenere in mano un orologio per notare come sia tenere in mano un orologio! «Che spreco di tempo, potrei stare fuori a terrorizzare i poliziotti, potrei essere in discoteca, con le luci stroboscopiche, con la musica a tutto volume nelle orecchie, con erba, LSD e whisky scozzese!». Prestare solo attenzione a come sono le cose, senza stare a distrarre la mente, al confronto, può sembrare davvero spiacevole.

Questa sera praticheremo la meditazione seduta fino a mezzanotte. È un'occasione per osservare con più pienezza com'è stare

seduti, com'è quando la mente è piena di pensieri e com'è quando i pensieri non ci sono, quando c'è sofferenza e quando la sofferenza non c'è. Se vi siete fatti l'idea che stare seduti fino a mezzanotte significhi soffrire, vi siete già impegnati a soffrire fino a mezzanotte.

Però, se iniziate a esaminare proprio questo punto di vista, o la paura e il dubbio che avete nella vostra mente per quello che sono, potete osservarli quando sono presenti e quando non lo sono. State soffrendo, senza pretendere che non ci sia sofferenza. C'è, invece, questa sensazione di sofferenza con voi che vi siete attaccati al pensiero: «Sto soffrendo e devo star seduto, sono stanco». Questa è la Prima Nobile Verità: «c'è la sofferenza, la sofferenza deve essere compresa». Ciò avviene mediante un'ammissione, una comprensione, riconoscendo che c'è.

La visione profonda nella Seconda Nobile Verità significa lasciarla andare, lasciarla perdere: non dare alcuna importanza allo stare seduti per tutta la notte. Sono percezioni. Non sono nulla, davvero: se state utilizzando la situazione per riflettere e contemplare quando c'è la sofferenza, allora la sofferenza non c'è. Sono consapevole di attaccarmi a questo pensiero, di aggrapparmici o di non aggrapparmici. Le cose si possono prendere o mettere giù, sapere come usarle invece di esserne ciecamente ossessionati, afferrandole o rifiutandole. Posso posare l'orologio, non è necessario che lo butti via, o no? Non è che tenere in mano un orologio sia sbagliato, a meno che non lo si faccia con ignoranza. Si è consapevoli dell'aggrapparsi e del non aggrapparsi, del tenerlo e del non tenerlo in mano.

Quindi, la Terza Nobile Verità: c'è la cessazione della sofferenza. Quando lasciate andare qualcosa e comprendete il lasciar andare, le vostre abitudini diventano i vostri insegnanti. Quando lasciate andare la sofferenza, la sofferenza cessa. «C'è la cessazione, ed essa dovrebbe essere compresa», questa è la seconda visione profonda nella Terza Nobile Verità. Ed è la nostra pratica: realizzare la cessazione, notare quando cessa la sofferenza. Non è che tutto

sparisca, ma cessa la sensazione della sofferenza e dell'"io sono". Non è una cosa in cui credere, ma da realizzare, ed è allora che c'è la terza visione profonda: la cessazione è stata realizzata.

Tutto ciò conduce alla visione profonda nella Quarta Nobile Verità, che riguarda il Nobile Ottuplice Sentiero, la Via d'uscita dalla sofferenza. Queste visioni profonde sono connesse l'una con l'altra. Non è che dovete prima averne una e poi l'altra: si supportano a vicenda. Quando abbiamo la visione profonda nel lasciar andare, quando realizziamo la cessazione, allora c'è la Retta Comprensione e tutto il resto deriva da questo: lo sviluppo della saggezza, o *paññā*.

Non considerate queste cose solo come molto profonde, come delle questioni davvero importanti, perché si tratta del qui e ora, di come stanno le cose nella nostra esperienza diretta. Non stiamo pensando a situazioni estreme con le quali lavorare, ma semplicemente allo stare seduti e in piedi, a camminare, a mettersi distesi, a respirare e a provare sensazioni come esseri comuni che vivono in un ambiente morale insieme al così com'è. Non è necessario andare all'inferno per vedere davvero la sofferenza, non stiamo cercando di fare questo.

Ad Amaravati, però, possiamo crearlo l'inferno, non perché Amaravati sia l'inferno, ma perché noi lo generiamo mediante tutte quelle cose miserevoli che provengono dalla nostra mente: questa è la sofferenza con la quale possiamo lavorare. È solo la sofferenza di questo normale regno degli esseri umani, nel quale è nostra intenzione astenerci dal fare del male, coltivare il bene e purificare la mente. Qui esiste abbastanza sofferenza per contemplare queste Quattro Nobili Verità con i loro dodici aspetti.

Potete memorizzarle e poi, ovunque vi troviate, avrete qualcosa da contemplare. Infine, lasciate andare tutte queste cose, perché non sono di per sé degli obbiettivi, ma degli strumenti da utilizzare. Imparate a usarli e, quando avete finito, non c'è bisogno di attaccarcisi. Per far capire queste cose, il Buddha disse che i suoi

insegnamenti sono come una zattera che potete costruire utilizzando quello che vi sta attorno. Non è necessario avere una speciale barca a motore, un sottomarino o una nave di lusso. Una zattera la potete costruire con quello che vi sta intorno al solo fine di raggiungere l'altra sponda. Non stiamo cercando di costruire un veicolo fantastico, possiamo utilizzare quello che abbiamo a disposizione per raggiungere l'Illuminazione. La zattera deve farci attraversare il mare dell'ignoranza e, quando arriviamo sull'altra sponda, possiamo lasciarla andare, ma questo non significa che dobbiamo gettarla via.

La cosiddetta "altra sponda" può essere anche un'illusione, perché l'altra sponda e questa sponda non sono altro che la stessa. È solo un'allegoria. In realtà, quell'altra sponda non l'abbiamo mai lasciata, siamo sempre e comunque stati sull'altra sponda, e la zattera è una cosa che usiamo per ricordarci che di una zattera proprio non abbiamo bisogno. Così, non c'è proprio nulla da fare, basta essere consapevoli, essere in grado di stare seduti e in piedi, di camminare, di distendersi, di mangiare il cibo, di respirare e, in quanto esseri umani, di cogliere tutte le opportunità per sviluppare le virtù. Nel regno degli esseri umani abbiamo questa magnifica possibilità di essere buoni, gentili, generosi, di amare gli altri, di servirli e di aiutarli. Questa è una delle più splendide possibilità di un essere umano.

Possiamo decidere di non fare del male. Non dobbiamo uccidere, mentire, rubare, andarcene in giro a drogarci e ubriacarci, perdendoci nei nostri stati d'animo e nelle nostre sensazioni. Possiamo essere liberi da tutto questo. Nella forma di esseri umani, astenersi dal fare del male e coltivare il bene è una meravigliosa opportunità non per accumulare meriti per la prossima vita, ma perché in questo consiste la bellezza della nostra umanità. Vivere da essere umano può essere un'esperienza gioiosa, non un compito gravoso.

E così, quando contempliamo tutto questo, iniziamo ad apprezzare davvero questa nascita umana. Proviamo gratitudine per questa opportunità di vivere con il nostro maestro, il Buddha, con la nostra pratica, il Dhamma, e di vivere nel Saṅgha.

Il Saṅgha rappresenta la comunità umana unificata nella virtù e nel contenimento morale, è la forza d'animo nel regno degli esseri umani. Quello che di benevolo veramente c'è nell'umanità influenza gli aspetti morali che si manifestano nel regno degli esseri umani, e ciò è di beneficio per tutti gli esseri senzienti. Che cosa succederebbe se ci fossero solo esseri umani egoisti e a ognuno importasse solo di sé stesso, avanzando pretese all'infinito, senza preoccuparsi degli altri? Vivere in un posto del genere sarebbe terribile. È per questa ragione che non ci comportiamo così e dimoriamo nel Saṅgha: un modo di convivere all'interno di una convenzione che incoraggia la moralità e il rispetto reciproco. Tutto questo serve alla riflessione e alla contemplazione. Dovete essere voi stessi ad averne una conoscenza diretta, nessuno può realizzarla per voi. Dovete incitarvi, senza dipendere da un qualcosa di esteriore che vi spinga o vi sorregga.

Dobbiamo lasciar andare pure la necessità di sentirci ispirati. Essere forti fino al punto di non aver bisogno di alcun tipo di ispirazione e d'incoraggiamento da parte di nessun altro, perché l'ispirazione non è saggezza, vero? Vi sentite ispirati – «Ajahn Sumedho è fantastico» – e dopo un po' non v'ispiro più, ed ecco che «Ajahn Sumedho mi ha deluso, mi ha abbandonato». L'ispirazione è come quando si mangia del cioccolato: ha un ottimo sapore ed è molto allettante, ma non nutre. Dà solo un'energia momentanea, e questo è tutto. Perciò, non è cosa saggia essere dipendenti dal fatto che le persone vivano come volete voi o che non vi deludano mai.

È di grande importanza sviluppare la visione profonda nella pratica, perché l'ispirazione si esaurisce e, se vi ci attaccate o ne siete accecati, dovete essere pronti a una terribile disillusione e

all'amarezza. Cose di questo genere succedono spesso con vari guru e figure carismatiche che insegnano in tutto il mondo. Non è una cosa equilibrata, vero? Per quanto possiate essere intossicati dal carisma di un'altra persona, non potrete riuscire a conservare intatta quella percezione. È inevitabile, perciò, che cadiate in un qualche stato mentale inferiore.

La via della consapevolezza, invece, è sempre adeguata al tempo e al luogo, a come stanno le cose nei loro buoni e cattivi aspetti. La sofferenza, allora, non dipende dal fatto che il mondo sia buono o cattivo, ma da quanto volete far uso della saggezza nel momento presente. La via d'uscita dalla sofferenza è adesso, nell'avere la capacità di vedere le cose così come sono.

9
La pazienza*

La serenità e la tranquillità possono essere terribilmente noiose, e il risultato è che possono sorgere in noi molta irrequietezza e molti dubbi. L'irrequietezza è un problema comune perché il regno della sensorialità è un regno in agitazione, i corpi sono irrequieti, le menti sono irrequiete. Le condizioni cambiano in continuazione e ci si fa coinvolgere dalle reazioni al cambiamento senza poter fare altro che agitarsi.

L'irrequietezza deve essere completamente compresa per quello che è. La pratica non è solo usare la volontà per costringersi a stare sulla stuoia per la meditazione. Non è una prova per farvi diventare delle persone forti che devono vincere l'irrequietezza: questo comportamento non fa altro che rinforzare un punto di vista egoico. Si tratta, invece, di investigare davvero l'irrequietezza, notandola e conoscendola per quello che è. È per questa ragione che dobbiamo sviluppare la pazienza, una cosa che dobbiamo imparare e con la quale dobbiamo lavorare veramente.

Quando andai al Wat Pah Pong all'inizio non riuscivo a capire il laotiano. E in quegli anni Ajahn Chah era all'apice della sua forma fisica e ogni sera teneva insegnamenti che duravano trequattro ore. Poteva andare avanti, continuare e poi continuare ancora a parlare, e tutti lo amavano, era davvero un ottimo oratore, pieno d'umorismo, e tutti apprezzavano i suoi discorsi. Ma se non si riesce a capire il laotiano ... !

* Monastero Amaravati (Inghilterra), gennaio 1988.

Me ne stavo lì seduto a pensare: «Quando si fermerà? Sto sprecando il mio tempo». Mi arrabbiavo proprio. «Ne ho abbastanza, me ne vado». Però, non avevo il coraggio di farlo e, così, mi limitavo a stare lì seduto a rimuginare: «Me ne andrò in un altro monastero, ne ho abbastanza, non ho intenzione di sopportare ulteriormente questa cosa». E poi lui mi guardava – aveva il sorriso più radioso che avessi mai visto – e mi chiedeva: «Va tutto bene?». E tutta la rabbia che avevo accumulato durante quelle tre ore spariva completamente, di colpo.

È interessante, o no? Dopo essere stato lì seduto furente per tre ore, la rabbia se ne andava via, così, semplicemente. Feci voto di praticare la pazienza: in quel periodo avrei sviluppato la pazienza. Sarei andato a tutti i discorsi e rimasto seduto per tutto il tempo che riuscivo a reggere fisicamente. Presi la decisione di non perderne neanche uno e di non cercare di andare via, ma solo di praticare la pazienza.

Comportandomi in questo modo iniziai a capire che l'opportunità di essere paziente mi aiutava moltissimo. La pazienza è un fondamento davvero stabile della mia visione profonda e della mia comprensione del Dhamma. Senza di essa non avrei fatto altro che girovagare e andare alla deriva, come succede a molte persone. Tanti furono gli occidentali che arrivarono al Wat Pah Pong e poi se ne andarono perché mancavano di pazienza. Non volevano essere pazienti e starsene seduti durante insegnamenti che si protraevano per tre-quattro ore. Volevano andare dove avrebbero potuto ottenere l'Illuminazione all'istante, e sbrigarsi velocemente, questo desideravano.

Quando a guidarci su un sentiero spirituale sono desideri egoistici e ambizioni, non saremo in grado di apprezzare davvero le cose così come sono. Se riflettevo sulla mia vita al Wat Pah Pong e la contemplavo realmente, capivo che si trattava di un'ottima situazione: c'era un buon maestro, cibo a sufficienza, buoni monaci,

i laici erano molto generosi e gentili, e si era molto incoraggiati a praticare il Dhamma. Era il massimo che si potesse desiderare, una magnifica opportunità, ma molti occidentali non erano in grado di apprezzarla perché avevano la tendenza a pensare: «Questo non mi piace, io non voglio questo, dovrebbe essere altrimenti, dovrebbe essere come penso e come sento, non voglio essere disturbato da questo e da quello».

Ricordo che salii fino al monastero di Tam Sang Phet, che in quegli anni era un luogo molto tranquillo e isolato, e andai a vivere in una caverna. Un uomo del villaggio costruì per me una piattaforma, perché al fondo della caverna c'era un grande pitone. Una sera stavo seduto sulla piattaforma al lume di candela, era davvero inquietante e la luce proiettava delle ombre sulle rocce: era strano. Me ne stavo seduto lì quando cominciai a spaventarmi davvero e, poi, all'improvviso, sussultai. Alzai lo sguardo e proprio sopra di me c'era un enorme gufo che mi guardava. Sembrava grandissimo – non saprei dire se fosse veramente così grande, ma alla luce della candela sembrava proprio enorme – e mi stava guardando. Pensai: «Che motivo c'è per essere così spaventato?». E cercai di immaginare scheletri e fantasmi, o la dea Kalì con le zanne e il sangue che colava dalla sua bocca, oppure mostri enormi con la pelle verde, e cominciai a ridere perché tutto stava diventando ridicolo. Capii che non ero affatto spaventato.

In quei giorni ero un monaco giovane, senza grande esperienza, e una sera Ajahn Chah mi portò alla festa di un villaggio. Se ricordo bene, c'era anche Bhikkhu Satimanto. Eravamo tutti praticanti molto seri, non volevamo aver nulla a che fare con frivolezze e stupidaggini di qualsiasi genere e, ovviamente, l'ultima cosa che avremmo desiderato era andare a una festa di villaggio, occasioni in cui tutti amano molto le casse acustiche. Come che sia, Ajahn Chah portò me e Satimanto a quella festa, e fummo costretti a stare seduti per tutta la notte a sentire i discorsi dei monaci al chiasso

degli altoparlanti! Continuai a pensare: «Oh! Voglio tornarmene nella mia caverna: i mostri con la pelle verde e i fantasmi sono molto meglio di tutto questo». Notai che Satimanto, che era estremamente rigoroso, sembrava davvero arrabbiato, contrariato e molto infelice. Ci limitammo a stare seduti lì, con aria avvilita. Pensai: «Perché Ajahn Chah ci fa fare queste cose?».

In seguito, fui io stesso che cominciai a comprendere la situazione. Mi ricordo che stavo lì a pensare: «Mi sto arrabbiando per tutto questo. È poi così terribile? Quello che è davvero terribile è il modo in cui sto trasformando le cose, è la mia mente a essere in uno stato proprio miserevole. «Casse acustiche e rumori, distrazioni e sonnolenza possono essere sopportati, ma è questa cosa orribile della mia mente che vuole andarsene via, che prova odio e risentimento, a essere davvero triste!».

Quella sera fui in grado di vedere quanta sofferenza riuscisse a creare la mia mente per cose che potevano essere sopportate. Ricordo che si trattò di una visione profonda davvero chiara: a essere doloroso era ciò che pensavo, quella era davvero la sofferenza. All'inizio criticavo la gente, gli altoparlanti, lo scompiglio, il rumore e il disagio. Pensavo che quelli fossero i problemi. Poi compresi che non era così, era la mia mente a essere tormentata.

Se riflettiamo sul Dhamma e lo contempliamo, impariamo proprio dalle situazioni che ci piacciono meno, sempre ammesso di avere la volontà di farlo.

10
Accettare le cose così come sono*

Quanti di voi oggi hanno cercato di praticare tentando di diventare qualcosa? «Devo fare questo ... diventare quest'altro ... vincere qualcosa ... riuscire a fare quest'altro ancora ... ». Questa compulsione prende il sopravvento perfino nella nostra pratica del Dhamma. "Così stanno le cose" non è un atteggiamento fatalistico che comporta noncuranza o indifferenza, ma una reale apertura a come le cose devono necessariamente andare in questo momento. Ad esempio, proprio ora, in questo momento, le cose stanno così e non possono andare in nessun altro modo. È ovvio, o no?

Proprio ora, non importa se vi sentite giù o su, oppure indifferenti, felici o depressi, illuminati o del tutto illusi, metà illuminati e metà illusi, illusi per tre quarti e illuminati per un quarto, speranzosi o disperati: così stanno le cose. E, in questo momento, non possono essere altrimenti.

Quali sensazioni prova il vostro corpo? Limitatevi a notare che il corpo sta così. È pesante, è legato alla terra, è grossolano, sente la fame, ha caldo o freddo, si ammala, a volte si sente molto bene, altre volte in un modo davvero terribile. Così stanno le cose. Il corpo degli esseri umani è così. Con questo atteggiamento, la tendenza a volere che le cose siano diverse da come sono scompare. Questo non significa che non tentiamo di migliorarle, ma lo facciamo partendo dalla comprensione e dalla saggezza, invece che dal desiderio che ignora la realtà.

---

* Monastero Amaravati (Inghilterra), gennaio 1988.

Il mondo è fatto così e le cose succedono, nevica e poi spunta il sole, la gente va e viene, tra le persone esistono incomprensioni e i sentimenti vengono feriti. Alcuni diventano pigri e altri si sentono ispirati, oppure si deprimono e provano indifferenza, la gente spettegola e le persone si deludono a vicenda, ci sono adulterî e furti, ubriachezza e dipendenza da droghe, e le guerre esistono, da sempre.

Qui, in una comunità come quella di Amaravati, possiamo capire come stanno le cose. Ora è il fine settimana e c'è un maggior numero di persone che viene a offrire il cibo, c'è più affollamento del solito e più rumore, e a volte i bambini corrono avanti e indietro strillando, mentre alcuni tritano verdure e altri sminuzzano cose che vanno a finire ogni dove. Potete osservare che "così stanno le cose" invece di pensare «questa gente interferisce con il mio silenzio». «Io non voglio che sia così, voglio che sia diverso» potrebbe essere la reazione, se a voi piace la quieta sistematicità dei pasti, quando non succede niente e non ci sono rumori forti o sgradevoli. La vita, però, è così, questo è il modo in cui è, così è l'esistenza umana. Perciò, nella nostra mente la abbracciamo nella sua interezza, e questo "così stanno le cose" ci consente di accettare i cambiamenti e i movimenti dal silenzio al rumore, dalle situazioni sotto controllo e ordinate ad altre confuse e disordinate.

Potremmo essere dei buddhisti davvero egoisti e volere una vita molto serena, volere condizioni ottimali per praticare formalmente, avere molto tempo per stare seduti, per studiare il Dhamma: «Io non voglio essere costretto a ricevere ospiti e a parlare con la gente di cose stupide» e «io non voglio ... bla bla bla». In quanto monaci buddhisti potreste essere delle persone molto, molto egoiste. Potreste volere che il mondo stesso si allinei con i vostri sogni e ideali e, quando ciò non avviene, rifiutarlo. Però, invece che far diventare le cose come voi le vorreste, il Sentiero del Buddha indica di osservarle così come sono. Ed è un grande sollievo quando le

accettate così come sono, anche se non sono molto belle: perché l'unica vera sofferenza sta nel non volere che siano così.

Che le cose stiano andando più o meno bene, se non le accettiamo così come sono, la mente tende a creare una qualche forma di sofferenza. Perciò, se siete attaccati alle cose quando vanno lisce, comincerete a preoccuparvi quando lisce non andranno, nonostante che, nei fatti, tutto stia procedendo sufficientemente bene. L'ho notato partendo dalle piccolezze, come quando c'è un giorno di sole e si salta di gioia, ma il pensiero che subito sorge è: «Ma in Inghilterra sai com'è, il sole scompare in un attimo».

Appena mi aggrappo a una percezione e faccio salti di gioia per il sole che splende, ecco che sorge il pensiero spiacevole che potrebbe non durare. Qualsiasi cosa a cui siate attaccati vi porterà al suo opposto. E quando le cose non vanno molto bene, la mente tende a pensare: «Voglio che le cose vadano meglio di così». In questo modo la sofferenza sorge ovunque ci sia questo attaccamento suscitato dal desiderio.

Il mondo sensoriale è piacevole e doloroso, è bello e brutto, è neutro, in esso esistono tutte le sfumature, ogni possibilità. L'esperienza della sensorialità è proprio così. Però, quando c'è ignoranza si attiva il punto di vista dell'io: l'io vuole solo il piacere, non il dolore. Voglio solo la bellezza e non quel che è brutto. «Dio, per favore, dammi la salute, una bella carnagione, rendimi fisicamente attraente e consentimi di restare giovane a lungo, fammi avere molto denaro, ricchezze e potere, né malattie né cancro, un sacco di belle cose attorno a me, circondami di bellezza e dei migliori piaceri sensoriali, ti prego». E poi arriva la paura che forse otterrò quanto di peggio vi è. Potrei contrarre la lebbra, l'AIDS, il morbo di Parkinson o il cancro. E potrei essere rifiutato, disprezzato, umiliato e lasciato solo al freddo, malato e in pericolo, fuori, al vento, con i lupi che ululano.

Dal punto di vista dell'io, nella nostra società c'è una terribile paura del rifiuto, dell'ostracismo o di essere disprezzati. C'è la paura di essere lasciati soli, indesiderati, di invecchiare, di morire soli, e poi c'è la naturale paura di essere in pericolo fisico, di trovarsi in situazioni in cui il nostro corpo è a rischio, e anche la paura dell'ignoto, del misterioso, dei fantasmi e degli spiriti invisibili.

Gravitiamo verso la sicurezza, o no? Piccoli posti confortevoli con l'elettricità, il riscaldamento centralizzato, le polizze assicurative e garanzie di ogni genere: rate pagate e contratti legali. Tutto questo ci dà un senso di sicurezza. Oppure cerchiamo la sicurezza emotiva: «Dimmi che mi amerai per sempre. Dimmi che mi amerai anche se non lo pensi davvero. Proteggi tutto, rendi tutto sicuro». E in questa richiesta c'è sempre dell'ansia a causa dell'attaccamento al desiderio.

Noi, invece, qui stiamo proiettando luce sull'elevazione dello spirito umano, non sulle garanzie materiali. In quanto mendicanti, rischiate di non avere nulla da mangiare. Potreste non avere un posto in cui alloggiare, non avere alcuna medicina efficace, non avere nulla di caldo da indossare. Le persone sono molto generose, ma non dobbiamo pensare che ci debbano offrire qualcosa anche se la nostra pratica da mendicanti lo meritasse davvero. Siamo grati per qualsiasi cosa ci venga offerta e coltiviamo la predisposizione ad avere pochi desideri e poche necessità. Dobbiamo prepararci a essere capaci di andare via e di abbandonare tutto in ogni momento, ad aver una mente che non pensa «questa è la mia casa, voglio che mi sia garantita per il resto della mia vita».

Non importa quale direzione prendano le cose, ci adeguiamo, abbiamo poche necessità. E, così, ci adattiamo alla vita, al tempo e al luogo, invece di avanzare richieste. Comunque vada, così stanno le cose.

Quali che siano le malattie che possono sopraggiungere, oppure le tragedie, le catastrofi, i successi, dalla migliore alla peggiore delle cose, si può dire che "così stanno le cose". E in questo c'è accettazione e non-rabbia, non-avidità, e l'abilità di affrontare la vita così come viene.

Non siamo qui per diventare qualcuno o per vincere o cambiare alcunché, e nemmeno per fare qualcosa per noi stessi né per pretendere qualcosa, ma per risvegliarci sempre più, per riflettere, per osservare e conoscere il Dhamma. Non preoccupatevi che possa volgere al peggio. In qualsiasi modo cambino le cose, abbiamo la saggezza per adattarci. E quello che possiamo incontrare è il vero coraggio di vivere da mendicanti. Possiamo adattarci, possiamo imparare con saggezza da qualsiasi situazione, perché questo ciclo vitale non è la nostra vera casa.

Questa vita è una transizione nella quale siamo coinvolti, è un viaggio nel regno della sensorialità e non esistono nidi, case, non ci sono dimore in questo regno. Tutto è davvero impermanente, soggetto alla disgregazione e al cambiamento, in ogni attimo. Questa è la sua natura. Così è. Non c'è niente di deprimente in questo se non avete più la pretesa di essere al sicuro.

La realtà dell'esistenza è che qui non c'è nessuna casa. Così, la vita senza dimora, l'abbandono della vita laica per abbracciare la mendicità è ciò che chiamano un "messaggero divino", perché lo spirito della religiosità non condivide più le illusioni della mente mondana, che è del tutto determinata a possedere una casa materiale e delle sicurezze. Voi avete la fiducia nel Buddha, nel Dhamma e nel Saṅgha, nell'insegnamento e nell'opportunità, in quanto mendicanti e meditanti, di ottenere quella visione profonda e quella comprensione che liberano la mente dall'ansia proveniente dall'attaccamento al regno della sensorialità inteso come casa.

L'idea di possedere delle cose e di aggrapparsi a esse è un'illusione della vita mondana, dalla quale dobbiamo proteggerci conti-

nuamente. È il punto di vista dell'io che ci inganna. Siamo sempre in pericolo, c'è sempre qualcosa di cui preoccuparsi, di cui avere paura. Quando questa illusione, però, viene trafitta dalla saggezza, la paura scompare. Comprendiamo che si tratta di un viaggio, di una transizione nel regno della sensorialità e vogliamo imparare le lezioni che ha da insegnarci, quali che esse siano.

11
Coscienza e sensibilità*

A volte ci avviciniamo alla meditazione partendo troppo dall'idea di controllare la mente e di vincere gli stati mentali indesiderati. Può diventare un'ossessione. Meditare può essere solo un'altra cosa che dobbiamo fare e questo atteggiamento mondano tende a influire su ciò che stiamo facendo.

Non considerate la meditazione come un qualcosa che serve a misurare il vostro valore come persona, ma come un'occasione, un'opportunità per essere consapevoli e in pace con sé stessi, e con qualsiasi stato d'animo vi capiti di avere in quel momento. Imparate a essere in pace con le cose così come sono, invece di cercare di diventare qualcosa o di raggiungere uno stato mentale che vi piacerebbe.

Questo modo di pensare è completamente fondato sull'illusione. Ricordo quando cominciai a meditare in Thailandia: tutte le mie tendenze all'ambizione e all'aggressività iniziarono a prendere il sopravvento. Il modo in cui avevo vissuto influì su come mi avvicinavo alla meditazione. Iniziai a notarlo. Cominciai a lasciar andare e ad accettare perfino quelle mie tendenze, e a prestare attenzione a come stavano le cose. Quanto più confiderete in questo, tanto più velocemente comprenderete il Dhamma, la via d'uscita dalla sofferenza.

Notate come le situazioni influiscano sulla vostra mente. Se, per esempio, siete appena tornati dal lavoro, notate cosa succede alla vostra mente. Non criticatela: non siamo qui per giudi-

* Buddhist Society, Londra, settembre 1989.

care o per pensare che ci sia qualcosa di sbagliato nella nostra professione se, quando arriviamo qui, la nostra mente non è tranquilla, serena e pura. Notate però, cosa comporta la vita: dover parlare con le persone, rispondere al telefono, scrivere con la tastiera del computer o attraversare Londra nelle ore di punta. Forse siamo costretti a lavorare con persone che non ci piacciono, in situazioni irritanti e difficili. Limitatevi a notare – non a criticare – e solo ad accettare che queste cose influiscano su di noi.

Riconoscete che questa è l'esperienza della coscienza e della sensibilità. Ecco cosa comporta essere nati come esseri umani, o no? Siete nati e dovete trascorrere una vita come esseri coscienti, in una forma molto sensibile. Così, quel che interagisce con voi, ciò che proviene dal mondo oggettivo, ha un influsso su di voi. È solo che così stanno le cose. Non c'è nulla di sbagliato in questo. Però, quando un essere umano è preda dell'ignoranza tende a prendere tutto in modo molto personale, pretendendo che le cose che entrano in contatto con noi non debbano avere alcun effetto. Non dovremmo provare rabbia, avversione, avidità, irritazione, frustrazione, invidia, gelosia, paura o ansia. Queste cose non dovremmo sperimentarle. Se fossi un uomo normale e in salute, non dovrei avere alcun problema di questo genere. Se fossi un uomo normale e in salute, non avrei alcuna sensibilità! Sarei come un rinoceronte, con una pelle talmente dura che nulla la può attraversare.

Dobbiamo accettare, però, che in quanto esseri umani abbiamo una forma fisica estremamente sensibile. È semplicemente così che stanno le cose. Viviamo in una società che è solo così com'è. Stando a Londra o in periferia, in un villaggio o in qualsiasi altro luogo, possiamo trascorrere il nostro tempo borbottando perché le cose non sono perfette e alcune sono addirittura molto irritanti, oppure perché tanti aspetti della nostra vita non sono belli come vorremmo. Avere una sensibilità, però, è così, o no? Essere sensibili

significa che, comunque una cosa possa essere – piacevole o spiacevole, gradevole, dolorosa, bella o brutta – la percepiamo.

La via d'uscita dalla sofferenza, perciò, risiede nella consapevolezza. Quando siete davvero consapevoli non c'è alcun sé. Non sperimentate la vita partendo dal presupposto di essere una persona. Potete provare a essere insensibili, ad esempio chiudendo gli occhi, mettendovi dei tappi nelle orecchie e cercando di essere del tutto indifferenti, cercando di allontanare qualsiasi cosa. Questo è pur sempre un tipo di meditazione: è la deprivazione sensoriale. Se rimanete in quella condizione per un po' potete sperimentare molta serenità, perché in quel momento non vi è richiesto nulla. Non c'è alcun tipo di contatto sgradevole, stimolante, eccitante o frustrante.

Se avete consapevolezza, invece, siete coscienti della purezza della vostra mente, e questa è beatitudine. La vostra vera natura, allora, è beata, serena e pura. Se invece, riguardo a tutto questo, è ancora presente in voi un'errata visione, penserete: «Devo sperimentare sempre la deprivazione sensoriale. Non posso più vivere a Londra. Perfino nella Buddhist Society[1] c'è troppo rumore!».

Se la nostra pace e la nostra serenità dipendono dal fatto che le condizioni siano in un certo modo, potremmo sviluppare molto attaccamento. Diventiamo schiavi, vogliamo controllare le situazioni e ci arrabbiamo, e ci agitiamo ancor di più se qualcosa le scompiglia e si frappone sulla nostra via che conduce alla pace. «Devo trovare un posto isolato, una caverna. Devo costruirmi il mio serbatoio di deprivazione sensoriale e trovare una situazione ideale. Organizzare tutte le condizioni così che possa tenere tutto sotto controllo, in modo da dimorare solo nella serena beatitudine della purezza mentale». Poi, però, comprendete che questo modo di pensare è fondato sul desiderio, vero? È un modo di pensare

[1] La sala di meditazione della Buddhist Society in Victoria è al centro di Londra.

riconducibile all'"io", un desiderio di avere quella esperienza perché la immaginate con piacere o la ricordate e la volete di nuovo.

Una volta, in un ritiro, c'era qualcuno che aveva problemi a deglutire. Stavo seduto lì e quella persona andava avanti così: «Gulp, gulp, gulp». Non erano rumori molto forti, ma quando si è attaccati al completo silenzio un "gulp" vi può indispettire. Mi irritai parecchio, avevo voglia di cacciarla fuori dalla sala di meditazione. Riflettendoci su, compresi che ero io a sbagliare, non quella persona.

La consapevolezza e la comprensione del Dhamma, invece, vi consentono di adattarvi e di accettare la vita – l'esperienza nel suo complesso – senza che sia necessario controllarla. Con la consapevolezza non siete costretti ad aggrapparvi a frammenti che vi piacciono e sentirvi davvero minacciati dall'eventualità di separarvi da essi. La giusta pratica meditativa vi consente di essere molto coraggiosi e flessibili, e di adattarvi alla vita e a tutto ciò che essa comporta.

Non abbiamo tutta questa capacità di controllare la nostra vita, vero? Benché vorremmo essere in grado di farlo, dobbiamo ammettere che, in realtà, non riusciamo poi molto a controllarla. Varie sono le cose che sfuggono al nostro controllo. Succedono e Madre Natura ha i suoi modi per farci apprendere che Lei non si limita a seguire i nostri desideri. Mode e rivoluzioni, condizioni mutevoli e problemi di popolamento, aeroplani, televisori, tecnologia e inquinamento: come possiamo controllare tutte queste cose e far sì di non essere condizionati da nessuno di questi fattori, o di farci coinvolgere solo nei modi che ci piacciono?

Se trascorressimo la vita cercando di controllare tutto non faremmo altro che aumentare la nostra sofferenza. Anche se dovessimo esercitare un certo qual controllo sulle cose e ottenere ciò che vogliamo, ci succederebbe quello che mi è successo con chi deglutiva nella sala di meditazione: ci arrabbieremmo molto quando un vicino di casa accende la radio a volume troppo alto, quando un aereo vola troppo basso oppure passa il camion dei pompieri.

Dobbiamo riconoscere una cosa: abbiamo un corpo con il quale dobbiamo convivere per la durata di questa vita. Ed esso ha una coscienza sensoriale e le sue forme di sensibilità. È semplicemente così che stanno le cose, essere nati significa questo. Il corpo cresce e inizia a invecchiare, e con la vecchiaia ci sono malattie e malanni. Tutto questo fa parte dell'esperienza degli esseri umani. Ed ecco che arriva la morte. Dobbiamo accettarla e separarci da chi amiamo. Succede a tutti. La maggior parte di noi vede morire i genitori, o perfino i figli, oppure il coniuge e gli amici, le persone care. Fa parte di ogni esperienza umana sperimentare la separazione da chi si ama.

Conoscendo come stanno le cose, vedrete che sarete del tutto in grado di accettare la vita senza sentirvi depressi e disorientati per come accade che si presenti. Quando la comprenderete e la vedrete nel giusto modo, non creerete alcuna errata visione in proposito. Non aggiungerete paure, desideri, amarezze, risentimenti e critiche. Abbiamo l'abilità di accettare la vita così come si presenta a noi, in quanto individui. Anche se siamo terribilmente sensibili, riusciremo comunque a sopravvivere con coraggio in questo universo.

Guardate dove riescono a vivere gli esseri umani, ad esempio gli eschimesi al Polo Nord e gli abitanti del deserto. Di solito si trovano degli insediamenti umani nei posti meno invitanti di questo pianeta. Quando siamo costretti, riusciamo a sopravvivere ovunque.

La comprensione del Dhamma ci consente pure di essere indomiti. Iniziamo a capire che possiamo accettare tutto quello che succede. Non c'è davvero nulla di cui aver paura. Allora potete lasciare che la vita segua il suo corso, perché da essa non vi attendete nulla e non state cercando di controllarla: avete la saggezza, la consapevolezza, l'abilità di scorrere nel flusso, invece di affogare nelle onde delle sue mareggiate.

Imparate a prendervi il tempo di stare in silenzio ad ascoltare voi stessi. Usate solo il respiro e il corpo, solo il ritmo naturale, le sensazioni, il modo in cui il vostro corpo si sente ora. Rivolgete la vostra attenzione al corpo, perché il corpo è un fenomeno condizionato della natura. Non è voi stessi. Non è il "vostro" respiro, non è una cosa personale. Anche se vi sembrasse di impazzire oppure foste malati respirereste ancora; lo fate pure quando state dormendo. Il corpo respira. Respirerà dalla nascita alla morte. Il respiro, perciò, lo utilizziamo come un oggetto sul quale focalizzare l'attenzione, al quale rivolgerla. Se pensiamo troppo, i nostri pensieri diventano molto contorti e complicati, ma se in questo istante convogliamo l'attenzione solo verso la normale respirazione del corpo, in quel momento in verità non state pensando, state prestando attenzione a un ritmo naturale.

Potreste poi iniziare a trasformarlo in un problema: «Oh, non riesco a concentrarmi sul mio respiro, bla, bla, bla ... ». Arriva di nuovo l'"io" che cerca di essere consapevole del respiro. In verità, però, ogni momento in cui state con il respiro, non c'è alcun sé. Il sé sorgerà quando inizierete a pensare. Quando non state pensando non c'è alcun sé e quando siete consapevoli il pensiero non proviene dall'errata visione che "io sono un sé". In questo modo, il pensiero può essere un mezzo di riflessione, una maniera di focalizzare l'attenzione sul Dhamma, non di generare problemi, critiche, ansietà riguardo a sé stessi e all'umanità.

Limitatevi a contemplare: quando vi arrabbiate dovete pensare, o no? Quando smettete di pensare, la rabbia se ne va. Per arrabbiarvi è necessario che pensiate: «Mi ha detto queste cose, come ha osato. Quel maledetto ... e così via!». Se invece smetteste di pensare e utilizzaste solo il respiro, alla fine quella sensazione del corpo che proviene dalla rabbia svanirebbe, e la rabbia non ci sarebbe più. Così, se provate rabbia, riflettete solo su com'è in quanto sensazione fisica. Fate altrettanto con tutti gli altri stati

d'animo: contemplate, riflettete sullo stato d'animo che avete in quel momento. Lavorateci su e basta: non per analizzarlo o criticarlo, ma solo per osservarlo, per vedere com'è.

A volte la gente dice: «Divento molto confuso quando medito. Come faccio a vincere la confusione?». Il problema risiede nel voler vincere la confusione. Essere confusi e non volerlo significa solo generare altra confusione.

Come ci si sente quando si è confusi? Alcune delle nostre emozioni più forti sono del tutto ovvie. Ciò cui tendiamo a non prestare attenzione, o quello che di solito ignoriamo, sono gli stati mentali più sottili, quali la lieve confusione o l'esitazione, il dubbio e l'ansia. Ovviamente, una parte di noi vuole solo sconfiggerli, eliminarli. Come posso sconfiggerli? Se medito, come posso eliminare le mie paure e ansie?

Con la Retta Comprensione, vediamo che il desiderio di "vincere" è sofferenza. Possiamo sopportare la sensazione di insicurezza, se la conosciamo per quello che è, e sappiamo che cambia, essendo impermanente. Così iniziate a essere sempre più fiduciosi restando semplicemente presenti e consapevoli, invece di cercare di sviluppare la vostra pratica per diventare una persona illuminata.

Partiamo dall'assunto che al momento non siete ancora illuminati e che sentite di avere un sacco di problemi, e che conseguentemente dovete cambiare la vostra vita e diventare diversi. Non siete abbastanza bravi così come siete adesso e, perciò, dovete meditare, in modo che, forse, a un certo punto, in futuro, potrete diventare quello che vi piacerebbe essere. Se non vedete l'illusione insita in questo modo di pensare, non farete altro che continuare così. Non diventerete mai come vorreste. Non conta quanto vi sforziate a meditare, dopo anni di tentativi di raggiungere l'Illuminazione vi sentirete sempre dei falliti, perché in relazione a tutto questo l'atteggiamento è ancora sbagliato.

12
Il suono del silenzio*

Quando vi calmate potete sperimentare nella mente il suono del silenzio. Lo sentite come una specie di alta frequenza, un fischio ronzante che sta sempre lì. Di solito non viene notato. Quando cominciate a sentire il suono del silenzio è un segno della vacuità, del silenzio della mente. È un qualcosa verso cui potete sempre rivolgere l'attenzione. Quando lo ascoltate e vi ci concentrate è possibile che proviate molta serenità e beatitudine. Meditandoci su, avete un modo per lasciare andare i fenomeni condizionati della mente facendoli cessare, senza metterli da parte ricorrendo a un ulteriore fenomeno condizionato. Altrimenti non farete altro che sovrapporre un fenomeno condizionato a un altro fenomeno condizionato.

Quest'ultimo processo è ciò che si intende quando si dice "produrre del kamma". Ad esempio, se state provando rabbia, iniziate a pensare a qualche altra cosa per fuggire da essa. È solo sostituire un fenomeno condizionato con un altro. Non vi piace quello che sta succedendo lì e, così, guardate là, non fate altro che scappare via. Quando, però, avete un modo di spostare la vostra attenzione da un fenomeno condizionato a ciò che è incondizionato, non si produce alcun kamma e le abitudini condizionate possono svanire e cessare. È come avere un'"uscita di sicurezza" nella mente, una via di fuga, così che le vostre formazioni kammiche (*saṅkhāra*) abbiano uno sfogo, una maniera per scorrere via senza ricrearsi di nuovo.

* Svizzera, maggio 1985.

Uno dei problemi della pratica meditativa è che molta gente la trova noiosa. Le persone si annoiano della vacuità. Vogliono riempirla con qualcosa. Perciò, iniziate col riconoscere che pure quando la mente è del tutto vuota, i desideri e le abitudini sono ancora lì: arriveranno e vorranno fare qualcosa di interessante. Dovete essere pazienti, avere la determinazione di non essere sopraffatti dalla noia e dal desiderio di fare qualcosa di interessante, e di accontentarvi della vacuità del suono del silenzio. E dovete essere molto determinati nel rivolgere incessantemente l'attenzione verso di esso.

Quando iniziate ad ascoltare e a comprendere meglio la mente, ciò diventa una possibilità davvero concreta per tutti voi. Dopo molti anni di pratica, le formazioni kammiche grossolane svaniscono, e pure quelle più sottili iniziano a dissolversi. La mente diviene sempre più vuota e chiara. Ci vuole, però, molta pazienza e perseveranza, e la volontà di continuare a praticare in qualsiasi circostanza, lasciando andare pure quelle piccole abitudini alle quali più teniamo.

Si potrebbe credere che il suono del silenzio sia un qualcosa o una conquista. Tuttavia, non è in questione l'ottenere, bensì riflettere saggiamente su ciò che si sperimenta. E la riflessione riguarda il dato di fatto che tutto ciò che arriva se ne va, e che la pratica significa conoscere le cose così come sono. Non sto cercando di offrirvi una qualche nuova e più elevata identità: non c'è nulla a cui attaccarsi. Quando percepiscono questo suono, alcuni vogliono sapere: «È l'Entrata nella Corrente?». Oppure: «Abbiamo un'anima?». Siamo così attaccati ai concetti! Tutto quello che vogliamo sapere significa solo che abbiamo la necessità di definire un qualcosa, avere un'etichetta da attaccare sul nostro "sé". Se abbiamo un dubbio su una cosa, sorge il dubbio, se soddisfiamo il dubbio con una certezza poi arriva il desiderio per qualcos'altro. La pratica, invece, significa lasciar andare. Continuiamo con ciò

che è, riconoscendo i fenomeni condizionati come fenomeni condizionati e l'incondizionato come incondizionato. Tutto qui.

Anche l'aspirazione religiosa deve essere considerata un fenomeno condizionato! Questo non significa che non dovreste avere aspirazioni, ma solo che l'aspirazione è da ritenersi di per sé limitata. La vacuità è non-sé, mentre l'attaccamento all'idea della vacuità è pur sempre un attaccamento. Lasciatelo andare! La pratica, allora, diventa non farsi coinvolgere dai fenomeni condizionati, non creare più nulla attorno ai fenomeni condizionati esistenti. Perciò, qualsiasi cosa sorga nella vostra coscienza – rabbia, bramosia o altro ancora – riconoscete che sta lì, ma non fatene niente. Potete volgere la vostra attenzione alla vacuità della mente, al suono del silenzio. Questo dà ai fenomeni condizionati, come la rabbia, una via d'uscita verso la cessazione: li lasciate andare via.

Abbiamo ricordi di ciò che abbiamo fatto in passato, vero? Affiorano nella coscienza quando si presentano le condizioni per farli sorgere. Questo è il kamma risultante dall'aver fatto qualcosa in passato, dall'aver agito per ignoranza e per bramosia, odio e illusione, e così via ... Quando quel kamma matura nel presente, affiorano ancora nella mente impulsi di bramosia, odio e illusione: è il kamma che ne deriva. Tutte le volte che agiamo di conseguenza con ignoranza, quando non siamo consapevoli, creiamo ulteriore kamma.

I due modi in cui possiamo creare kamma sono seguendo tali impulsi o cercando di vincerli. Quando smettiamo di comportarci in entrambi questi modi, i cicli del kamma possano cessare. Il kamma risultante che è sorto ha una via d'uscita, un'"uscita di sicurezza" verso la cessazione.

13
Un solo respiro*

Questa mattina stavo parlando con il venerabile Subbato, e lui mi stava dicendo di non essere mai riuscito a sviluppare la consapevolezza del respiro. Gli ho chiesto: «Riesci a essere consapevole di una inspirazione?». Lui mi ha risposto: «Oh sì». «E di una espirazione?». E lui: «Sì». Ho replicato: «Ce l'hai fatta!».

È solo questo. Si ha la tendenza, però, a voler coltivare una speciale capacità a ritrovarsi in un qualche stato mentale particolare. E siccome questo non succede, pensiamo di non poterci riuscire.

La strada della vita spirituale, però, passa per la rinuncia, l'abbandono e il lasciar andare, non per l'ottenimento e l'acquisizione. Perfino i *jhāna*[1] rappresentano un abbandono, non una conquista. Se rinunciamo sempre più, lasciamo andare sempre più, i *jhāna* diventano stati naturali.

Il modo in cui ci si avvicina a queste cose è molto importante. Per praticare l'*ānāpānasati* si porta l'attenzione su una inspirazione, della quale si è consapevoli dall'inizio alla fine. Una inspirazione, questo è tutto. E lo stesso vale per l'espirazione. Ecco il perfetto conseguimento dell'*ānāpānasati*. La consapevolezza di questo è il risultato della concentrazione della mente mediante un'attenzione mantenuta sul respiro. Dall'inizio alla fine di un'inspirazione, dall'inizio alla fine di un'espirazione. L'approccio è

---

* Monastero Amaravati (Inghilterra), gennaio 1989.

[1] I *jhāna* sono raffinati stati della mente cosciente sperimentati tramite l'assorbimento meditativo.

sempre quello del lasciar andare, del non attaccarsi ad alcuna idea o sensazione che sorga da tutto ciò, così da essere sempre pronti quando c'è la prossima inspirazione e la prossima espirazione, totalmente così come sono. Con voi non state portando nulla. Si tratta, perciò, di un modo di abbandonare, di lasciar andare, non di ottenere e di conseguire.

I pericoli della pratica meditativa risiedono nell'abitudine ad attaccarsi alle cose, ad afferrare gli stati mentali. Per questo motivo il concetto più utile è quello del lasciar andare, non dell'ottenimento e della conquista. Se dite che oggi avete avuto una meditazione superlativa, assolutamente fantastica, proprio quella che avete sempre sognato, e poi domani cercate di avere la stessa esperienza meravigliosa, ma vi sentite più inquieti e agitati che mai, perché vi succede tutto questo? Perché non riusciamo ad avere ciò che vogliamo. Perché stiamo cercando di ottenere una cosa che ricordiamo, invece di stare con le cose così come sono davvero, così come succede che siano ora. Così, la via corretta è la consapevolezza, guardare com'è adesso, non ricordare com'era ieri e cercare di ottenere di nuovo quello stato mentale.

Il primo anno in cui ho praticato la meditazione non avevo un insegnante. Dimoravo in una piccola *kuṭī* [2] a Nong Khai ed ebbi ogni genere di sfolgoranti visioni. Vi restai solo circa dieci mesi, senza parlare, senza dover andare da nessuna parte, e dopo alcuni mesi tutto si calmò e pensai di essere una persona completamente illuminata, un *arahant*. Ne ero certo. In seguito, scoprii che non era così.

Ricordo che quell'anno a Nong Khai ci fu una carestia e non vi fu molto da mangiare. Ero malnutrito e, perciò, pensai: «Forse la risposta sta nella malnutrizione. Se solo mi lasciassi morire di fame ... ». Ero così debole che i lobi delle orecchie iniziarono a

[2] Una capanna di legno molto semplice non arredata in cui dimora un monaco o una monaca buddhista.

spaccarmisi. Quando mi addormentavo, al risveglio dovevo aprirmi le palpebre: erano incollate dalla materia che fuoriesce da esse quando non ci si sente molto bene.

Poi, un giorno, un monaco canadese mi portò tre lattine di latte condensato. In Asia si usa il latte condensato in lattine, è dolce e davvero buono. Mi portò anche un po' di caffè istantaneo e un thermos di acqua calda. Mi riempii una tazza di queste cose: vi misi del caffè, ci versai un po' di questo latte, vi aggiunsi dell'acqua calda e iniziai a bere. Impazzii del tutto. Era così terribilmente delizioso, era la prima volta, da settimane, che avevo qualcosa di dolce, di stimolante. Siccome ero malnutrito e in uno stato di apatica e sonnolenta stanchezza, fu come benzina con un alto numero di ottani: whoooom! La inghiottii immediatamente, non riuscii a fermarmi e consumai tutte e tre le lattine e una buona parte di quel caffè. E la mia mente volò via nel cosmo, o almeno così mi sembrò, e pensai: «Forse il segreto è questo. Se solo riuscissi a farmi comprare del latte condensato».

Quando l'anno seguente andai al Wat Pah Pong, continuai a pensare: «Oh! A Nong Khai ho avuto tutte quelle esperienze fantastiche. Ogni genere di visioni meravigliose e belle, tutte quelle cose incredibili, quelle esperienze fluttuanti e quelle splendide intuizioni. Pareva che avessi capito tutto. Ho perfino pensato di essere un *arahant*». Al Wat Pah Pong, durante quel primo anno, non ebbi niente di niente. Per ripetere le stesse esperienze provai a continuare a fare tutto quello che avevo fatto a Nong Khai. Dopo un po', però, non funzionava più nemmeno se bevevo tazze di caffè forte. Non c'era più quell'euforia, quei meravigliosi picchi emotivi e quelle splendide intuizioni che avevo avuto in precedenza. Così,

dopo il primo *Vassa*[3] al Wat Pah Pong pensai: «Questo posto non fa per me. Me ne andrò e cercherò di far riaccadere quanto è avvenuto a Nong Khai». Lasciai Ajahn Chah e me ne andai a vivere sul monte Pupek nella provincia di Sakorn Nakorn.

Là, quanto meno, mi trovavo in una località idilliaca. Per fare il giro della questua, però, si doveva partire prima dell'alba e scendere dalla montagna, che era piuttosto scoscesa, e aspettare che arrivasse la gente del villaggio. Ti portavano del cibo e dovevi risalire sulla montagna e mangiare prima di mezzogiorno. Era una bella faticaccia.

Stavo lì con un altro monaco, un thailandese, e pensavo: «È davvero bravo». Mi colpiva molto. Una volta sulla montagna, però, voleva che gli insegnassi l'inglese: questo mi faceva molto arrabbiare, avevo voglia di ucciderlo.

Ci trovavamo nel nord-est della Thailandia, in una zona in cui c'erano molti terroristi e comunisti. A volte sulle nostre teste volavano degli elicotteri per controllarci. In una occasione, arrivarono i militari e mi portarono giù, nella città capoluogo di provincia, pensando che fossi una spia comunista.

Un giorno mi ammalai gravemente e dovettero trasportarmi ai piedi della montagna. Rimasi bloccato in un posto squallido, nei pressi di un serbatoio, sotto una tettoia di lamiera, nella stagione calda, con gli insetti che mi ronzavano dentro e fuori le orecchie e nelle narici. Il cibo era terribile. A pensarci bene, stavo per morire. Quasi non riuscii a farcela.

Ma fu in quel periodo, sotto quella tettoia di lamiera, che avvenne un vero cambiamento. Ero proprio disperato, malato, debole e del tutto depresso, la mia mente era caduta nei regni

[3] Il tradizionale Ritiro delle Piogge di tre mesi intrapreso ogni anno nei monasteri buddhisti. In genere si tratta di un periodo di intensificata attenzione per l'addestramento e l'istruzione spirituale.

infernali, con quel caldo terribile e quel disagio. Mi sentivo come se mi stessero cucinando a fuoco lento, fu come essere torturato.

Poi avvenne la trasformazione. All'improvviso, mi limitai a fermare la mente. Mi rifiutai di restare intrappolato in quella negatività e iniziai a praticare l'*ānāpānasati*. Utilizzai il respiro per concentrare la mente e le cose cambiarono davvero velocemente. In seguito, quando recuperai la salute, arrivò il momento di iniziare il nuovo *Vassa* e tornai indietro al Wat Pah Pong perché lo avevo promesso ad Ajahn Chah: e così feci. Le mie vesti monastiche erano tutte sbrindellate, consumate e rattoppate. Avevo un aspetto orribile. Quando Ajahn Chah mi vide, scoppiò a ridere. E io, in fin dei conti, dopo tutto quello che avevo passato ero davvero contento di essere tornato!

Avevo praticato sulla base di desideri radicati in ricordi di intuizioni, dimenticando di cosa in realtà si trattasse . Ero molto attaccato all'idea di lavorare con un certo tipo di ascetismo, come avevo fatto il primo anno, quando l'ascetismo funzionò davvero. In quel periodo essere malnutrito e stare da solo parvero garantirmi la visione profonda, così che per molti anni a seguire continuai a cercare di creare le condizioni grazie alle quali ero stato in grado di avere quelle fantastiche intuizioni.

I due o tre anni successivi, però, parvero essere solo di sopravvivenza. Non sembrava succedesse molto. Ero rimasto sei mesi su quella montagna prima di tornare al Wat Pah Pong, e avevo deciso di continuare a rimanervi solo per la ricerca delle precedenti intuizioni. Una di quelle del primo anno mi aveva suggerito di trovare un maestro e di imparare a vivere sottostando a una disciplina da lui impostami. E lo avevo fatto. Avevo capito che Ajahn Chah era un buon insegnante e che il suo standard di disciplina monastica era alto, ed ero rimasto con lui. Le intuizioni avute erano giuste, ma mi ero attaccato ai ricordi.

Le persone si attaccano molto a queste cose speciali, come i ritiri e i corsi di meditazione dove tutto è sotto controllo e organizzato, e il silenzio è totale. In seguito, benché ci sia visione profonda, non è però sempre presente la riflessione, perché si ritiene che per avere quelle intuizioni siano necessarie proprio quelle condizioni.

In realtà, per la visione profonda è ben più in questione il vivere con perspicacia. Non si tratta solo di avere di tanto in tanto delle intuizioni, perché man mano che si riflette sempre più sul Dhamma, tutto diventa visione profonda. Vedete con visione profonda nella vita man mano che la vivete. Appena pensate di dover avere delle situazioni particolari per farlo e di questo non ne siete consapevoli, state allora generando complicazioni di ogni genere nella vostra pratica.

Ho coltivato il lasciar andare in questo modo: non preoccupandomi di ottenere o acquisire qualcosa. Decisi di rendere possibili piccoli progressi imparando a essere un po' più paziente, un po' più umile e un po' più generoso. Questo decisi di sviluppare, invece che fare di tutto per controllare e manipolare l'ambiente con l'intenzione di impormi, nella speranza di arrivare al settimo cielo. Con la riflessione, divenne chiaro che il problema risiedeva nell'attaccamento alle intuizioni. Le intuizioni erano visioni profonde valide, ma esisteva attaccamento al ricordo.

Cosicché è arrivata l'intuizione che bisogna lasciar andare tutte le intuizioni. Non attaccatevi a esse. Limitatevi a continuare a lasciar andare tutte le intuizioni che avete, perché altrimenti diventano ricordi, e i ricordi sono fenomeni condizionati della mente e, se vi attaccate a essi, non fanno altro che condurvi alla frustrazione.

In ogni momento è così com'è. Con l'*ānāpānasati*, una inspirazione, in questo momento, è così. Non è come l'inspirazione di ieri. Non dovete pensare all'inspirazione e all'espirazione di ieri mentre state facendo quelle di adesso. Siate del tutto con il respiro, così com'è: decidete di fare così. L'abilità a riflettere è basata sulla

capacità di fondare la vostra consapevolezza nel così com'è ora, non sull'avere una qualche idea di ciò che vi piacerebbe ottenere, e poi cercare di procurarvelo nel qui e ora. Cercare di ottenere la sensazione di beatitudine che avete avuto ieri nel qui e ora significa che non siete consapevoli di com'è ora. Non siete nel com'è ora. Anche in relazione all'*ānāpānasati*, se la state praticando con la speranza di raggiungere i risultati di ieri, ciò stesso renderà impossibile che tale risultato si verifichi.

L'inverno scorso il venerabile Vipassi stava meditando nella sala del tempio e qualcuno stava facendo dei rumori che erano fonte di distrazione. Quando ne parlai con lui, fui colpito da quello che mi disse: inizialmente si era irritato e poi decise di integrare quei rumori nella pratica. Così, aveva aperto la sua mente alla sala di meditazione con quello che conteneva: i rumori, il silenzio, tutto quanto. Questa è saggezza, vero? Se il rumore fosse qualcosa che potete fermare, ad esempio una porta che sbatte a causa del vento, allora andate a chiuderla. Se si tratta di un qualcosa che potete migliorare, fatelo.

Su gran parte della vita, però, non si ha alcun controllo. Non avete alcun diritto di pretendere che tutto sia in silenzio per la "vostra" meditazione. Quando c'è riflessione, invece di possedere una piccola mente che deve avere il completo silenzio e condizioni speciali, la vostra è una grande mente che riesce a contenere tutto quanto: i rumori, le interferenze, il silenzio, la beatitudine, l'irrequietezza e il dolore. È una mente onnicomprensiva, non specializzata su certi affinamenti della coscienza. È allora che sviluppate flessibilità, perché riuscite a concentrare la mente.

Per un reale progresso, in questo caso, risulta indispensabile la saggezza. Ed è proprio mediante la saggezza che sviluppiamo la pratica, non grazie alla forza di volontà, al controllo o alla manipolazione delle situazioni ambientali, sbarazzandoci di ciò

che non vogliamo e cercando di organizzarci in modo da esaudire il desiderio di ottenere e di conseguire.

Il desiderio è insidioso. Quando siamo consapevoli che è nostra intenzione ottenere un certo stato mentale, sappiamo che si tratta di un desiderio, o no? Perciò lo lasciamo andare. Se stiamo seduti qui con il desiderio di conseguire il primo *jhāna*, sappiamo che proprio quel desiderio sarà ciò che ci impedirà di riuscirci. Così, lasciamo andare il desiderio, ma questo non significa non praticare l'*ānāpānasati*, bensì modificare il nostro atteggiamento al riguardo.

Che cosa possiamo fare, ora? Sviluppare la consapevolezza di una inspirazione. La maggior parte di noi riesce a farlo, la maggioranza degli esseri umani ha sufficiente concentrazione per restare concentrata dall'inizio alla fine di una inspirazione. Però, anche se la vostra capacità di concentrazione è così debole da non farvi arrivare alla fine di una inspirazione, va bene. Forse potete arrivare fino a metà. È meglio che rinunciare completamente o non tentare affatto, vero? Perché quanto meno rendete raccolta la mente per un secondo, e questo è l'inizio: imparare a rendere composta la mente e raccoglierla attorno a una cosa, come il respiro, e sostenerla per il tempo di una inspirazione. Se non è così, allora per mezza inspirazione, oppure un quarto, o quanto sia. Almeno avrete cominciato, e potrete cercare di sviluppare una mente che è contenta di essere in grado di fare quel po' che riesce a fare, invece di criticarvi perché non avete raggiunto il primo *jhāna*, o il quarto.

Se la meditazione diventa un'altra cosa che dovete fare e vi sentite in colpa quando non riuscite a tenere fede alle vostre decisioni, allora inizierete a esercitare pressioni su voi stessi senza essere consapevoli di quello che state facendo. La vita, così, diventa tetra e deprimente. Quando applicherete questo abile tipo di attenzione alla vostra vita quotidiana, vedrete che nella quotidianità ci sono cose molte piacevoli che non è possibile notare finché si è

catturati dalle compulsioni e ossessioni. Se agiamo in modo compulsivo tutto diventa un fardello, una gran fatica. Ci trasciniamo facendo quello che dobbiamo fare in modo distratto e con negatività. Abbiamo la fortuna di poter stare in una campagna, circondati da alberi e prati. Questo nostro tempo è dedicato a un ritiro: possiamo stare seduti e camminare, non abbiamo molto da fare. I canti del mattino e della sera possono essere estremamente piacevoli, se ci apriamo ad essi. La gente ci offre il cibo. Il pasto è una cosa molto gradevole. Le persone che mangiano con consapevolezza lo fanno serenamente. Quando lo facciamo per abitudine e in modo compulsivo diventa una seccatura. E molte delle cose che di per sé sono piuttosto piacevoli, non lo sono più. Possiamo apprezzarle se usciamo dalla compulsività, dalla distrazione e dall'ambizione. Queste sono forze che distruggono la gioia e il miracolo della nostra vita.

Sostenere l'attenzione sul respiro sviluppa davvero la consapevolezza, ma anche se ci si perde nei pensieri o nell'irrequietezza, pure questo va bene. Non manovratevi, non siate conducenti schiavi, non battetevi con un frustino per proseguire in modo spiacevole. Guidate e addestrate voi stessi, andate avanti, siate una guida per voi stessi, ma senza forzarvi. Il Nibbāna è la sottile realizzazione del non-attaccamento. Non potete forzatamente guidarvi verso il Nibbāna. Questo è certamente il modo per non realizzarlo, mai. È qui e ora, perciò se vi state guidando in modo forzato verso il Nibbāna, ve ne allontanate in continuazione, ci state solo passando sopra.

Talora è piuttosto gravoso bruciare gli attaccamenti presenti nella nostra mente. La Vita Santa è un olocausto, una combustione totale, un rogo dell'io e dell'ignoranza. Il diamante è simbolo di una purezza che deriva dall'olocausto, è un qualcosa che ha attraversato le fiamme per far sì che rimanga solo la purezza. Ecco perché qui, nella nostra vita, ci deve essere la volontà di bruciare i punti di vista connessi all'io, le opinioni, i desideri, l'irrequietezza, la bramosia, ogni cosa, tutto quanto, in modo che resti solo la

purezza. Quando infine c'è la purezza, non c'è nessuno né qualcosa, resta solo questo, la "quiddità".

E si lascia andare pure quella. Il Sentiero è solo il semplice essere qui e ora, restare con le cose così come sono. Non c'è posto in cui andare, niente da fare, niente da diventare, niente da vincere. Grazie all'olocausto, non resta alcuna ignoranza: c'è purezza, chiarore e intelligenza.

14
Tranquillità e reattività*

Quando abbiamo iniziato il ritiro, vi ho chiesto di accettare tutto quello che sarebbe avvenuto nel corso dei due mesi seguenti. Evitate l'atteggiamento di volere il ritiro che vi piacerebbe, apritevi alla possibilità che sorga qualsiasi cosa. Questo ci prepara da un punto di vista psicologico a come la vita si muove e cambia. Se predisponiamo la mente a cercare di renderla come noi vogliamo che sia, sperimenteremo sempre frustrazione quando non sarà esattamente come vorremmo. Perciò, cerchiamo di modificare il nostro atteggiamento in direzione dell'accettazione e del voler osservare e comprendere le esperienze, invece che cercare solo di sbarazzarsene.

State sviluppando la pratica della tranquillità, quella tranquillità che sta ovunque, sia che vi troviate in gruppo sia che stiate da soli. Al fine di restare con il silenzio, dobbiamo realizzare la tranquillità, il silenzio stesso. In altre parole, essere così: tranquilli e silenziosi.

Se ci si limita a seguire le inquiete sensazioni del corpo e le proliferazioni mentali, ovviamente il silenzio è impossibile. Può essere un'esperienza perfino intimidatoria, perché ci identifichiamo completamente con l'agitazione e l'inquietudine del regno della sensorialità e cerchiamo senza fine di nascere al suo interno.

Adesso è importante riconoscere questa inquietudine per quello che è, non seguirla più, ma addestrarsi in direzione della calma. Questo non significa semplicemente sopprimere la forma corporea e perseguitarla, bensì addestrarla, perché questo corpo

* Monastero Amaravati (Inghilterra), gennaio 1988.

ha bisogno di essere guidato con gentilezza. Se maltrattate degli animali, loro non sono molto carini, vero? Si trasformano in esseri spaventati, inaffidabili e meschini. Addestrare un animale non significa solo coccolarlo, ma guidarlo. Lo stesso avviene con il vostro corpo. Necessita di essere rispettato e guidato a non seguire la sua energia inquieta e le sue abitudini irrequiete.

Ciò non significa neanche che dovreste negargli tutto. Chi addestra deve essere nello stesso tempo fermo e gentile, non testardo e brutale. Gentili non nel senso che si deve cedere in tutto, perché non è questo che significa essere gentili, bensì premurosi e interessati con la giusta dose di attenzione. Utilizzare degli atteggiamenti corretti verso il vostro corpo e la vostra mente.

Come calmare il corpo? Uno dei modi consiste nella "meditazione di perlustrazione", mediante la quale si "perlustra" con l'attenzione il corpo, concentrandosi sulle sue sensazioni. Il corpo deve essere notato e accettato per quello che è. Per questa ragione, facciamo emergere nella coscienza anche le tensioni delle sue varie parti con le loro sensazioni spiacevoli. Perlustriamo anche quelle parti del corpo nelle quali non ci sono sensazioni. Facendo così, partendo dalla sommità del capo fino ad arrivare alle piante dei piedi e poi tornando su di nuovo, il corpo si rilasserà. È un tipo di meditazione molto salutare, che aiuta ad addestrare la mente per evitare che venga catturata dalle proliferazioni concettuali, girovagando così senza fine.

Poi, quando le formazioni mentali cominciano a calmarsi, iniziamo a essere più consapevoli del silenzio della mente. Possiamo dimorare sempre più in quella vacuità, nella quale non c'è alcun sé, ma solo il momento presente così com'è. La tranquillità e il silenzio sono sempre lì ovunque siamo, indipendentemente dalle situazioni nelle quali ci capita di essere.

Potete dimorare nella vacuità semplicemente restando in piedi tra gli alberi brulli, d'inverno, senza proiettare su di essi

alcun pensiero. Si può sperimentare una sensazione di calma perfetta e di appagamento anche solo restando immobili e silenziosi come gli alberi stessi. Il nostro "io" potrebbe forse dire: «Bene, io non voglio diventare come un albero. Voglio esprimere la mia creatività, la mia personalità unica». Ascoltiamo le voci interiori che si lamentano e brontolano perché vogliono diventare qualcosa, quelle cose che si fanno notare o vogliono esistere. Queste entità, però, non le nutriamo, le lasciamo andare e procediamo verso la quiete, verso il silenzio.

La parola "esistenza" significa "distinguersi". Un qualcosa che non esiste, non si distingue. Così, quando diciamo "non esistere" non stiamo parlando di ucciderci e di non vivere più, ma di non seguire il desiderio di distinguersi per diventare qualcosa e di essere separati. Ciò potrebbe sembrare un punto di vista alquanto nichilista: «Ajahn Sumedho non vuole esistere! Oh, pover'uomo, deve andare da uno psichiatra». Non esistere, però, non significa che non abbiamo alcuna personalità, che vogliamo solo diventare monotoni e noiosi. Non è così. Si tratta di essere in grado di dimorare nella sottigliezza del solo essere consapevoli, aperti e sensibili, senza venire catturati dall'illusione di cercare di diventare qualcosa, di distinguerci in un qualche modo. Significa solo realizzare la pace della non-esistenza, perché la non-esistenza è serenità. E quando c'è la non-esistenza e la vacuità, c'è il conoscere, la luminosità, la saggezza, la consapevolezza, la chiarezza, l'Illuminazione, le cose che sono così come sono, la quiddità, ciò-che-è.

Nella scala di valori degli occidentali, l'accento è posto sull'essere speciali, individui unici, uno dei figli di Dio. Questo atteggiamento è fortemente supportato dalla cultura e dalla religione. C'è il "popolo prescelto da Dio", ci sono sette che sentono di essere state chiamate – a differenza di tutte le altre – da Gesù e i loro adepti sono quelli che ce la faranno e vivranno in un paradiso eterno.

Però, con tutte queste opinioni di essere speciali, di essere individui unici, con tutti questi punti di vista fondati sul sé, che ne è di voi? Per la mia esperienza personale, il risultato di tutto questo è stato solo sofferenza. Mi sembrava che fosse necessario investire un'enorme energia per avere una personalità frizzante e unica. A volte pensavo: «Aspetta un attimo, forse la mia personalità non è poi così bella. Forse non ce l'ho affatto una personalità spiccata». C'era tanta ansia, c'erano frustrazione, gelosia e paura. Non vogliamo essere dei falliti, non vogliamo essere mediocri, non vogliamo essere "tipi normali". Era davvero doloroso essere sempre catturati dal desiderio di diventare qualcosa. Finché si ha un desiderio come questo, si teme sempre di essere un qualcuno che non vale poi molto, perché la paura e il desiderio vanno di pari passo.

All'inizio, questo Sentiero sembra quasi essere privo di una via d'uscita. A volte le tendenze e le abitudini di tutta una vita, che mirano al diventare qualcuno e a porre l'enfasi sul fatto che il sé coincida con una personalità individuale, sono talmente forti da farvi avere la sensazione che non dovrebbe essere così e che dovreste cercare di essere nessuno.

Cercare di essere nessuno, però, vuol dire che c'è ancora qualcuno. Quel che vi sto suggerendo non è di diventare nessuno, ma di realizzare la Verità della mente. Allora potrete dimorare nella Verità, nella quale vi sentite a vostro agio e sereni, più che in questo ciclo di esistenza senza fine, al cui interno cercate sempre di rinascere ancora. In tutti i livelli d'esistenza non sarete mai appagati. Non sono mai soddisfacenti, neanche il migliore di essi. Gli stati mentali condizionati più beati, i *jhāna*, sono ancora insoddisfacenti. Il Buddha mise assolutamente in chiaro che tutte le forme di felicità umana e di successo mondano sono davvero terribilmente deludenti, perché riescono a gratificarci solo temporaneamente. E nel momento in cui la gratificazione se ne va, veniamo catturati dal solito processo: cercare di rinascere nuovamente,

diventare qualcos'altro, trovare un altro momento di felicità. E la vita diventa davvero estenuante.

Vivere con un corpo con il giusto atteggiamento, iniziare ad accettarlo così com'è, e con tutto ciò che in esso potrebbe esserci di bello e brutto, giovane o vecchio, maschio o femmina, forte o debole che sia: questo è il sentiero per la vera pace. Cercate di non identificarvi con il vostro corpo né di volerlo trasformare in qualcos'altro. Quando conosciamo la Verità, al momento giusto possiamo essere speciali in base al tempo e al luogo, senza che in ciò ci sia attaccamento. Siamo in grado di poterci manifestare e di sparire, a seconda delle necessità. Non sto dicendo che si dovrebbe solo stare in piedi tra gli alberi per il resto della vita. Si può essere utili e d'aiuto agli altri: ma non è un ruolo permanente da difendere e al quale si cerca di aggrapparsi. In questo modo si inizia a sperimentare una sensazione di libertà e di agio.

Quando ero giovane mi sentivo davvero a disagio: dire qualcosa in pubblico mi terrorizzava moltissimo. Anche quando ero nella marina militare, solo essere costretto ad alzare la voce per dire in pubblico "Signorsì!" durante un appello mi faceva tremare di disagio. Poi diventai un insegnante scolastico. Per un paio d'anni insegnai a bambini cinesi nel Borneo del Nord: non fu una cosa molto problematica. Successivamente divenni monaco in Thailandia e, infine, dovetti tenere dei discorsi ai thailandesi nella loro lingua ... ! Tutto quel mio disagio si manifestò. C'erano gli alti, quando sentivo di aver tenuto un buon discorso di Dhamma e tutti dicevano: «Sei davvero bravo, Sumedho, puoi offrire dei bei discorsi di Dhamma». E c'erano i bassi, quando i miei discorsi erano proprio banali e pensavo: «Non voglio più tenere un altro discorso, mai più. Non sono diventato monaco per tenere discorsi».

L'idea, però, era di continuare a osservare tutto questo. Luang Por[1] Chah mi incoraggiava sempre a essere consapevole dell'orgoglio, della presunzione e dell'imbarazzo che provavo. E in Thailandia, per fortuna, le persone manifestano gratitudine per il solo fatto che un monaco tenga un discorso. E anche se non è poi un granché, non paiono turbarsi affatto. Continuano a essere molto grati. Ciò rese il tutto più facile. Una volta, in una ricorrenza di *Kathina*,[2] durante la quale sarei dovuto restare in disparte, seduto in silenzio per tutta la notte, Ajahn Chah disse: «Sumedho, questa notte devi tenere un discorso di tre ore». Fu una sorpresa, fino a quel momento i miei discorsi erano durati mezz'ora: quella sì che era una cosa stressante, tre ore! E lui lo sapeva.

Con Ajahn Chah ho sempre avuto la sensazione che quando diceva qualcosa, dovevo farlo. Così mi sedetti sull'alto seggio per l'esposizione del Dhamma e parlai per tre ore. Dovevo starmene lì seduto a osservare la gente che si alzava e se ne andava. E dovevo starmene lì seduto a guardarla mentre si metteva sdraiata sul pavimento e dormiva davanti a me. E alla fine delle tre ore c'erano alcune donne anziane educate ancora lì sedute!

Là non c'era Ajahn Chah che diceva: «Bene, Sumedho, vai lì dentro e sbalordiscili con un qualcosa di sfolgorante. Intrattienili, fallo davvero». Iniziai a capire che voleva che fossi in grado di osservare questo disagio, l'atteggiarmi, l'orgoglio, la presunzione, il brontolare, la pigrizia, il "non voler essere disturbato", il voler compiacere, il voler intrattenere, il voler essere approvato.

---

[1] Espressione thailandese che, tradotta, significa "Venerabile Padre", benché questa traduzione non riesca a trasmette quell'insieme di affetto e rispetto che essa implica. Viene utilizzata allorché ci si rivolge a un monaco molto anziano.

[2] Si tratta di una cerimonia tenuta alla fine di un *Vassa*, durante la quale i laici fanno offerte al monastero.

Tutti questi disagi sono affiorati anche durante i miei discorsi degli ultimi quindici anni. È durante la meditazione, però, che capita sempre più di sperimentare una vera comprensione della sofferenza insita nei punti di vista personali. E poi, mediante quella visione profonda si comprende come dimorare nella vacuità.

Tutte le volte che Ajahn Chah teneva un discorso si metteva lì seduto, chiudeva gli occhi e poi cominciava a parlare, e le parole che venivano fuori erano adatte al tempo e al luogo. Diceva che lui non preparava mai un discorso, non gli importava che le persone fossero interessate o meno, lasciava solo che le parole sorgessero. Quando c'è la non-esistenza, quando non c'è più l'io, scompaiono tutti quei problemi che fabbrichiamo partendo da "Che cosa pensa la gente di me? Che cosa dice la gente di me?". E pure le ribellioni: «Possono pensare quello che vogliono, a me non importa!». (Ma davvero non vi importa? Se così non fosse, non avreste bisogno di dirlo, o no?).

A volte la personalità si manifesta al momento opportuno. Quando parlate, la manifestate. Ora, forse, nella vostra mente siete ancora catturati dall'intento di essere una persona. Questi, però, sono solo fenomeni condizionati che sorgono e cessano a causa della paura e del desiderio. Quando c'è vacuità, la personalità è ancora attiva: non significa, infatti, che diventiamo come api in un alveare. C'è ancora una miriade di differenze caratteriali e la personalità può ancora manifestarsi come affascinante, o in qualsiasi altro modo. Però, non c'è più alcuna illusione al riguardo, non c'è sofferenza.

Ad esempio, quando Ajahn Chah visitò per la prima volta l'Inghilterra, fu invitato nella casa di una donna per un pasto vegetariano. Lei, ovviamente, si era impegnata moltissimo a preparare i cibi più deliziosi. Era in gran fermento per l'offerta del pasto e sembrava molto entusiasta. Ajahn Chah, che stava lì seduto a valutare la situazione, improvvisamente disse: «Questo è il cibo più delizioso e meraviglioso che abbia mai ricevuto!». Quel commento

fu davvero rimarchevole, perché in Thailandia i monaci non fanno commenti sul cibo. Tuttavia, Luang Por all'improvviso manifestò cordialità, complimentandosi con una donna che aveva bisogno di essere lodata, perché questo la rendeva felice. Aveva il senso del tempo e del luogo, della persona con cui si trovava e di ciò che era la gentilezza. Così poteva uscire dai ruoli prestabiliti, da come avrebbe dovuto comportarsi secondo una tradizione e, così, manifestarsi nei modi opportuni.

Tutto ciò rivela saggezza e capacità di adattarsi alle situazioni, senza essere solo rigidamente legati a una convenzione che vi acceca. Quella fu solo una manifestazione occasionale che scomparve, perché non l'ho mai più sentito dire cose di questo genere.

La mente vuota significa dimorare con agio dove non c'è alcun sé, né paura e desideri che vi ingannano. Resta tuttavia l'abilità di adattarsi per compassione e gentilezza alla situazione presente nei modi opportuni. È strano, vero? Confrontate la meta del Nibbāna, della non-esistenza, con quella del diventare la persona più famosa del mondo, la più forte o la più bella. I valori mondani riguardano l'essere potenti, belli, benestanti: ma tutte queste cose hanno i loro opposti, o no? Il successo è sempre legato al fallimento, la felicità è sempre in rapporto con l'infelicità, la lode è sempre connessa alla critica e la buona sorte alla cattiva sorte. Così, se scegliete i valori mondani della ricchezza, del potere, del successo e della lode, state per ottenere anche i loro opposti, perché sono come due facce della stessa medaglia. Non potete separare una dall'altra. I valori mondani non vi consentiranno mai di sentirvi a vostro agio.

Il mondo è un posto malsicuro, non è un luogo sereno. E noi non vi apparteniamo davvero. Potete iniziare a capire e a realizzare la pace solo mediante la vacuità, la non-esistenza, il non-sé. E tutto questo non significa annullamento, ma Illuminazione, Libertà, Vera Pace, Vera Conoscenza.

Riflessioni sulla condivisione delle benedizioni

Ora cantiamo i versi della condivisione e delle aspirazioni

Mediante la bontà che sorge dalla mia pratica,
che possano i miei maestri spirituali e le mie guide di grande virtù,
mia madre, mio padre e i miei parenti,
Il sole e la luna,
e tutti i leader virtuosi del mondo;
che possano gli dèi più elevati e le forze del male,
gli esseri celestiali, gli spiriti guardiani della Terra,
e il Signore della Morte;
che possano coloro che sono amichevoli, indifferenti oppure ostili;
che possano tutti gli esseri ricevere le benedizioni della mia vita.
Che possano presto ottenere la triplice beatitudine
e realizzare Ciò che Non Muore.

Mediante la bontà che sorge dalla mia pratica,
e mediante questo atto di condivisione,
che possano cessare velocemente tutti i desideri e gli attaccamenti
e tutti gli stati nocivi della mente,
finché non realizzerò il Nibbāna,
in ogni genere di nascita,
che io possa avere una mente retta,
dotata di consapevolezza e di saggezza, austerità e vigore,
che le forze dell'illusione non possano impossessarsi
né indebolire il mio proposito.

Il Buddha è il mio eccellente rifugio,
insuperabile è la protezione del Dhamma,
il Buddha Solitario è la mia nobile guida,
il Saṅgha è il mio supremo supporto,
mediante il supremo potere di tutto ciò,
che possano essere scacciate l'oscurità e l'illusione.

15
Volgersi verso la vacuità*

Mediante la riflessione fate affiorare nella consapevolezza lo stato dei fenomeni condizionati così come si presentano in questo momento. Poiché siamo nati, adesso abbiamo questa età, ci sentiamo in questo modo e siamo in questo tempo e in questo luogo. È così com'è. Non possiamo cambiare le cose. È solo l'inevitabilità della nascita che ora è così com'è.

Riflettendo in tale maniera avete una prospettiva riguardo al così com'è, invece di reagire a come stanno le cose. Se non si riflette, si reagisce.

Se siete felici, vi esaltate: «Voglio essere monaco per tutta la vita e votarmi al Dhamma. Il Dhamma è la mia strada. L'unica, quella vera ... ». E poi uscite e importunate la gente con una paternale sull'importanza del buddhismo nel mondo perché siete entusiasti e vi sentite positivi e fiduciosi. Ma è solo così com'è perfino la sensazione di sentirsi ispirati, fiduciosi e pieni di fede e di devozione, e altrettanto vale per tutti quegli stati mentali di questo genere. Si può avere molta fede e molta fiducia in quello che si fa.

Oppure ci si può sentire all'opposto: si perde la fiducia, si ha la sensazione che sia una perdita di tempo: «Ho sprecato il mio tempo. Non vale nulla, non sono arrivato da nessuna parte. Non mi è servito a niente. Non ci credo più». O anche indifferenza: «Va bene, tanto non so che altro fare. Meglio che lavorare in fabbrica». Se però ora vi sentite così, un estremo oppure l'altro, o sperimentate solo indifferenza, è solo così com'è.

---

* Monastero Amaravati (Inghilterra), gennaio 1985.

Limitatevi semplicemente a notarlo, quando provate una tremenda energia e vi sentite positivi oppure se l'energia vi manca e siete troppo inclini a criticare. Quando siete depressi e quando non vi sentite molto bene o quando siete stanchi è difficile far sorgere la sensazione di sentirsi ispirati. In tali circostanze, si tende a notare molto rapidamente quel che c'è di sbagliato nelle cose. Il modo in cui qualcuno attraversa una stanza può irritarvi davvero. Qualcun altro si soffia con troppa forza il naso, ed ecco: «Oh! È disgustoso». Allorché, invece, vi sentite colmi di ispirazione e devozione, non vi importa di questo o di quell'errore, siete solo catturati da quella sensazione di fiducia. Su queste percezioni si deve riflettere così come sono in questo momento. Deve essere così, perché in questo momento non può essere in alcun'altra maniera. Ci sentiamo così, ci sentiamo stanchi o pieni di vigore, oppure in qualsiasi altro modo: così stanno le cose.

Sono i risultati di essere nati, di vivere la nostra vita e di essere soggetti alle mutevoli condizioni della sensorialità. Allora notate, notate davvero ciò che aggiungete alle condizioni esistenti. Quando si fa la veglia meditativa e si sta seduti per tutta la notte potete sperimentare sonnolenza o stanchezza: notate quel che aggiungete a queste sensazioni. Notate la sensazione stessa, ma mantenete la postura, invece di reagire soltanto alla stanchezza, tentando di annullare la sensazione, o seguendola e sprofondando nel torpore.

Quando siete del tutto convinti di essere così stanchi da non poterci fare niente, e perfino tenere eretto il vostro corpo pare una cosa del tutto impossibile, mantenetelo ugualmente così per un po' di tempo. Osservate, e imparate quanto vigore è necessario per tenere su un corpo.

Quanta energia richiede fermare il corso dei pensieri? Ci avete mai fatto caso? «Non posso smettere di pensare»: la mente continua ad andare avanti. «Non posso fermarmi, che fare?». «Non so

come smettere di pensare, continua lo stesso. Non ci riesco». Conosco il problema perché con la mia mente ho sempre avuto questa difficoltà: sembrava pensasse sempre a qualcosa senza fine. E desiderare di smettere di pensare e lo sforzo di sopraffare i pensieri creano le condizioni per pensare ancor di più!

Farlo richiede abilità, non basta pensare di farlo. Ricordo quando una volta un australiano entusiasta dell'*Abhidhamma* arrivò al Wat Pah Pong. Quest'uomo aveva tale vocazione – quando gli occidentali si appassionano all'*Abhidhamma* è come se si riconvertissero al cristianesimo – ma non sapeva come meditare. Non credeva che la meditazione funzionasse, e pensò di aver capito tutto con i suoi concetti di *Abhidhamma*. Aveva la sensazione che non fosse possibile smettere di pensare. Disse: «Pensiamo sempre e non possiamo smettere di pensare». Risposi: «Invece si può smettere di pensare». E lui replicò: «No, non si può ... ». E io: «Ho appena smesso di pensare ... ». E lui: «No, non è vero!».

Non ha senso continuare a parlare con qualcuno in questo modo. Dovete essere vigili per sapere quando non state pensando, così da afferrare un pensiero reale del tipo "non riesco a smettere di pensare" e pensarlo deliberatamente. Facevo in questo modo, perché ero un pensatore abitudinario e ossessivo.

Così, invece di tentare di fermare il pensiero, se vi capita di non riuscirci, andate all'estremo opposto e pensate volontariamente a qualcosa. E osservate voi stessi mentre pensate deliberatamente, così che non ci sia solo un continuo vagare di pensieri, con la vostra mente che gira in tondo.

Avvaletevi della vostra saggezza, pensate volontariamente a un qualcosa che sia del tutto neutro e privo di interesse, del tipo: «Sono un essere umano». Pensatelo di proposito e osservate lo spazio che precede il pensiero e, poi, dite intenzionalmente: «Io sono un essere umano». Notate la fine della frase e il momento in cui smettete di pensare. Prestate attenzione al prima e al dopo, invece che al

pensiero stesso, e limitatevi a mantenere l'attenzione su quando non c'è alcun pensiero. Investigate lo spazio intorno al pensiero, lo spazio nel quale il pensiero arriva e se ne va, invece di pensare.

È allora che siete consapevoli di una mente vuota, nella quale c'è solo consapevolezza e nessun pensiero. Può durare solo un secondo, perché iniziate ad aggrapparvi, ma potete continuare a essere ancora più consapevoli pensando, ora, nuovamente a qualcosa. Per la pratica potete usare perfino pensieri molto spiacevoli. Ad esempio, potreste avere forti sensazioni emotive quali: «Non sono bravo, non servo a nulla». Può diventare un'ossessione. Nella mente di alcune persone può essere un sottofondo della loro vita. E così cercate di pensare: «Questo pensiero non ci dovrebbe essere. Il venerabile Sumedho dice che sono bravo. Però, io so che non è vero». D'altro canto, se prendete questa ossessione e la utilizzate come un pensiero volontario – «Io non sono bravo» – cominciate a vedere lo spazio che vi sta intorno. Ed esso non ha più un valore così totalizzante, o no? Quando è ossessivo, pare assoluto, infallibile, l'onesta e reale verità: «È davvero così, non sono bravo». Se, però, lo estrapolate dal contesto ossessivo, e lo pensate intenzionalmente, lo vedete oggettivamente.

Questa sensazione di "io" e "mio" è solo un'abitudine mentale, non è una verità. Se davvero guardate l'"io" e l'"io sono" oggettivamente, la sensazione indotta dall'"io sono" e dall'"io sono così" o dall'"io dovrei essere/non dovrei essere" è molto diversa da quando state solo reagendo.

Nella contemplazione delle Quattro Nobili Verità, c'è la verità della sofferenza, il suo sorgere, il suo cessare e il Sentiero della Liberazione. Non potete conoscere il Sentiero e la via d'uscita dalla sofferenza finché non siete consapevoli di dove tutto cessa: nella mente stessa. La mente è ancora vitale e vigile pure quando in essa non c'è alcun pensiero. Se non lo notaste, potreste credere che pensi sempre. È così che può sembrare.

Se concepite voi stessi solo quando è attivo il pensiero, è perché vi identificate con la memoria e con quell'"io sono" o quell'"io non sono". Quel "me stesso" è senza dubbio una percezione mentale condizionata, programmata. Finché crederete a quella percezione senza metterla mai in dubbio, riterrete sempre di essere dei pensatori ossessivi ... e che non dovreste essere in questo modo o che non dovreste avere questo tipo di percezione, oppure che non dovreste preoccuparvene ma, siccome vi preoccupate, siete un caso senza speranza: e, così, la mente passa da una cosa all'altra.

L'"io sono" è davvero solo una percezione che sorge e cessa nella mente. Quando cessa, notate questa cessazione del pensiero. Questa stessa cessazione, questa mente vuota, rendetela un "segno", invece di continuare a creare ulteriori cose nella vacuità. Potete ottenere raffinati stati di coscienza concentrandovi su oggetti sottili – come avviene nelle pratiche meditative di *samatha*, che enfatizzano il rasserenare la mente – ma per la contemplazione delle Quattro Nobili Verità state usando la facoltà della saggezza al fine di notare dov'è che tutto cessa.

Tuttavia, quando la mente è vuota, i sensi sono ancora attivi. Non è come essere in trance, completamente ignari di tutto. La vostra mente è aperta, vuota, eppure la potreste ritenere integra, completa, luminosa. Allora potete pensare qualsiasi cosa: ... anche una cosa spaventosa. La prendete e la pensate deliberatamente, ma la vedete solo come un altro fenomeno condizionato della mente, non come un problema psicologico. Sorge e cessa, in esso non c'è nulla, non c'è niente in nessun pensiero. È solo un movimento della mente e, perciò, non è una persona. Potete farlo diventare personale attaccandovici, credendoci: «Io sono un caso disperato, so che non diverrò mai illuminato, dopo tutte quelle stupide cose che ho fatto. E poi sono così egoista, ho fatto talmente

tanti errori. So che per me non c'è alcuna speranza». Tutto questo sorge e cessa nella mente!

Crederci è aggrapparsi, vero? «So chi sono e so che sono un incapace». Ci credete, e proprio questo è aggrapparsi. Siete voi a creare quella convinzione, e la mente va in quella direzione. E potete trovare qualsiasi genere di prova riguardo al fatto che siete degli incapaci. Potete perfino iniziare a diventare paranoici: «Tutti sanno che sono un incapace. Ieri, il venerabile Sucitto mi è passato accanto e io sapevo che lui sa che sono un incapace. Poi, questa mattina sono arrivato nella sala e sorella Rocana mi ha guardato in modo un po' strano, anche lei lo sa!».

Così, a causa di quella convinzione vedete e interpretate tutto quello che la gente fa in modo personale, come se tutti vi stessero condannando e giudicando: questa è paranoia, o no?

Anche i pensieri più belli e le aspirazioni, come pure i pensieri più malvagi e orribili, sorgono e cessano nella mente. Non fraintendetemi, adesso, non sto dicendo che i pensieri buoni e quelli cattivi siano la stessa cosa. Hanno le stesse caratteristiche del sorgere e del cessare: questo è tutto. Da altri punti di vista sono diversi. I buoni pensieri sono buoni pensieri, i cattivi pensieri sono cattivi pensieri! Non sto affermando che va bene avere cattivi pensieri, ma sto indicando un qualcosa che va al di là della qualità dei pensieri: amore e odio sorgono e cessano nella mente. Con questa prospettiva vi state dirigendo verso la mente riflessiva, della quale la maggior parte delle persone è del tutto inconsapevole. È in genere consapevole di sé stessa in quanto personalità, oppure per una emozione o un pensiero, in altre parole per un fenomeno condizionato.

Per quanto concerne la pratica, non preoccupatevi delle qualità che attraversano la mente: per quanto meravigliose, interessanti, belle, brutte, sgradevoli o neutre possano essere. Noi non stiamo investigando né negando le qualità di ogni pensiero: lo osserviamo così com'è. Poi lo lasciate stare, in modo che cessi. Create

un pensiero nella mente in modo volontario, e lo lasciate andare. Lasciarlo andare non significa che lo cacciate via: lo lasciate per conto suo essendone consapevoli per tutto il tempo, dal momento che lo precede, alla fase di mezzo e alla fine.

Lo spazio intorno al pensiero non lo notiamo poi molto, vero? È come lo spazio in questa stanza, devo indicarlo alla vostra attenzione. Di cosa c'è bisogno per essere consapevoli dello spazio in questa stanza? Dovete essere vigili. Per gli oggetti non ce n'è bisogno, potete limitarvi a esserne attratti o respinti: «Quello non mi piace, questo mi piace». Potete semplicemente reagire alle qualità del bello o del brutto, sia che vi piaccia sia che non vi piaccia. Fa parte delle nostre abitudini, vero? La nostra vita tende a essere fatta di reazioni al piacere e al dolore, al bello e al brutto. Così, vediamo ciò che è bello e diciamo: «Oh, guarda! Non è assolutamente fantastico?». Oppure pensiamo: «Oh, disgustoso!».

Sia gli oggetti belli sia quelli brutti si trovano tutti nello spazio e per notare lo spazio dovete staccare l'attenzione tanto dagli oggetti belli quanto da quelli brutti. Ovviamente sono ancora lì, non c'è bisogno di gettarli via, non dovete demolire l'edificio affinché qui ci sia uno spazio. Però, se non vi concentrate con amore o con avversione su quel che c'è in questa stanza, se non trasformate alcunché in nulla, la vostra attenzione si ritrae dagli oggetti e notate lo spazio.

In questo modo abbiamo una prospettiva dello spazio in una stanza come questa. Potete rifletterci su. Tutti possono arrivare in questo spazio e andarsene. Il più bello, il più brutto, il più santo e il più peccatore possono arrivare e andarsene, come succede pure agli oggetti che in questa stanza vanno e vengono e, così facendo, non la disturbano, non la rovinano né la distruggono.

La mente lavora in base allo stesso principio. Ma se non siete abituati a vedere l'ampiezza della vostra mente, non siete consapevoli dello spazio che la mente in realtà è. E così siete

inconsapevoli della sua vacuità, perché siete sempre attaccati a un'idea, a un'opinione o a uno stato d'animo.

Con la meditazione di visione profonda state riflettendo sui cinque *khandha*: sul corpo, *rūpa*; sulle sensazioni, *vedanā*; sulle percezioni, *saññā*; sulle formazioni mentali, *saṅkhāra*; e sulla coscienza sensoriale, *viññāṅa*. Vogliamo sconfiggerli, ma questo è un altro fenomeno condizionato, un altro *saṅkhāra* creato da noi. Per questo li investighiamo finché non ci ingannano più, e consentiamo a essi di cessare nella mente vuota. Se pensate: «Il mio corpo è ancora qui: come cessa? È ancora qui, vero?». Tenete conto del fatto che il corpo vivrà per il suo tempo, che è nato e che scomparirà quando l'energia del suo kamma sarà terminata.

Che cosa è successo a Napoleone? Che cosa è successo alla regina di Saba? E a Confucio e a Lao Tzu, a Maria Antonietta, a Beethoven e a Bach? Sono ricordi della mente, ora sono solo percezioni nella mente delle persone. Ma questo è tutto ciò che erano, anche quando i loro corpi erano vivi!

Il "venerabile Sumedho" è una percezione della mente: nella mia mente è una percezione, nella vostra mente è una percezione. Proprio in questo momento la percezione è "il venerabile Sumedho è vivo e vegeto". Quando il corpo muore la percezione cambia in "il venerabile Sumedho è morto". Questo è tutto, o no? La percezione della morte è lì, insieme al nome "Sumedho", mentre ora è vivo e vegeto. Così come lo sperimentate, il corpo è una percezione che nella mente sorge e nella mente vuota cessa.

Con la realizzazione della mente vuota potete sviluppare il Nobile Ottuplice Sentiero in modo davvero abile. Il Nobile Ottuplice Sentiero è fondato sulla Retta Comprensione, che è comprensione della cessazione.

16
Al di là delle convinzioni*

Nel momento in cui ci sono i cinque *khandha* – *rūpa*, *vedanā*, *saññā*, *saṅkhāra*, *viññāṇa* – e l'indiscussa convinzione che essi siano un sé, si assume di conseguenza che la mente si trovi nel corpo. Non è forse così? Chiedete alla maggior parte delle persone: «Dov'è la vostra mente?». Per rispondervi indicheranno la testa o il cuore.

Però, quando investigate come stanno le cose seguendo gli insegnamenti del Buddha, cominciate a comprendere che è il corpo a essere nella mente. La mente è davvero la cosa principale, il corpo è solo un recettore. È un recettore sensibile, come una radio o un radar, un qualcosa del genere. Non è una persona, non è nient'altro che un semplice strumento.

Quando la convinzione di essere un sé all'interno dei cinque *khandha* viene trafitta e lasciata andare, si verifica la realizzazione di quello che possiamo chiamare "Ciò che Non Muore", l'immortalità. Queste parole sottendono "al di là dei fenomeni condizionati", ma la capacità di concepire Ciò che Non Muore è impossibile, vero? Potete usare delle parole per indicare un concetto come "Ciò che Non Muore", o immortalità o anche incondizionato, al di là di questo, tuttavia, non potete dire altro al riguardo, perché le parole stesse sono fenomeni condizionati e mortali. Parole, concetti, percezioni, concezioni sono appropriati solo per il mondo dei fenomeni condizionati. Finché sarete attaccati a pensieri e concetti, a punti di vista e opinioni, non conta quanto intelligenti e altruistici possano essere, proprio questo attaccamento vi legherà

* Monastero Amaravati (Inghilterra), gennaio 1988.

al regno dei fenomeni condizionati: non farete altro che rinascere al suo interno. Continuerete a cercare l'Incondizionato nel condizionato, continuerete a cercare Dio nella condizione della mortalità, nella mutevolezza della coscienza sensoriale, ma solo per sperimentare una frustrazione totale e una delusione completa. E poi sarete costretti a supportare, con una qualche testarda convinzione, l'idea dell'esistenza di un'anima.

Le convinzioni non cambiano, vero? Voglio dire che a cinquant'anni potete credere esattamente nelle stesse cose in cui credevate quando ne avevate cinque! Questa convinzione indica che siamo aggrappati a una percezione.

Alcune convinzioni sono molto belle, carine e sentimentali. Il punto di vista romantico riguardante la vita offre un quadretto grazioso, nel quale possiamo confidare anche a ottant'anni! Quando mia nonna spirò all'età di settantacinque anni, il suo sviluppo emotivo era ancora quello di una sedicenne. Alla sua morte aveva ancora un fidanzato chiamato "Hercules Cavalier", che era il suo gigolò. Aveva ancora le stesse aspirazioni romantiche di quando era una ragazza di sedici anni! Così, benché fosse un relitto dal punto di vista fisico, la sua mente era ancora attaccata a quei dolci quadretti tipici della gioventù.

Facciamo congetture e crediamo in esse, e non mettiamo mai in questione i pregiudizi e i punti di vista consolidati ai quali ci attacchiamo: questi non cambieranno mai. Non si modificheranno. Continuiamo sempre a riaffermare le stesse vecchie cose. Ed ecco perché sorgono così tanti problemi politici: succede che tantissima gente si aggrappa a punti di vista politici, senza tentare di essere consapevoli delle specifiche necessità di un tempo e di un luogo.

Quanta violenza e meschinità, quante cattiverie vengono compiute in nome della sola proprietà! E dei confini: «Questa è la mia terra, vattene dalla mia terra». Lo si vede in continuazione, negli infiniti problemi di confine delle nazioni. La meschinità dei

cuori, il non voler far entrare la gente – o non volerla far uscire! – a causa di incontestate convinzioni: «Questa è la mia casa, la mia famiglia, mia moglie, mio marito, i miei figli, il mio ... , la mia ... , i miei ... , le mie ... ».

Nel corso di vent'anni di meditazione ho notato che molti attaccamenti, ossessioni e tendenze si sono sgretolati perché ho consentito alle cose di cessare. Il processo è consistito nel lasciar andare le cose, invece di credere, aggrapparsi e rinascere in infiniti modelli di pensiero e desideri. Quando consideriamo la vita solo un passaggio, allora non ci aggrappiamo ad essa. Non diventiamo malvagi ed egoisti, perché comprendiamo che non vale la pena di attaccarsi a nulla, a nessuna proprietà, a nessun bene materiale o status, né ai valori mondani, a niente. Non c'è nulla per cui valga la pena di preoccuparsi molto, perché in qualsiasi caso niente davvero ci appartiene. Ovviamente crediamo che ci appartenga. Se investighiamo veramente, però, se osserviamo come la mente effettivamente è, vediamo che nulla è realmente nostro: non c'è nessuno che possiede alcunché!

Grazie alla riflessione che il corpo si trova nella mente, l'aggrapparsi si trasforma. Dovete iniziare a contemplare: «Che cos'è la mente?». Perché il vostro corpo certamente non è nel cervello, vero? Sarebbe ridicolo! E la mente non è neppure nel cuore che pompa il sangue. Quello è nel corpo ...

Oggi pomeriggio stavo in piedi, fuori, e guardavo il tramonto e gli alberi brulli ai lati di Amaravati, e contemplavo solo che gli alberi si trovano nella mente e sono coscienti. C'è un certo livello di consapevolezza in tutto ciò che ha vita, per il fatto che esiste ricettività all'ambiente, e gli alberi sono molto sensibili all'ambiente nel quale si trovano. Comincia così a trasformarsi la percezione che si ha della mente e a ritenere che ci sia una coscienza che pervade ogni cosa. Se è così, non c'è solo la mente degli esseri umani, c'è qualcosa in più. Nel buddhismo, però, questo non

viene mai menzionato, non si cerca mai di concettualizzarlo. Si contempla, invece, la totalità, la sensibilità nella sua interezza, il regno della sensorialità e cosa esso realmente sia.

Ed è questo che dobbiamo davvero contemplare mediante la nostra capacità di essere coscienti e di percepire, senza però considerare tale abilità come "io" e "mio": «Io sento queste cose, ma nessun altro le prova»; «Solo gli esseri umani le percepiscono, gli animali no»; «Solo i mammiferi, i rettili no»; o anche: «Solo il regno degli animali e degli insetti, non quello delle piante». La coscienza non comporta il pensiero, ma implica la ricettività riguardo a ciò che ha un impatto su di essa, a quello che le arriva. Iniziamo a vedere che la coscienza è un sistema universale vitale e cangiante, è come una "plenarietà" colma di forme e di tutte le possibilità e potenzialità, di ciò che può essere creato. Qualsiasi cosa a cui si possa pensare possiamo considerarla nei termini della capacità degli esseri umani di immaginare, una capacità mediante la quale possiamo creare ogni genere di fantasie che pervengono a ottenere una forma materiale.

Tuttavia, il maggiore, più profondo e significativo potenziale degli esseri umani è trascurato dalla maggior parte delle persone: la capacità di comprendere come stanno le cose in verità, di vedere il Dhamma, di liberarsi da ogni illusione.

Quando contemplate la realtà, iniziate a riflettere su dove non c'è alcun sé. Ogni volta che si verifica la cessazione dell'io, c'è solo chiarezza, conoscenza e appagamento: ci si sente a proprio agio ed equilibrati. Ci vuole un po' per essere in grado di rinunciare a ogni tendenza alle irrequietezze del corpo e della mente. Ma nei momenti in cui tutto questo cesserà, ci sarà vera chiarezza e appagante serenità. E in questo non c'è alcun sé, nessun "io" e "mio". Potete contemplarlo.

Dobbiamo riconoscere di dover imparare con completa umiltà, senza voler conquistare nulla quando facciamo meditazione,

senza mai cercare il successo, senza dover ottenere mai ciò che vogliamo, e se lo otteniamo essere disposti a perderlo subito. Dobbiamo essere del tutto umili, tanto che ogni punto di vista legato all'io lo abbandoniamo volontariamente, con gentilezza e modestia. Ecco perché, in meditazione, più sono le cose che provengono dalla forza di volontà fondata sull'io e su "io che raggiungo e che ottengo", tanto più, ovviamente, bisogna attendersi solo fallimenti e frustrazioni, perché non è in questione uno scopo terreno. Nelle situazioni mondane, se siete intelligenti e forti, se avete talento e opportunità, e le situazioni sono propizie, potete farvi strada e conquistare grandi successi, o no? In base al principio della sopravvivenza del più dotato potete riuscire a battere la concorrenza e a eliminarla: potete essere vincitori.

Sul piano mondano, però, perfino un vincitore diventa uno sconfitto, perché quando si vince qualcosa, si sta anche per perdere qualcosa. Vincere e perdere procedono di pari passo. Così, vincere non è mai meraviglioso come potrebbe sembrare, vero? Lo è di più la trepidazione per la vittoria. Avete davvero vinto qualcosa, e allora? Forse c'è un attimo di euforia – «Ho vinto!» – ma poi: «E ora che faccio? Cos'altro devo vincere adesso?».

La vittoria, i traguardi e i valori mondani davvero non soddisfano e, perciò, se applichiamo lo stesso approccio alla vita religiosa, non funzionerà. Proveremo solo un senso di afflizione e di impotenza totale: perché dobbiamo perdere ogni cosa, lasciar andare tutto, ogni speranza, ogni aspettativa, ogni necessità, fino al punto di riuscire solo a stare con le cose così come sono, senza attenderci né pretendere che siano diversamente.

La pratica del Buddha consiste nell'accettare la vita così com'è. È così che stanno le cose. In quanto mendicanti, riflettiamo che abbiamo da mangiare a sufficienza, degli abiti da indossare, un tetto sulla testa e delle medicine per le malattie. Ci vengono insegnati il Dhamma e il Vinaya. Va bene così. Perciò possiamo iniziare

a dire: «Va tutto bene, sono soddisfatto». Senza farci problemi o dimorare nell'irritazione e nelle frustrazioni.

Ora mi sento molto più a mio agio nell'accettare che qui, ad Amaravati, la vita sia così com'è e le cose siano così come sono: il tempo, la gente, il Paese. Senza fare paragoni, senza giudicare, ma essere grati per questa opportunità, accettando la vita comunque essa sia. E non è poi così facile, credetemi, perché anch'io posso essere piuttosto critico e pignolo. C'è anche un forte senso di responsabilità quando si vogliono sistemare le cose e lavorare in modo giusto, senza limitarsi a volere belle cose per sé stessi, ma desiderando che sia tutto giusto e buono soprattutto per gli altri. Potrei sentirmi davvero coinvolto nelle responsabilità, nel voler sentirmi un *ajahn* e un abate, e così via, nel cercare di dare un buon esempio. Se ne può essere ossessionati. Ho sempre avuto la sensazione di dover essere una specie di monaco di cartone, un Bhikkhu Sumedho di plastica! Se vedeste qualcosa che non fosse un sorriso perfetto e una presenza stereotipata, perdereste ogni fiducia nel Dhamma!

Così iniziamo a lasciar andare perfino le tendenze altruistiche a sentirsi responsabili. Questo non significa essere irresponsabili, ma che si lasciano andare quelle idee, quei punti di vista che possono accecarci. Possono essere punti di vista davvero ottimi, ma quando vi ci attaccate, non riuscite ad andare al di là di essi.

Vivendo la Santa Vita vi addestrate a essere aperti e volenterosi di imparare dagli alti e bassi, e dal modo in cui alle cose capita di essere – le irritazioni e i problemi della vita comunitaria, lo stato delle situazioni – invece di resistere, scansare e rifiutare le cose. Rinunciate a controllare e a manipolare, smettete di cercare di cambiare il mondo per trasformarlo in ciò che vorreste che fosse. Si deve rinunciare, lasciar andare quel tipo di propensione, e dimorare nel conoscere e nella consapevolezza.

In pratica, se ci state provando troppo intensamente, limitatevi a notarlo. Se assumeste il punto di vista che dovete essere

vigili, potreste diventare compulsivi: l'ossessione "io devo essere vigile". Se vi state attaccando a uno dei due estremi – "io devo essere vigile" o "non importa" – notatelo. Potete avvalervi di un estremo per bilanciare l'altro. Se avete la tendenza a pensare "non importa", potete dirvi "devo essere vigile", ma, se vi cattura la compulsione "devo essere vigile", potete dirvi "non importa, lascia andare". Nessuno dei due è una posizione fissa; sono solo strumenti abili per trovare il mezzo, il punto di equilibrio. Non potete entrare qui e ripetervi: "Non importa, lascia andare, questa è la mia pratica" e poi addormentarvi, perché in ogni caso "tutto è Dhamma, il Buddha che dorme, il Buddha vigile". E poi l'atteggiamento opposto con la compulsione "non voglio addormentarmi, è così importante restare vigili! Anche Ajahn Sumedho lo dice", e così si è catturati dalla compulsione di essere vigili.

Conoscere significa sapere che cosa ci guida, a che cosa siamo attaccati, dov'è quell'attaccamento, e ci vuole pazienza per vederlo e riconoscerlo.

Uno dei fattori dell'Illuminazione è la devozione, una specie di dolcezza emotiva e di gioia. Abbiamo la tendenza a volere tutto a livello di concetti intellettuali, ma abbiamo pure bisogno di umiliarci nella gioia e nella dolcezza dell'amore per il Buddha, per il Dhamma e per il Saṅgha: soprattutto quando notiamo che la nostra pratica sta diventando un po' "arida". Questo valga come consiglio a non temere l'amore, la gioia e la sincera generosità. Senza queste cose la vita degli esseri umani è un deserto sterile – o no? – è come vivere in un museo. È tutto bello, pulito, con i corridoi di marmo, però è gelido, ordinato, catalogato. Tutto è spolverato e in ordine, ma è freddo!

La religione offre l'opportunità per il tepore, la gioia, l'amore, la devozione, l'offerta e il dono. Tutto questo è davvero un fondamento e una necessità della vita religiosa. Considerate la nostra vita qui, in comunità, come un'opportunità per manifestare

generosità, amore e gioia, non solo per essere ossessionati dall'osservare la mente, per vedere che cosa la stia attraversando in questo momento in termini di *anicca*, *dukkha* o *anattā*. Lo facciamo per riflettere su come stanno le cose, per essere liberi dalle illusioni o dagli attaccamenti, compresi quelli all'amore e alla generosità, perché anche attaccarvi ai concetti di amore e di generosità vi porterà alla afflizione.

In questo ritiro i laici sono venuti per dare, per aiutare il Saṅgha. Questo è il loro atto d'amore e di generosità: il nostro apprezzamento lo manifestiamo con la determinazione a praticare, a realizzare il Dhamma, così che la nostra vita benedica la comunità laica grazie a un rapporto abile e benefico.

Possiamo riflettere in questa maniera, non dando in alcun modo per scontata la situazione, e lasciare spazio alla gioia e alla gratitudine che sentiamo. Queste qualità aiutano a fondare la nostra stessa comprensione della libertà dall'illusione.

17
Essere nessuno*

Impegnatevi a far caso alla cessazione o alla fine delle piccole cose, prestando particolare attenzione al termine dell'espirazione. In questo modo noterete nella vostra vita quotidiana le normali cessazioni alle quali nessuno mai presta attenzione. Ho trovato questa pratica molto utile, perché ci consente di osservare la natura mutevole del regno dei fenomeni condizionati mentre si vive la quotidianità. Per quello che ho capito, il Buddha sottolineava questi stati mentali ordinari, non concentrazioni speciali altamente sviluppate.

Durante il primo anno della mia pratica stavo da solo e potevo conseguire stati di concentrazione mentale piuttosto sviluppati che mi piacevano molto. Poi andai al Wat Pah Pong, dove si sottolineava un modo di vita in accordo con la disciplina del Vinaya e la routine. Lì si doveva andare ogni mattina a fare il giro per la questua, bisognava recitare i canti del mattino e della sera. Da chi era giovane e in salute ci si attendeva che per la questua facesse dei giri davvero lunghi, perché quelli più brevi erano per i monaci anziani e deboli. In quei giorni avevo molto vigore e, così, per la questua, percorrevo sempre i tragitti lunghi, lunghi davvero, e tornavo stanco; poi c'era il pasto e dopo, al pomeriggio, tutti dovevamo occuparci delle faccende. Queste circostanze non consentivano stati di concentrazione. La maggior parte del giorno era occupata dalla routine giornaliera.

* Monastero Amaravati (Inghilterra), febbraio 1989.

Mi stancai di tutto questo, andai da Luang Por Chah e gli dissi: «Qui non riesco a meditare». Egli cominciò a ridere e disse a tutti: «Sumedho non riesce a meditare qui!».

Ritenevo che la meditazione fosse quell'esperienza davvero particolare che avevo avuto e che mi era piaciuta molto, mentre Luang Por Chah, ovviamente, stava sottolineando l'ordinarietà della vita quotidiana: alzarsi, fare la questua, i lavori di routine, le faccende. Era tutto questo che serviva alla consapevolezza. E lui non sembrava affatto entusiasta di assecondare il mio desiderio di provare forti esperienze di deprivazione sensoriale senza dover svolgere tutti quei piccoli compiti quotidiani. Non sembrava essere d'accordo con tutto questo, e così fui costretto ad adattarmi e a imparare a meditare nell'ordinarietà della vita giornaliera. E alla lunga è stato proprio questo a essermi di maggior aiuto.

Non è avvenuto sempre ciò che gradivo, perché tendiamo a volere cose speciali. Ci piacerebbero luci sfolgoranti e intuizioni meravigliose in technicolor, un'incredibile beatitudine e rapimenti estatici: non solo essere felici e sereni, ma sentirsi al settimo cielo!

Riflettete sulla vita in questa forma umana: è solo così com'è, il che significa essere in grado di sedersi serenamente e alzarsi serenamente, essere soddisfatti di quello che si ha, è questo che rende la vita quotidiana un'esperienza gioiosa e priva di sofferenza. Ed è così che la maggior parte della nostra vita può essere vissuta: non potete vivere in stati di rapimento estatico e di beatitudine mentre lavate i piatti, o no? Ero solito leggere vite di santi talmente coinvolti dalle esperienze estatiche che a livello pratico non riuscivano a fare nulla. Anche se il sangue scorreva dai palmi delle loro mani e riuscivano a compiere imprese tali che i fedeli accorrevano per assistere, quando si trattava di un qualcosa di tangibile e di concreto erano degli incapaci.

Contemplando la disciplina del Vinaya si nota che è un addestramento a essere consapevoli. Si tratta della consapevo-

lezza connessa alla cucitura delle vesti monastiche, alla questua per il cibo, al pasto, alla cura della *kuṭī*, al da farsi in questa o in quella situazione. Sono tutti consigli davvero pratici sulla vita quotidiana di un *bhikkhu*. L'ordinarietà della vita di Bhikkhu Sumedho non è un'esplosione di rapimento estatico, ma alzarsi e andare in bagno, indossare la veste monastica, farsi il bagno, e occuparsi di questo o di quello. Si tratta solo di essere consapevoli mentre si vive in questa forma umana e imparare a risvegliarsi a come stanno le cose, al Dhamma.

Ecco perché tutte le volte che contempliamo la cessazione non cerchiamo la fine dell'universo, ma solo il termine dell'espirazione o la fine del giorno, la fine di un pensiero o di una sensazione. Per notare queste cose dobbiamo prestare attenzione al fluire della vita: notare davvero com'è che è, invece di aspettarci un qualche tipo di esperienza fantastica, una luce meravigliosa che scende su di noi e ci dà una scossa elettrica, o una qualsiasi altra cosa di tal genere.

Contemplate solo il normale respiro del vostro corpo. Notatelo, durante l'inspirazione può essere più facile concentrarsi. Quando state riempiendo i vostri polmoni d'aria, sentite una sensazione di crescita, di sviluppo e di forza. Quando si dice che qualcuno è "tronfio", allora probabilmente sta inalando. È difficile sentirsi tronfi quando si sta espirando. Espandete il vostro petto e avete la sensazione di essere grandi e forti. Quando iniziai a prestare attenzione all'espirazione, però, la mente vagava. Espirare non sembra così importante come inspirare: lo si fa solo per arrivare alla successiva inspirazione.

Ora riflettete. Si può osservare il respiro: quindi, che cos'è che può osservare? Che cos'è che osserva e conosce le inspirazioni e le espirazioni? Non è il respiro, vero? Potete osservare anche il panico che arriva quando volete fare un respiro senza riuscirci. L'osservatore, però, ciò che conosce, non è un'emozione, non è chi è in

preda al panico, non è un'espirazione né un'inspirazione. Il nostro rifugio nel Buddha è essere ciò che conosce; essere il testimone, non l'emozione, né il respiro o il corpo.

Per quanto riguarda il suono del silenzio, alcuni sentono delle fluttuazioni, altri un rumore continuo in sottofondo. Potete contemplarlo, notarlo: riuscite a sentirlo se vi mettere le dita nelle orecchie? Riuscite ad ascoltarlo in un posto in cui stanno usando una motosega? O quando state facendo degli esercizi? Oppure quando siete in uno stato di tensione emotiva? State utilizzando il suono del silenzio in modo che vi ricordi come indirizzare l'attenzione e osservare in quanto è sempre presente, qui e ora. E c'è ciò che lo nota.

La mente ha il desiderio di definire il suono del silenzio in qualche modo, di trovare una parola che lo descriva, di elencarlo come un qualche tipo di realizzazione, o di proiettare un qualcosa su di esso. Notate tutto questo, notate la tendenza a voler che diventi qualcosa. È stato detto che forse si tratta solo del rumore del sangue che circola nelle orecchie, altri lo hanno chiamato il "rumore cosmico" o il "ponte verso il divino". Suona meglio del "rumore del sangue nelle orecchie". Potrebbe essere il rumore del cosmo o indicare che vi siete presi una malattia delle orecchie. Però, non è indispensabile che sia qualcosa. È ciò che è, è "così". Di qualsiasi cosa si tratti, la possiamo utilizzare per riflettere, perché quando ci stiamo insieme non c'è alcun senso del sé, ma c'è consapevolezza e la capacità di contemplare.

Per questo motivo, il suono del silenzio somiglia più a una linea retta sulla quale camminare e che vi evita di procedere traballando. Potete avvalervene per rendere composta la vita quotidiana, quando state indossando le vesti monastiche, quando vi state lavando i denti, o state chiudendo una porta, quando state per entrare nella sala per la meditazione e mentre vi mettere a sedere. Gran parte della vita quotidiana è solo un'abitudine che si frappone fra

noi e ciò che riteniamo importante nella vita, come la meditazione. Così, camminare dal posto in cui dimorate fino alla sala per la meditazione può essere un'esperienza vissuta con totale distrazione, solo un'abitudine, appunto: ciak, ciak, ciak, slam, bang! ... E poi state qui seduti per un'ora cercando di essere consapevoli.

Così cominciate a vedere un modo per essere consapevoli, per portare la consapevolezza nella routine ordinaria e nelle esperienze comuni della vita. Nella mia stanza ho un bel quadretto, al quale sono molto affezionato, di un anziano con una tazza di caffè in mano, che guarda fuori dalla finestra mentre piove, verso un giardino inglese.

Il titolo del quadro è "Attesa". È così che penso a me stesso: un anziano che se ne sta seduto con una tazza di caffè davanti alla finestra e aspetta, e aspetta, guardando la pioggia o il sole, o qualsiasi altra cosa. Penso che non sia un'immagine deprimente, ma serena. Questa vita è solo un'attesa, o no? Siamo sempre in attesa, e così lo notiamo. Non stiamo aspettando nulla, ma siamo solo in attesa. E rispondiamo alle cose della vita, ai momenti della giornata, ai doveri, al modo in cui le cose si muovono e cambiano, alla società nella quale ci troviamo. Le risposte non provengono dalla forza dell'abitudine alla bramosia, all'odio e all'illusione, ma dalla saggezza e dalla consapevolezza.

Quanti di voi sentono di avere una missione nella vita? Una cosa che dovete fare, un qualche tipo di compito rilevante assegnatovi da Dio, dal destino o da un qualcos'altro. La gente è spesso catturata dall'idea di avere una missione da compiere. Chi è che riesce a restare unicamente con le cose così come sono, con il corpo che cresce, invecchia e muore, respira ed è cosciente? Possiamo praticare, vivere nell'ambito dei precetti morali, fare del bene, rispondere alle necessità e alle esperienze della vita con consapevolezza e saggezza, ma non c'è nessuno che deve fare alcunché. Non c'è nessuno che ha una missione, nessuno di speciale: non

stiamo costruendo una persona, un santo, un avatar, un tulku, un messia o Maitreya. Anche se pensate «non sono proprio nessuno», perfino "essere nessuno" è un qualcuno in questa vita, o no? Potete essere orgogliosi di essere nessuno, come pure di essere qualcuno. Però, in qualsiasi cosa vi capiti di credere, sia di essere nessuno sia di essere qualcuno, sia di avere una missione sia di essere nocivi, oppure un fardello per il mondo, quale che sia la visione che avete di voi stessi, lì c'è la conoscenza per notare la cessazione di quel modo di considerarvi.

I punti di vista sorgono e cessano, vero? «Io sono qualcuno, sono una persona importante che ha una missione nella vita»: ciò sorge e cessa nella mente. Notate la fine di essere qualcuno d'importante o di essere nessuno, o di qualsiasi altra cosa: tutto questo cessa, vero? Tutto ciò che sorge, cessa, e così c'è il non attaccamento all'opinione di essere una persona con una missione o di essere nessuno. C'è la fine di tutta quell'intera massa di sofferenza: dover sviluppare qualcosa, diventare qualcuno, cambiare le cose, mettere tutto a posto, vincere tutte le vostre contaminazioni o salvare il mondo. Perfino l'ideale migliore e i pensieri migliori possono essere considerati *dhamma* che sorgono e cessano nella mente.

Potreste pensare che questa sia una filosofia di vita sterile, perché c'è molto più cuore e sentimento nell'essere qualcuno che voglia salvare tutti gli esseri senzienti. Sono d'ispirazione le persone con spirito di sacrificio, che hanno una missione, che aiutano gli altri e hanno cose importanti da fare. Quando, però, queste idee le vedete come dei *dhamma*, state guardando i limiti delle ispirazioni e la loro cessazione. Ecco che ciò che resta sono i *dhamma* di quelle aspirazioni e azioni, invece di qualcuno che deve diventare o fare qualcosa. L'illusione nel suo complesso viene abbandonata e ciò che resta è la purezza della mente. Così, la risposta all'esperienza proviene dalla saggezza e dalla purezza, non dalla convinzione personale o da una missione con il loro senso dell'"io" e del

"tu", con tutte le complicazioni che provengono da quello schema complessivamente illusorio.

Riuscite ad avere fiducia in questo? Potete avere fiducia solo nel lasciar andare tutto e nella cessazione, nel non essere nessuno senza avere alcuna missione, senza dover diventare nulla? Potete davvero riporre fiducia in tutto questo, oppure pensate che sia spaventoso, sterile o deprimente? Forse volete davvero un'ispirazione? «Dimmi che va tutto bene, dimmi che mi vuoi davvero bene, che quel che sto facendo è giusto e che il buddhismo non è solo una religione egoistica nella quale si ottiene l'Illuminazione per il proprio bene, dimmi che il buddhismo serve a salvare tutti gli esseri senzienti. È questo che stai per fare, venerabile Sumedho? In verità sei *Mahayana* o *Hinayana*?».

Sto sottolineando che l'ispirazione è un'esperienza. L'idealismo non cercate di respingerlo o di giudicarlo in alcun modo, ma rifletteteci su, sappiate che cosa c'è nella mente e quanto facilmente ci possano ingannare le nostre stesse idee e nobili opinioni. Notate anche quanto insensibili, crudeli e scortesi possiamo essere per il nostro attaccamento all'idea di essere gentili e sensibili. È qui che davvero investighiamo il Dhamma.

Per quanto concerne la mia stessa esperienza, ricordo di aver sempre avuto l'idea di essere un qualcuno per certi versi speciale. Ero solito pensare: «Bene, devo essere una persona speciale». Fin da bambino l'Asia mi affascinava e, appena mi è stato possibile, ho studiato cinese all'università: dovevo perciò sicuramente essere la reincarnazione di uno che aveva legami con l'Oriente.

Riflettete, però, su questo: non importa quanti possano essere i segnali premonitori che ci indicano come esseri speciali, quante vite precedenti possiate ricordare, non contano le voci che provengono da Dio o i messaggi cosmici né qualsiasi altra cosa. Non sto negando tutto questo, né dicendo che non sia potenzialmente reale: è tutto, però, impermanente. Tutto è *anicca*, *dukkha* e

anattā. Stiamo riflettendo su queste cose così come sono davvero. Quello che sorge, cessa: un messaggio da Dio arriva e cessa nella vostra mente, vero? Dio non vi parla in continuazione, a meno che non vogliate ritenere che il suono del silenzio sia la voce di Dio. In questo caso non dice nulla, o no? Possiamo chiamarlo nulla, possiamo chiamarlo voce di Dio, del divino, il rumore del cosmo o del sangue nei timpani delle vostre orecchie. Di qualsiasi cosa si tratti, però, può essere utilizzato per la consapevolezza e per la riflessione: è questo che vi sto indicando, come utilizzare queste cose senza farle diventare alcunché.

La nostra missione, allora, consiste nell'adeguarsi, non nel reagire alle esperienze della vita: non sono più personali, non si tratta più di me, Bhikkhu Sumedho con una missione, come se io in particolare fossi scelto dall'alto, più di qualsiasi altro di voi. Non è più così. Tutto questo modo di pensare e di percepire viene abbandonato. E che io salvi o no il mondo e migliaia di esseri, o che aiuti i poveri nelle baracche di Calcutta, oppure che aiuti a curare tutti i lebbrosi e faccia ogni genere di buone azioni, tutto ciò non proviene dall'illusione di essere una persona, è una naturale risposta che proviene dalla saggezza.

È in questo che ho fiducia. Questo è *saddha*, la fiducia nelle parole del Buddha. *Saddha* è vera fede e fiducia nel Dhamma. Unicamente attendere, senza essere nessuno e senza diventare nulla, essere solo in grado di attendere e di adeguarsi. E se non c'è poi molto a cui adeguarsi, si tratta solo di aspettare: una tazza di caffè, guardare la pioggia o il tramonto, invecchiare, essere testimoni del processo dell'invecchiamento, l'andirivieni nel monastero, le ordinazioni monastiche e chi si smonaca, gli alti e i bassi dentro la mente e fuori nel mondo. Adeguarsi: perché quando abbiamo vigore, intelligenza e talento, la vita viene sempre da noi chiedendoci di rispondere in un modo abile e compassionevole, con quelle risposte che auspichiamo e siamo in grado di dare. E a noi piace

aiutare le persone. Non avrei problemi a recarmi in una colonia buddhista di lebbrosi, sarei contento di andarci, oppure di recarmi a lavorare nelle baraccopoli di Calcutta o in qualsiasi altro posto. Non avrei obiezioni: anzi, questo genere di cose sono piuttosto affascinanti per il mio senso di nobiltà!

Però, non è una missione, non sono io che devo fare qualcosa, è solo avere fiducia nel Dhamma. Allora il modo di rispondere alla vita è chiaro e benefico, perché non proviene da me in quanto persona e dalle illusioni indotte dall'ignoranza che condizionano le formazioni mentali. E si osservano l'irrequietezza, la compulsività, l'ossessività della mente e le lasciamo cessare. Le lasciamo andare, e cessano.

18
Non-dualismo*

Quel che di significativo offre l'insegnamento buddhista consiste in ciò che chiamiamo "non-dualismo". È l'approccio "né questo-né quello" alle questioni filosofiche. Le religioni monistiche tendono a parlare dell'Uno, del Dio Unico, del Tutto oppure della Natura del Buddha, o anche della Mente Unica, e si tratta di cose che sono davvero d'ispirazione. Ci rivolgiamo alle dottrine monistiche per l'ispirazione. Quest'ultima, però, è solo un livello dell'esperienza religiosa, e voi dovete superarlo. Dovete lasciar andare il desiderio di essere ispirati, la credenza in Dio, nell'Unità, nella Mente Unica, nella Benevolenza Onnicomprensiva o nella Giustizia Universale.

Non vi sto neanche chiedendo di non credere in queste cose. La pratica non dualistica, però, è un modo di lasciar andare tutto questo, di vedere l'attaccamento ai punti di vista, alle opinioni e alle percezioni, perché ogni percezione della propria mente è pur sempre una percezione, o no? La percezione della Benevolenza Universale è una percezione alla quale possiamo attaccarci. La Natura del Buddha è una percezione. Il Buddha è una percezione. Il Dio Unico e il Tutto come l'espressione di un sistema universale, un villaggio globale, il tutto è uno e l'uno è il tutto, tutto è giusto e tutto è gentile, Dio ci ama: queste percezioni possono essere molto belle, ma sono comunque percezioni che sorgono e cessano. Le percezioni delle dottrine monistiche sorgono e cessano.

---

* Monastero Amaravati (Inghilterra), gennaio 1988.

Ora, che cosa succede, da un punto di vista pratico, quando lasciate andare le cose ed esse cessano? Che cosa rimane, che cosa resta? Questo è ciò che il Buddha indica nell'insegnamento riguardante il sorgere e il cessare dei fenomeni condizionati.

Quando la percezione del sé cessa e tutte le dottrine, tutti gli insegnamenti che sono d'ispirazione, tutti le frasi sagge cessano, c'è ancora ciò che conosce la cessazione. Perché sono solo altri punti di vista. E questo ci lascia con una mente vuota. A questo punto cosa resta a cui aggrapparsi? E poi affiora il desiderio di conoscere, di avere qualcosa da afferrare. A volte, nella nostra mente possiamo notare una specie di panico: dobbiamo credere in qualcosa! «Parlami della Benevolenza Universale!». Sono, però, di nuovo la paura e il desiderio che entrano in azione, o no? «Io voglio credere in qualcosa! Ho bisogno di qualcosa in cui credere! Devo sapere che va tutto bene. Voglio attaccarmi e credere nelle percezioni dell'Uno e del Tutto». E, così, ecco ancora quel desiderio che si attiva, potete non notarlo ma vi ci aggrappate ancora. Per questo l'esperienza religiosa è ancora afflizione.

Nel racconto della crocifissione, l'affermazione più toccante di Gesù è: «Padre, Padre, perché mi hai abbandonato?». Che cosa è successo a quel Padre che proteggeva Gesù? Perfino Dio lo ha lasciato. È un grido d'angoscia, vero? L'unica percezione sulla quale l'"io" poteva contare si dissolse improvvisamente nella sua mente. Dopo questo, ovviamente, c'è l'accettazione e poi la Resurrezione, una nuova nascita libera da tutta quell'illusione, da tutto quell'attaccamento a Dio, quell'attaccamento alla dottrina, quell'attaccamento alle idee più nobili e ai valori più raffinati.

Sono tutte cose ottime e degne di lode. Ma è a causa dell'attaccamento che soffriamo, perché se ci aggrappiamo a una qualsiasi percezione, non stiamo realizzando la Verità. Ci stiamo solo attaccando a un simbolo, al simbolo che vogliamo sia la realtà. Se dicessi: «Vedete il Buddha che sta lì seduto sul sacrario?

Quello è il vero Buddha. Quello è il Buddha». Voi pensereste: «Ajahn Sumedho è davvero impazzito». Tuttavia, siamo ancora in grado di attaccarci alla percezione del Buddha in quanto tale, o no? Non arriviamo a credere che quella grande statua sia il Buddha, ma possiamo essere molto attaccati a un'opinione riguardante il Buddha. E potrebbe essere pure un'opinione molto bella. Proprio come quel *Buddharupa*, quella statua del Buddha, è davvero un bel *Buddharupa*, vero? Mi piace quel Buddha, è davvero molto bello. Questo non significa che dobbiamo vincere quest'idea affinché i *Buddharupa* non ci ingannino. Quel che è dannoso è il nostro attaccamento a una percezione: del sé, degli altri, del Buddha, di Dio, dell'Uno, del Tutto.

Quando riuscite davvero a liberare la vostra mente dall'attaccamento, tutte queste prospettive hanno un loro valore. Non stiamo condannando il monismo come sbagliato. L'attaccamento alla dottrina monistica, però, limita e acceca. Proprio come l'attaccamento al non-dualismo. Lo scopo del non-dualismo è una cosa alla quale ci si attacca moltissimo. Inoltre, se siete solo dei non-dualisti dal punto di vista filosofico, potreste attaccarvi a una qualche predisposizione nichilista.

Non vi sto dicendo di attaccarvi alla posizione del non-dualismo. Vi ho chiesto, invece, di non cercare di indurre ispirazione nella vostra mente, leggendo ispiranti insegnamenti di varie religioni durante questo ritiro, perché dovete imparare davvero come utilizzare questo particolare approccio non-dualista, e a tal fine è necessario fare ciò che esso vi dice e osservarne i risultati. Potrebbe sembrare piuttosto sterile, ma dobbiamo lasciar andare quel bisogno di sentirsi ispirati fino ad arrivare all'angoscia esistenziale. Dobbiamo imparare ad accettare quella vacuità, quel silenzio, quella mancanza di tepore senza chiedere benevolenza e gentilezza. Dobbiamo aprirci al silenzio e contemplarlo, imparare da esso, non scappare via alla ricerca del bel calore di una madre o

della forte sicurezza di un padre. Un modo di descrivere questa Santa Vita è la crescita di un individuo fino a quella maturità nella quale non si indugia più nel tepore dell'infanzia o dell'adolescenza, né nei piaceri del mondo.

Riflessione sui dieci dhamma

Bhikkhu, ci sono dieci *dhamma* sui quali dovrebbe riflettere
con continuità chi ha abbandonato la vita laica.
Quali sono questi dieci?

Non sto vivendo più in base agli scopi e ai valori mondani.
Su questo dovrebbe riflettere con continuità chi ha abbandonato la vita laica.

Proprio questa mia vita è mantenuta dai doni degli altri.
Su questo dovrebbe riflettere con continuità chi ha abbandonato la vita laica.

Dovrei sforzarmi di abbandonare le mie precedenti abitudini.
Su questo dovrebbe riflettere con continuità chi ha abbandonato la vita laica.

Nella mia mente sorge rammarico per i miei comportamenti?
Su questo dovrebbe riflettere con continuità chi ha abbandonato la vita laica.

I miei compagni spirituali possono trovare erroneo
il mio comportamento?
Su questo dovrebbe riflettere con continuità chi ha abbandonato la vita laica.

Tutto ciò che è mio, che amo e che mi piace, diventerà altrimenti,
e sarà separato da me.
Su questo dovrebbe riflettere con continuità chi ha abbandonato la vita laica.

Io sono il possessore del mio kamma, l'erede del mio kamma,
nato dal mio kamma, connesso al mio kamma,
dimoro supportato dal mio kamma;

QUALE CHE SIA IL KAMMA CHE PRODUCO, NEL BENE E NEL MALE,
DI ESSO SARÒ L'EREDE.
Su questo dovrebbe riflettere con continuità chi ha abbandonato la vita laica.

I GIORNI E LE NOTTI TRASCORRONO INCESSANTEMENTE,
QUANTO BENE STO UTILIZZANDO IL MIO TEMPO?
Su questo dovrebbe riflettere in continuazione chi ha abbandonato la vita laica.

PROVO DILETTO PER LA SOLITUDINE O NO?
Su questo dovrebbe riflettere con continuità chi ha abbandonato la vita laica.

LA MIA PRATICA HA MATURATO I FRUTTI DELLA LIBERTÀ
E DELLA VISIONE PROFONDA, COSÌ CHE AL TERMINE DELLA MIA VITA,
NON DOVRÒ VERGOGNARMI QUANDO I MIEI COMPAGNI SPIRITUALI
ME LO CHIEDERANNO?
Su questo dovrebbe riflettere con continuità chi ha abbandonato la vita laica.

Bhikkhu, questi sono i dieci *dhamma* sui quali dovrebbe riflettere con continuità chi ha abbandonato la vita laica.

19
Originazione Interdipendente, I
Credere nell'esistenza di un sé è ignoranza*

L'unicità del buddhismo risiede in *anattā*: la comprensione del non-sé. Il particolare approccio di riflessione strutturato delle Quattro Nobili Verità e del *paṭiccasamuppāda* modificano il modo di pensare: si passa dall'idea dell'esistenza di un sé – di un'anima e di un "io" assoluto – ad *anattā*, il non-sé.

Il problema risiede nel fatto che "non-sé" suona come un annichilimento, o no? E quello che spaventa la gente riguardo al buddhismo è che "non-sé" e "senz'anima" suonano come una posizione assoluta che deve essere abbracciata in quanto buddhisti. Coloro che odiano Dio e provano risentimento verso il cristianesimo possono diventare buddhisti a causa dell'astio per Dio, per l'anima, per il peccato e per la colpa. Vogliono proprio che il buddhismo sia una specie di filosofia ateistica e comporti un totale rigetto dell'esperienza cristiana nel suo complesso. Però, non è così. Il buddhismo non è né ateistico né nichilista. Il Buddha era molto attento a evitare posizioni estreme di questo tipo.

Il suo insegnamento, invece, è una psicologia molto abile e accuratamente costruita. Mira ad aiutarci a vedere attraverso tutti i nostri attaccamenti abituali – comportamenti nati dall'ignoranza, dalla paura e dal desiderio – e a lasciarli andare, attaccamenti che creano quell'illusoria sensazione dell'esistenza di un sé. Così, da più di 2550 anni a questa parte il buddhismo è riuscito a sopravvivere e

* Monastero Amaravati (Inghilterra), gennaio 1988.

a conservare la sua purezza. E questo perché il suo approccio è molto chiaro. C'è un Saṅgha che vive sotto la disciplina del Vinaya e c'è l'insegnamento del Dhamma.

Se pratichiamo con queste cose nel modo giusto, possiamo davvero iniziare a vedere la sofferenza e l'infelicità che creiamo con queste illusioni riguardanti noi stessi. Non stiamo cercando di creare l'illusione che non ci sia alcun sé: il punto non è passare dall'illusione del sé all'illusione che "non c'è alcun sé", ma di investigare, di contemplare ed esercitare la visione profonda finché non realizziamo – ognuno di noi da sé stesso – l'ineffabile Verità.

L'esperienza di ciascuno di noi è unica: non sperimentiamo tutti esattamente le stesse cose. Abbiamo ricordi diversi, vissuti diversi, tendenze e abitudini diverse. Eppure, mettiamo sempre in relazione queste infinite varietà con gli insegnamenti del Dhamma in modo da non interpretare le cose in modo totalmente soggettivo. Applichiamo gli insegnamenti del Dhamma alla nostra esperienza per essere in grado di comprenderla in un contesto più ampio di quello della soggettività.

Spesso le persone si allontanano dalla pratica perché interpretano in modo troppo soggettivo le esperienze religiose. Queste non vengono trasmesse in una forma comunicabile. Diventano esperienze personali uniche, non realizzazioni universali. Come avvenne per lo gnosticismo cristiano, si finisce con l'avere vari generi di interpretazioni alquanto singolari e soggettive dell'esperienza mistica. Ogni gnostico aveva il suo modo di parlare, e così la chiesa cattolica di Roma di quei tempi affermò: «Questa è follia!». E li mise al bando. Il Buddha, invece, fissò un modo complessivo di pensare e di esprimere gli insegnamenti che è restato esattamente lo stesso anche oggi. Non lo modifichiamo, piegandolo affinché si adatti alla nostra esperienza personale. Misuriamo la nostra esperienza con gli insegnamenti, perché questi sono costruiti in modo così abile da poter comprendere tutto.

Nella contemplazione del *paṭiccasamuppāda* siamo giunti a un accordo su come i suoi termini si relazionino all'esperienza contemplativa. All'inizio, quando leggete il *paṭiccasamuppāda* non lo comprendete affatto. «L'ignoranza condiziona le formazioni kammiche; le formazioni kammiche condizionano la coscienza», e così via. E allora? Che cosa significa? Immaginate che debba trattarsi di una cosa molto profonda e che probabilmente sia necessaria un'intera vita di studio della lingua pāli per comprenderlo. Tendete, così, a metterlo da parte. Nei circoli buddhisti si può, invece, sorvolare sulle Quattro Nobili Verità. «Oh sì, buddhismo elementare. Sì ... ora passiamo al davvero avanzato buddhismo *madhyamika*!». Oppure: «Che cosa disse Dogen?». O anche: «Milarepa è assolutamente affascinante, vero?». E si pensa: «Sofferenza, Origine, Cessazione e Sentiero, sì, lo sappiamo, ma ora passiamo al vero nocciolo della questione».

Vi è perciò la tendenza a considerare le Quattro Nobili Verità delle credenze superficiali. La gente non le investiga né le usa, perché questi insegnamenti in sé non sono interessanti, vero? "Sofferenza, Origine, Cessazione e Sentiero" non è un insegnamento che serve a ispirare la pratica, non è un insegnamento che mira a ispirare. Questa è la ragione per cui lo utilizziamo: perché questo specifico modo di pensare e di contemplare è "psicologicamente" valido.

Grazie ad esso possiamo cominciare a comprendere ciò che non abbiamo mai visto né capito in precedenza. Seguendo questo approccio alla pratica state sviluppando la mente e l'intelligenza in un modo che avviene davvero di rado. Perfino nell'istruzione più avanzata, la gente non addestra la mente riflettendo e contemplando in questa maniera. Il pensiero razionale è tenuto in alta considerazione. Per comprendere, però, che cosa sia la razionalità in quanto funzione della mente, dovete riflettere sulla natura della mente. Che cosa sta davvero succedendo? Di cosa si tratta? Queste, ovviamente, sono le domande dell'esistenza, o no? Eccole: «Perché

sono nato?», «Qual è il senso della vita?», «Che cosa succede quando muoio?», «Che cos'è tutto questo?», «Non ha senso: è solo una coincidenza cosmica?», «È tutto in relazione, oppure è solo un qualcosa che succede a me e poi questo è tutto, ed è la fine?».

Abbiamo grandi difficoltà a mettere in relazione il significato della vita con un qualcosa di reale che vada al di là del piano materiale. Ed ecco che, per noi, il materialismo diventa la realtà. Quando esploriamo lo Spazio, è sempre sul piano materiale. Vogliamo salire su razzi e portare il nostro corpo sulla luna, perché secondo la visione materialistica è questo a essere reale. Il materialismo occidentale manca di sottigliezza e di affinamento: ci trascina giù, a un livello molto grossolano della coscienza, nel quale la realtà è questo greve oggetto fisico e le emozioni vengono scartate in quanto non reali perché soggettive. Non potete andarvene in giro a misurare le emozioni con strumenti elettronici.

Individualmente, però, le emozioni sono per noi molto reali: quel che stiamo provando è molto ben più importante di un orologio digitale. Le nostre paure, i nostri desideri, l'amore, l'odio, le aspirazioni sono ciò che realmente rendono la nostra vita felice o triste. Però, queste emozioni possono essere ignorate dal moderno materialismo in favore di un mondo basato sul solo piacere sensoriale, sul benessere materiale e sul pensiero razionale, così che la vita spirituale per molte persone risulta essere solo un'illusione. Non potete misurarla con un computer né esaminarla con apparecchi elettronici.

Tuttavia, nella civiltà europea prescientifica, il mondo reale era quello spirituale. Come pensate che costruissero le cattedrali? E l'arte? Tutto questo proveniva da una reale aspirazione spirituale, da esseri umani che si sentivano connessi con qualcosa che andava al di là del mondo materiale. La verità spirituale deve essere realizzata individualmente. La Verità è autorealizzazione, la soggettività ultimativa. E per il Buddha la soggettività è proprio il

centro dell'universo, l'immobile punto silenzioso, nel quale il soggetto non è un soggetto personale. Quel punto immobile non appartiene a nessuno e a nulla.

Con la meditazione vi state muovendo in quella direzione. State lasciando andare tutti gli attaccamenti ai mutevoli fenomeni condizionati del mondo materiale, del piano emotivo, del piano intellettuale, del piano simbolico, del piano astrale. Tutto questo viene lasciato andare al fine di realizzare quel punto immobile, il silenzio. E questo lasciar andare non è un annullamento o un rifiuto, ma vi dà la prospettiva della comprensione del tutto. Non potete comprendere il tutto quando vi trovate al di fuori, sulla circonferenza, dove non fate altro che girare in tondo.

Trovarsi a girare sulla circonferenza significa che vi siete perduti nell'attaccamento a tutte le cose che stanno girando in tondo. Viene chiamato *saṃsāra*, nel quale si gira solo in cerchio, senza alcuna prospettiva. Non si è capaci di fermarsi, di guardare o di osservare, perché si è catturati da questo movimento circolare.

Lo scopo della meditazione su questa Via delle Quattro Nobili Verità e del *paṭiccasamuppāda* è fermare il turbinio della mente. Si dimora effettivamente nell'immobilità, non per aggredire il mondo dei fenomeni condizionati, ma al fine di vederlo in prospettiva. Non lo state annientando o criticando, né provando a uscirne fuori in qualche modo mediante l'avversione o la paura. State invece cercando di arrivare al centro, nel punto dell'immobilità, nel quale riuscite a vederlo per quello che è, e a conoscerlo senza esserne spaventati o venirne ingannati. E questo lo facciamo nell'ambito dei limiti della nostra esperienza personale. Perciò possiamo dire: «Ognuno per sé», perché questa ci pare essere la prospettiva quando siamo seduti qui, sulla stuoia per la meditazione. E quel punto di quiete non è la mente né è il corpo. Dove si trovi è ineffabile. La pienezza delle mente o il punto di quiete non è un punto all'interno del cervello. State, invece, realizzando quel silenzio universale, quella

tranquillità, quell'interezza in cui tutto il resto è una riflessione e viene visto in prospettiva. E la personalità, il kamma, le differenze, le varietà e tutte queste cose non ci illudono più, perché non ci stiamo più aggrappando a esse.

Quando esaminiamo sempre meglio la mente, la contempliamo e impariamo da essa, tutti noi iniziamo a realizzare la quiete della mente, che è sempre presente, ma che la maggior parte delle persone non nota neanche. Perché la vita del *saṃsāra* è così frenetica e concitata che si turbina in tondo. Benché il punto di quiete sia sempre qui, non lo si vede mai finché non si coglie l'occasione di dimorare nell'immobilità, invece di girare in tondo sulla circonferenza.

Nemmeno quell'immobilità è un qualcosa a cui attaccarsi! Non stiamo cercando di diventare persone immobili e che stanno solo ferme e sedute senza avere alcuna sensazione. So che alcuni di voi sono venuti qui per crearsi, mediante le ore di meditazione, un mondo personale nel quale poter dimorare. Non è questa, però, la via d'uscita dalla sofferenza. Quel mondo soggettivo e personale dipende molto dal fatto che le cose siano in un certo modo. È così fragile ed effimero che può essere annientato dalla minima alterazione. Il mondo sottile della tranquillità è così gradevole, così sereno, e poi ecco che qualcuno sposta la veste monastica, a un altro borbotta lo stomaco e qualcun altro ancora si mette a russare! È sgradevole – vero? – quando delle grossolane funzioni corporee ci trascinano fuori da questi sottili stati di serenità.

L'immobilità, però, non è tranquillità. Non è necessario essere tranquilli, ma c'è immobilità quando possiamo avere fiducia nel dimorare nel silenzio, invece di seguire le nostre tendenze compulsive. Tutti tendiamo a pensare di dover fare qualcosa: siamo così condizionati a essere in movimento che perfino la meditazione diventa un'attività compulsiva che ci coinvolge. «Rafforza questo ... potenzia quello ... devo sviluppare il mio *samādhi*, devo conseguire i *jhāna*». Siete appena entrati qui e vi mettete seduti, siete appena

entrati ed ecco che cominciate a "sviluppare"! È così che pensiamo! Ci sentiamo in colpa quando non facciamo nulla, non progrediamo, non produciamo, non arriviamo da nessuna parte. Essere in grado di venire qui e sedersi immobili non è una cosa molto facile da fare, vero? È molto più facile fare progetti per sviluppare una meditazione grandiosa, progetti quinquennali e così via. Eppure, finite sempre nel punto dell'immobilità: le cose sono così come sono.

Con la comprensione, ci può essere sempre più un lasciar andare del desiderio di sviluppare e divenire. E quando la mente si libera da tutto quel desiderio di diventare, di ottenere e di raggiungere qualcosa, la Verità inizia a rivelarsi da sé. È sempre presente, qui e ora. Si tratta solo di essere in grado di essere aperti e sensibili, e, così, quella Verità si rivela. Non viene rivelata dall'esterno. La Verità è sempre presente, ma non la vediamo quando siamo catturati dall'idea di conseguire, di un "io" che deve fare qualcosa, di un "io" che deve ottenere qualcosa.

Per questo motivo il Buddha condusse questo attacco frontale a "io e mio". Sono le uniche cose che vi stanno bloccando. L'ostacolo è l'attaccamento all'idea dell'io, ecco qual è il problema. Se si riesce a vedere attraverso questa concezione dell'io, a lasciarla andare, allora si comprende il resto. Non c'è bisogno di sapere né tutte quelle complesse formule esoteriche, né altro. Non dovete andare all'infinito nelle cose complesse, basta che lasciate andare solo l'ignorante concezione dell'"io sono".

È questo che dovete vedere, e poi conoscere e comprendere la via del lasciar andare, del non-attaccamento. Allora la Verità si rivelerà da sé ovunque siate, sempre. Fino a quando non lo farete, sarete sempre intenti a creare problemi e complicazioni.

avijjāpaccayā saṅkhārā, saṅkhārapaccayā viññāṇam,
viññāṇapaccayā nāmarūpaṃ, nāmarūpapaccayā saḷāyatanaṃ,
saḷāyatanapaccayā phasso, phassapaccayā vedanā,
vedanāpaccayā taṇhā, taṇhāpaccayā upādānaṃ,

upādānapaccayā bhavo, bhavapaccayā jāti, jātipaccayā
jarāmaraṇaṃ-soka-parideva-dukkha-domanassupāyāsā.[1]

Tutto questo significa che se continuate ad attaccarvi all'illusione del sé, della bramosia, dell'odio e dell'ignoranza, alla fine otterrete solo vecchiaia, malattia e morte, afflizione, dolore, disperazione e angoscia. Questo è ciò che vi toccherà per il resto della vita: una prospettiva piuttosto deprimente, o no?

Potete, però, liberarvene qui e ora, mediante questa Retta Comprensione, vedendo le cose nel modo giusto. Ci può essere la conoscenza della Verità grazie alla quale non si è più ingannati dalle apparenze e dalle abitudini, o dai fenomeni condizionati che ci stanno intorno.

[1] Questa è la formulazione dell'Originazione Interdipendente in lingua pāli presente nelle Scritture (*paṭiccasamuppāda*). La traduzione si trova nell'Introduzione. Il messaggio principale è riportato nei passi che seguono il testo.

20
Originazione Interdipendente, II
Il sorgere momentaneo*

Ajahn Buddhadasa, nel suo libro sull'Originazione Interdipendente, sottolinea che il *paṭiccasamuppāda* deve essere visto come operante nel presente, non nei termini di vite passate, presenti e future. Quando contemplate, quando praticate, dovete capire che questo è l'unico modo in cui è possibile che stiano le cose. È così perché stiamo lavorando con la mente stessa. Perfino quando prendiamo in considerazione la nascita di un corpo umano, non stiamo commentando la nascita del nostro corpo, ma riconoscendo mentalmente che esso è nato. Poi, riflettendo, notiamo che la coscienza mentale sorge e cessa. Così, l'intera sequenza dell'Originazione Interdipendente sorge e cessa in un attimo. Il sorgere e il cessare di *avijja* sono istantanei, non si tratta di una specie di *avijja* costante. Sarebbe sbagliata l'opinione che tutto in passato sia iniziato con *avijja* e che un giorno, nel futuro, tutto cesserà con *avijja*.

In questo senso, *avijja* significa "mancata comprensione delle Quattro Nobili Verità". Quando c'è la comprensione della Sofferenza, della sua Origine, della sua Cessazione e del Sentiero, *avijja* non ha più alcun influsso sulle cose. Quando vediamo con *vijja*, con comprensione, le percezioni sono realtà convenzionali, non più "io" e "mio". Ad esempio, quando c'è *vijja* posso dire: «Io sono Ajahn Sumedho»; si tratta di una realtà convenzionale, è ancora una percezione, ma non è più osservata partendo da *avijja*, è solo

* Monastero Amaravati (Inghilterra), febbraio 1988.

una convenzione di cui facciamo uso. In essa, oltre a questo, non c'è nulla di più. È così com'è.

Quando arriviamo alla cessazione dell'ignoranza, in quel momento tutto il resto della sequenza cessa. Non è che cessa una cosa e poi ne cessa un'altra. Quando c'è *vijja*, la sofferenza cessa. In ogni momento, quando sono presenti vera consapevolezza e vera saggezza, non c'è sofferenza. La sofferenza è cessata. Quando contemplate la cessazione del desiderio e la cessazione dell'attaccamento c'è cessazione del divenire, cessazione della rinascita e della sofferenza. Quando le cose cessano, quando tutto cessa, allora lì c'è la pace, o no? C'è conoscenza, serenità, vacuità, non-sé. Queste sono solo parole, concetti che descrivono la cessazione.

Quando pratico in questo modo mi è molto difficile sperimentare una qualsiasi sofferenza. Comprendo che non c'è alcuna sofferenza, a parte le distrazioni momentanee, quando si viene trasportati via da qualcosa. Perciò, a causa della distrazione, della mancanza di attenzione e della dimenticanza veniamo catturati dalla consueta – kammica – roba mentale. Però, quando, comprendiamo di essere stati distratti, possiamo lasciarla cessare, lasciarla andare. C'è il lasciar andare, il dimorare nella vacuità. Lì non ci sono più quei forti impulsi ad aggrapparsi. Il fascino e l'attrattiva del mondo sensoriale sono stati trafitti. Lì non c'è più niente cui aggrapparsi. Si può ancora sperimentare e vedere le cose così come sono senza attaccarsi a esse. Non c'è nessuno che si aggrappa a nulla, ma ci possono ancora essere sensazioni, vedere, ascoltare, assaporare e toccare. Non c'è più la trasformazione in una persona ... "io e mio".

La visione profonda per me importante è quanto sia momentanea la coscienza. Tendiamo a percepire la coscienza come a lungo termine e sia l'essere vigili sia il non esserlo come stati non momentanei dell'essere. *Viññāna*, la coscienza, è, invece, sempre descritta come momentanea: un lampo, un instante. Perciò, invece di ritenere che *avijja* sia un processo continuo fin dalla nascita del

nostro corpo, possiamo notare che in ogni momento può esserci *vijja* e tutto cessa, e finisce lì. La cessazione dell'intera massa di sofferenza può essere realizzata. È andata via! Dov'è?

Praticare in questo modo significa continuare a esaminare le cose, così che tutto venga visto esattamente per quello che è. Tutto è solo ciò che è nel momento presente. Significa vedere che la bellezza è solo bellezza nel momento presente. La bruttezza è solo bruttezza nel momento presente. Non c'è alcun tentativo di solidificare o di prolungare le cose in alcun modo, perché esse sono solo quello che sono. Si è sempre più consapevoli dell'assenza di una forma oppure che l'indistinto è solo così com'è, non un qualcosa di trascurato, scartato o frainteso.

Il problema della percezione è che ha la tendenza a farci essere coscienti solo in relazione ad alcuni aspetti. Tendiamo a essere coscienti di taluni punti definiti, mentre il cambiamento naturale, lo scorrere, il fluire non vengono osservati veramente. Si è coscienti solo di A, B, C, D, E, F, G: i punti tra A e B non sono mai notati davvero. Ecco perché la mente diviene più recettiva quando è aperta grazie a *vijja*: il Dhamma rivela sé stesso, c'è una Liberazione. La mente vuota nello stato di stupore consente alla Verità di rivelarsi, non è più in questione la sola percezione. È qui che si trova la Verità ineffabile: le parole ci mancano ed è impossibile esprimerla in termini concettuali.

Ora, forse, state iniziando ad apprezzare quel che sottolineò il Buddha: «Insegno la sofferenza e la fine della sofferenza. Insegno solo due cose ... c'è la sofferenza e c'è la fine della sofferenza». Se avete questa sola visione profonda nella comprensione della sofferenza, realizzate la fine della sofferenza, siete liberi dall'ignoranza. Se tentate di congetturare com'è, potreste chiamarlo "Nibbāna, la più grande felicità", ma "la più grande felicità" non va nemmeno bene, o no? Ci si attende che la più grande felicità

sia sentirsi su di giri, librarsi nell'aria, che raggiungere il Nibbāna significhi fluttuare fino al soffitto.

La Via, però, è una via di realizzazione: di consapevolezza. Il Nobile Ottuplice Sentiero è coltivazione, *bhavānā*: coltivare il Sentiero verso la Retta Comprensione. Più realizziamo la vacuità, il non-sé, la libertà di non essere attaccati a nulla, tanto più questo influisce su ciò che diciamo e che facciamo, e su come viviamo nella società, mentre aumenta la sensazione di serenità e di calma.

La parola Nibbāna è in genere definita "non-attaccamento ai cinque *khandha*": *rūpa*, *vedanā*, *saññā*, *saṅkhāra*, *viññāṇa*. Il che significa non sperimentare più la sensazione dell'io riguardo al corpo e alla mente. Contempliamo i cinque *khandha* non più con *avijja*, ma con *vijja*. Vediamo che sono tutti impermanenti, insoddisfacenti e non-sé. Allora il Nibbāna è la realizzazione del non-attaccamento, nella quale cessa l'idea del sé. Il corpo respira ancora, non si dissolve nell'aria, ma a dissolversi è l'erronea identificazione "io sono il corpo". L'erronea identificazione con *rūpa*, *vedanā*, *saññā*, *saṅkhāra*, *viññāṇa*: è tutto questo a cessare. L'io si dissolve, non riuscite a trovare nessuna identità. Riuscite a trovare voi stessi perché non siete voi stessi.

Nell'idea che l'Originazione Interdipendente avvenga nell'arco di tre vite, vediamo che i cinque *khandha* sono considerati come una specie di forma permanente fin dalla nascita. Corpo, sensazioni, percezioni, formazioni mentali e coscienza sono considerati come continui fin dalla nascita. Ma questa è una nostra ipotesi, mentre riflettere sul sorgere momentaneo punta alla mente stessa. Il corpo non è in alcun modo una persona, non è affatto "io" e "mio", non lo è mai stato e non lo sarà mai. C'è solo la percezione di esso come "io" e "mio" accompagnata dal credere che io sono nato.

Ho un certificato di nascita per provare che questo corpo è nato. Nella nostra mente trasportiamo certificati di nascita: portiamo in giro tutta questa storia insieme ai ricordi e a tutto il resto

che riguarda la nostra vita, i quali ci danno questa sensazione della continuità di una persona dalla nascita fino al momento attuale. Già il solo esame della percezione mostra che essa sorge e cessa, e questa percezione di "me" come una personalità permanente è solo momentanea. Essa sorge e cessa. Anche la coscienza è solo momentanea e convoglia le qualità attraenti, repellenti e neutre del regno dei fenomeni condizionati. Quando si vede con chiarezza, non c'è più interesse per quell'attaccamento e per la ricerca della felicità, nel tentativo di rinascere nella bellezza, nel piacere, nella sicurezza e nella certezza. Rinascere è un aggrapparsi al regno dei fenomeni condizionati e, così, lo lasciamo andare. I cinque *khandha* sono ancora i cinque *khandha*, ma sono visti per quello che sono, impermanenti, insoddisfacenti e non-sé.

Questa riflessione sulla verità di come stanno le cose è molto diretta e chiara. Dalla confusione, dall'amorfo, dal nebuloso, dall'insicuro, dall'instabile e dall'incerto alla certezza: come che sia, non stiamo più scegliendo quello che preferiamo, stiamo solo notando che qualsiasi cosa sorga, cessa. Quando lo comprendete mediante la vostra pratica, molto di ciò che nella vostra mente è vago e confuso viene visto esattamente per quello che è. La confusione è confusione, tutto qui, è un *dhamma*. La confusione è solo confusione nel momento presente, non è né permanente né un sé. Così, quello che prima rappresentava un problema o un qualcosa di ingannevole si trasforma in un *dhamma*. Questa trasformazione non avviene mediante un cambiamento di condizione, ma modificando l'orientamento: dall'ignoranza alla chiarezza.

La gente dice: «Tutto questo va benissimo, ma che ne è dell'amore e della compassione?». Si blocca nel desiderio per tutto questo, o no? L'amore non è un problema quando non c'è illusione, quando non c'è alcun sé: non c'è nulla a ostacolare, a bloccare o a inibire l'amore. Finché c'è l'illusione dell'esistenza di un sé, invece, l'amore è solo un'idea che bramiamo, ma dalla quale saremo

sempre delusi, perché il sé si mette in mezzo. La concezione dell'io ci acceca sempre, facendoci dimenticare l'amore, facendoci credere che l'amore non c'è. Ci sentiamo alienati, soli e perduti perché sembra che non ci sia alcun amore, e così rimproveriamo qualcun altro o noi stessi, magari perché non ce ne sentiamo degni, oppure perché siamo diventati cinici.

Il Buddha, però, additò queste cose per chiederci dove risiedesse il vero problema. È l'illusione dell'esistenza di un sé. È l'attaccamento a questa percezione. Essa condiziona la coscienza e tutto il resto: così creiamo in continuazione delle barriere e un'insoddisfazione con cui ci identifichiamo, ma che non è noi stessi. Quando siamo liberi da quest'illusione, l'amore è sempre presente. È solo che non riusciamo a vederlo e ad assaporarlo se siamo accecati dai nostri desideri e dalle nostre paure. Man mano che si comprende sempre meglio tutto questo, la fiducia cresce e sorge la propensione a rinunciare a tutto. C'è una gioia vera, la felicità a stare con le cose così come sono.

21
Originazione Interdipendente, III
Le creazioni del sé*

Avijjāpaccayā saṅkhārā significa: "l'ignoranza condiziona le formazioni kammiche", ossia il corpo e la mente in quanto definiti dai cinque *khandha*. Ciò si verifica quando agiamo da una posizione di ignoranza, senza comprendere la Verità, così che tutto quello che sperimentiamo, facciamo e diciamo è condizionato da quella ignoranza. Assolutamente tutto.

È qui che l'idea che esista un "io" rappresenta un punto cieco. Quando pensiamo alla formazione kammica come a un "sé" invece che a un "non-sé", tutto quello che succede, tutto quello che si sperimenta viene riferito alla sensazione di essere una persona, un corpo fisico. "Io" come percezione. Questo è *avijjāpaccayā saṅkhārā.*

Se in voi è in atto la visione profonda che tutti i fenomeni condizionati sono impermanenti, che tutti i *dhamma* sono non-sé, ecco che ci sono conoscenza, o *vijja*, e Verità, o Dhamma, invece che ignoranza (*avijja*) e kamma abituale (*saṅkhārā*). C'è conoscenza del Dhamma, la Verità di come stanno le cose. Allora a tutto il resto succede altrettanto, tutto viene visto così com'è. Non ci sono distorsioni: la coscienza, gli altri aggregati e il mondo sensoriale sono visti come Dhamma e non come sé.

Come che sia, nella vita cos'è che vi fa soffrire? Perché soffrite? Se investigate, potete sempre ricondurre la sofferenza ad *avijjāpaccayā saṅkhārā.* C'è la sofferenza naturale, quella di essere

* Monastero Amaravati (Inghilterra), gennaio 1988.

affamati, di invecchiare e ammalarsi, ma tutto questo è tollerabile. Non c'è nulla che non si possa sopportare. Malattia, vecchiaia e morte le possiamo sopportare. Non sono vera sofferenza. La sofferenza aggiunta, invece, è la bramosia, l'odio e l'illusione che generiamo mediante l'idea che esista un "io", prendendo tutto questo in modo personale. Le creazioni dell'errata visione e gli attaccamenti ad esse, i pregiudizi, le tendenziosità e tutti gli orrori di cui siamo responsabili possono essere ricondotti sempre ad *avijjāpaccayā saṅkhārā*.

Non possiamo attenderci affatto grandi miglioramenti se insistiamo ancora a essere ignoranti, a farci catturare dall'idea dell'esistenza di un sé. Anche se fossimo capaci di migliorare un po' i fenomeni condizionati cercando di essere delle brave persone, finché c'è attaccamento all'idea che esista un sé, c'è illusione. Così, perfino le buone azioni provengono dall'illusione, da sole non possono condurre fuori dalla sofferenza. Quando non abbiamo saggezza, spesso cerchiamo di fare del bene, ma finiamo per essere nocivi e causare ogni genere di problemi pensando di poter dire agli altri quello che sarebbe meglio per loro.

Come stanno le cose in questo momento? Il vostro corpo è seduto, o no? È probabile che abbiate delle sensazioni: piacere, dolore, caldo, freddo, o altre ancora. È così che stanno le cose. In questo non c'è alcun sé, non stiamo creando un sé. Quando spostiamo la nostra attenzione su come stanno le cose, possiamo vedere cosa facciamo quando creiamo l'"io" e il "mio" nel momento presente: cosa io penso, cosa io provo, cosa io voglio, cosa io non voglio, cosa mi piace, cosa non mi piace. Oppure possiamo accorgerci degli "io" che creiamo negli altri: le mie opinioni su di te. Ho sofferto molto per il fatto di creare le persone nella mia mente, non perché qualcuno sia stato davvero crudele con me, ma per tutto quello che ero solito intravedere in me stesso e negli altri. La paura di quello che gli altri pensavano, le gelosie, l'invidia, la bramosia, la possessività.

Avevo i miei pregiudizi e le mie opinioni sulla gente, quel che pensavo stessero facendo davvero e i miei sospetti su cosa veramente volessero. In questo modo la sofferenza sorge dalle nostre stesse creazioni riguardanti noi e gli altri, i nostri genitori, le persone che ci sono più vicine o i semplici conoscenti.

Che cos'è la sofferenza? Domandatevelo davvero: che cos'è la sofferenza nella vostra vita? Ieri il vento freddo mi soffiava contro mentre stavo camminando nei campi. È quella la sofferenza? Avrei potuto farla diventare tale: «Odio questo vento freddo, non mi piace». In realtà, andava bene. Voglio dire che era una cosa che riuscivo a sopportare. Non trasformandola in qualche altra cosa nella mia mente, era solo vento freddo, questo è tutto. Tuttavia, possiamo trascorrere il nostro tempo qui ad Amaravati creando nella nostra mente opinioni su monaci, monache e laici. Potete davvero trasformare le monache anziane in grandi orchi, vero? Siamo capaci di costruirci saldi punti di vista riguardo all'anzianità. Possiamo anche attaccarci molto al ruolo di monaci anziani, se è questo che crediamo di essere. «Sono più anziano di te. Tu sei solo un nuovo monaco. Fai questo. Sono io il capo». In questo modo possiamo creare noi stessi nel ruolo di monaci anziani. Però, non siamo qui per generare del kamma fondato sull'ignoranza. Le nostre convenzioni sono solo mezzi abili. Sono semplificazioni, convenzioni morali e sociali che servono a facilitare la vita e a eliminare le complicazioni, e che, inoltre, ci consentono di riflettere su come relazionarci con le persone che, riguardo all'anzianità, sono al di sopra, uguali o più giovani di noi.

Il Buddha disse:[1] «L'idea che "tutti sono uguali" è un'illusione. "Io sono superiore a tutti" è un'illusione. "Io sono inferiore" è un'illusione». "Io sono" è un'illusione, se quell'identità è basata

[1] Ad esempio, Sutta Nipata 860: «Avendo posto fine all'invidia e all'avarizia, il saggio non parla di "superiore", "inferiore" o "uguale"».

sull'ignoranza. Quando, invece, c'è *vijja*, "io sono" è solo una realtà convenzionale. È solo un modo di parlare: «Io ho fame» o «io sono Bhikkhu Sumedho». Ma non si tratta di una persona.

Quando c'è *avijja*, ne risultano condizionati i *saṅkhārā*, che a loro volta condizionano la coscienza, o *viññāṇa*. La coscienza condiziona la mente e la corporeità (*nāma-rūpa*), che condizionano le basi sensoriali (*saḷāyatana*), che condizionano il contatto (*phassa*), che condiziona la sensazione (*vedanā*). Quando l'ignoranza è la condizione primaria, tutto il resto ne risulta influenzato. Il mondo sensoriale, il corpo e la mente si relazionano nei termini di "io" e "mio". Questo significa credere nell'esistenza di un sé. In contrasto con il brahmanesimo, nel quale l'induista parla di Atman, o del "Sé Supremo", dell'Uno, quando il Buddha parla del sé si riferisce invece all'attaccamento ai cinque *khandha*: al corpo, alla sensazione, alla percezione, alla volizione e alla coscienza. L'attaccamento all'ignoranza condiziona le formazioni kammiche. Tutto ciò crea l'idea di un sé.

Questa idea del sé inizia a consolidarsi all'età di sei-sette anni. Si va a scuola, si entra in competizione con gli altri e ci si paragona, e questo forte senso del sé inizia a condizionare la mente. Ricordo come magici i primi cinque o sei anni della mia vita e, poi, dopo i sei o i sette anni le cose cominciarono a peggiorare progressivamente. Prima di allora, non era molto presente la percezione di un sé.

In un Paese come gli Stati Uniti, dove sono nato, si sottolinea l'idea del sé. Là non c'è una gran quantità di saggezza e l'idea dell'esistenza di una personalità è davvero un tema dominante. «Io sono un individuo, io ho i miei diritti. Posso fare quello che voglio. Tu non puoi dirmi quello che devo fare. Chi pensi di essere? Valgo tanto quanto te. Lasciami in pace». L'egalitarismo americano conduce a forti attaccamenti individualistici, a essere un individuo con una personalità affascinante, un gran personaggio, un "bravo

ragazzo". Questa è l'enfatizzazione americana a livello personale. Essere un "bravo ragazzo" va bene, non c'è nulla di sbagliato in questo, ma in quanto *avijjāpaccayā saṅkhārā* può solo arrecare sofferenza. Quando c'è ignoranza e si crede nell'esistenza di un sé, il "bravo ragazzo" soffre sempre.

Avijja condiziona i *saṅkhārā*, che condizionano la coscienza, che condiziona la mente e la corporeità, che condizionano i sei sensi, che condizionano il contatto e la sensazione, e poi la sensazione condiziona il desiderio: ecco il nesso *vedanā-taṇhā*. Quando si è vittima dell'attaccamento all'idea della personalità, o del sé, è possibile notare che entra in azione il desiderio, l'aggrapparsi (*upādāna*) e il divenire (*bhāva*). Vi perdete in questo schema, perché quando c'è l'ignoranza, essa influisce su tutto: su coscienza, su sensi e oggetti sensoriali, sulla sensazione alla quale, poi, si aggiunge il desiderio. «Io voglio qualcosa». «Io voglio essere felice». «Io voglio diventare qualcuno». «Io voglio vincere questa cosa». L'«io voglio».

Durante questo ritiro esaminate il desiderio, conoscete davvero che cos'è il desiderio. In base alla mia riflessione personale, lo vedo come un'energia che mira sempre a qualcosa, sia essa irrequieta e dispersa o indirizzata a un qualcosa di definito. C'è una forte voglia di eliminare le cose che non ci piacciono, e il più presto possibile. Miriamo a ottenere all'istante quello che ci piace e a liberarci all'istante di quello che non ci piace. Nella nostra società non diamo più alcun valore alla pazienza. Vogliamo l'efficienza. Tutto sembra bello, ma poi arriva qualcosa a combinare pasticci e si deve far pulizia di tutto, immediatamente, perché non vogliamo ostacoli né impedimenti né alcunché di spiacevole. Vogliamo liberarcene velocemente, siamo molto impazienti e ci capita di agitarci e urtarci molto a causa di questo desiderio di eliminare gli inconvenienti: questo è il desiderio di non divenire, *vibhava-taṇhā*.

Anche il desiderio di divenire, l'ambizione, *bhava-taṇhā*, è spesso una motivazione all'interno della vita religiosa: vogliamo diventare una persona illuminata. Perciò, *bhava-taṇhā* e *vibhava-taṇhā* devono essere entrambe studiate ed esaminate.

Potete riflettervi su, questi desideri potete ascoltarli: «Voglio diventare un Illuminato». «Voglio raggiungere il *samādhi*, ricavare quanto più posso da questo ritiro, così da conseguire un traguardo o una realizzazione da tutto ciò». Oppure vincere delle cose: «Spero di poter sconfiggere tutta la mia brama e tutta la mia rabbia durante questo ritiro». «Spero di vincere la gelosia, così da non dover mai più essere geloso. Durante questo ritiro sto lavorando sulla gelosia». «Sto lavorando sul dubbio e sulla paura: se riesco a sconfiggere la mia paura, alla fine di questo ritiro non avrò più dubbi perché l'avrò affrontato direttamente e annientato». Questo è *vibhava-taṇhā*! «C'è qualcosa di sbagliato in me e devo sistemare le cose. Devo diventare qualcos'altro vincendo dentro di me queste cose brutte e sbagliate». Tutto ciò è "io sono" e "io-e-mio".

Kāma-taṇhā è piuttosto ovvia: è il desiderio per le esperienze sensoriali piacevoli. Anche queste forme di desiderio devono essere conosciute e comprese. La trappola consiste nel fatto che abbiamo la tendenza a pensare che il Buddha insegni di vincere i desideri. È così che alcuni interpretano il buddhismo. Ma è sbagliato: il Buddha ci insegnò, invece, come guardare e comprendere il desiderio, in modo da non aggrapparsi ad esso! Non è che ci venga detto di sconfiggerlo, ma di comprenderlo davvero, così che non ci inganni più. Il desiderio di vincere il desiderio è pur sempre desiderio, non significa guardare il desiderio. Vi state solo aggrappando alla percezione che non dovreste avere desideri e che dovreste sconfiggerli. Però, quando comprendiamo l'Originazione Interdipendente vediamo *taṇhā* come *dhamma* e non come un sé: state guardando *taṇhā*, il desiderio, come un qualcosa che sorge e cessa. Questo è Dhamma, vero? In ventidue anni di attenta e accurata osservazione non ho

trovato un solo desiderio che sorga e continui a farlo senza mai cessare. Se ne trovate uno, per favore venite a dirmelo.

Kāma-taṇhā è abbastanza grossolana e ovvia. Ad esempio: «Voglio qualcosa da mangiare». Oppure è il desiderio sessuale. *Vibhava-taṇhā*, invece, può essere molto sottile, virtuosa e darsi dell'importanza. È dalle qualità virtuose che si può essere ingannati. Il desiderio di vincere il male può sembrare giusto. Possiamo dedicare davvero la nostra vita a sconfiggere i mali di questo mondo fino a diventare dei fanatici. Lo potete notare negli attuali problemi sociali. In questa società ci sono degenerazioni che assumono il volto di aberrazioni sessuali e droghe, e poi fondamentalismi molto "virtuosi" che condannano la degenerazione, la sregolatezza, il comportamento immorale di una componente sociale. Noi, invece, guardiamo il desiderio stesso, dalle sue forme grossolane della brama e della lussuria fino alla "virtuosa" passione di «voler uccidere ed eliminare quei degenerati!».

Contemplate tutto questo come una cosa interna alla mente. Ho visto entrambe queste tendenze in me stesso. Posso essere attratto dai piaceri sensoriali. E posso pure essere davvero rigidamente virtuoso e critico riguardo agli altri e a me stesso. *Bhava-taṇhā* può essere anche molto dolce, allorché state agendo per il benessere altrui. Non è solo che si voglia raggiungere un qualcosa per poter dire che abbiamo raggiunto qualcosa: c'è anche la *bhava-taṇhā* di volere qualcosa perché si sente di voler aiutare qualcun altro. C'è, però, ancora l'"io sono". «Voglio diventare Illuminato per aiutare gli altri, voglio diventare uno che non è egoista e che si dedica solo al benessere di tutti gli esseri senzienti». È davvero altruistico, vero? È bello e fonte d'ispirazione, ma può anche essere *bhava-taṇhā*, se proviene da *avijjāpaccayā saṅkhārā*.

Quando comprendiamo chiaramente con *vijja* e vediamo il Dhamma, non c'è nessuno che diventa nulla, non c'è niente da raggiungere o da ottenere. Le cose sono così come sono. Si fa il bene e

ci si astiene dal fare il male quando si agisce e quando si parla. C'è il fare del bene. Cos'altro c'è da fare nella vita se non essere virtuosi? Non è questa la bellezza della nostra umanità? Quel che davvero è amabile e fonte di gioia nell'essere umani è la capacità di essere virtuosi. Non riesco a pensare che ci possa essere altro da fare. L'esperienza umana è finalizzata alla virtù e alla bontà, e all'astensione dal compiere cose malvage e dannose per noi stessi e per gli altri. Non riesco a pensare che valga la pena di fare altro!

22
Originazione Interdipendente, IV
La sensazione condiziona il desiderio*

Agli inizi della pratica il *paṭiccasamuppāda* è *avijjāpaccayā saṅkhārā*: l'ignoranza condiziona le formazioni kammiche. *Avijja* è l'ignoranza delle Quattro Nobili Verità. È presente in ogni essere che non comprende che c'è la sofferenza, il sorgere della sofferenza, la cessazione della sofferenza e il Sentiero che conduce alla sua cessazione. All'inverso, il termine per questo tipo di conoscenza è *vijja*. *Vijja* è la comprensione delle Quattro Nobili Verità: la visione profonda nella sofferenza, nella sua origine, nella sua cessazione e nel Sentiero.

Quando non abbiamo visione profonda nella Verità, *avijja*, la non conoscenza, l'ignoranza, condiziona i *saṅkhārā*. Creiamo un "io sono". Il *saṅkhārā* "io sono" è creato e condizionato da *avijja*. Se notate, la Prima Nobile Verità non dice: «Io soffro». La Prima Nobile Verità dice: «C'è la sofferenza, c'è *dukkha*». Non afferma che ci sia qualcuno a soffrire. Tuttavia, noi pensiamo che a soffrire siamo noi, o no? Pensiamo: «Io soffro molto in questa vita ... Lui soffre davvero ... Lei soffre sempre ... Ho sofferto molto nella mia vita. Non sono nato con le migliori formazioni kammiche di questo pianeta e ho dovuto soffrire veramente. Povero me!». La sofferenza, però, la creiamo a causa dell'ignoranza. E così, l'aspetto importante sottolineato dal Buddha è che dovremmo vivere in accordo con la conoscenza, non con l'ignoranza.

---

* Monastero Amaravati (Inghilterra), gennaio 1988.

La pratica buddhista è una via della conoscenza, del comprendere. Si tratta solo di conoscere la Verità. Ecco perché, in fin dei conti, non mi dispero per tutti coloro che pensano di soffrire molto. Potrei dire: «Poveretto. Mi dispiace davvero per te che hai dovuto soffrire», ma questo pensiero non parte da una prospettiva di conoscenza. Delle cose sono successe in passato, forse degli eventi sfortunati, e noi indulgiamo a pensarci su, e questo trasporta quelle cose nel presente assieme a ogni genere di sofferenza aggiuntiva. Quando, invece, ci sono conoscenza, visione profonda, *vijja*, allora comprendiamo che non c'è nessuno che soffre. Vediamo le cose così come sono. Ogni essere umano ha la capacità di vedere chiaramente le cose così come sono e di non generare altra sofferenza al riguardo.

Indubbiamente, tutti noi abbiamo sperimentato eventi negativi o fatto cose sciocche. Si tratta solo dell'ordinaria esperienza di noi esseri umani, o no? Dopo la nascita può capitarci di tutto: diventa possibile l'intera gamma delle esperienze della vita, da quelle più fortunate a quelle più sfortunate. È il risultato del nascere. Non c'è nulla di sbagliato in questo, è solo così com'è. La nascita nel regno umano è rischiosa: non possiamo essere certi di quello che ci capiterà. Potrebbe essere un gran pasticcio o una delizia, oppure a volte un disastro e altre volte invece piacevole, o anche per un quarto un guaio e per tre quarti mediocre e mai gradevole.

Nascere nel mondo umano dotati di una coscienza sensoriale, è così: instabile, incerto, mutevole, senza che in questo mondo sia possibile trovare una qualche sicurezza. Questo abbiamo in comune tutti noi. Dal più fortunato al meno fortunato siamo tutti vulnerabili, abbiamo una forma e una conformazione che possono essere danneggiate e ferite, e che sono soggette ad ammalarsi. Quando guardiamo questo aspetto della nostra esistenza umana non ci sono né pregiudizi né quelle forti opinioni connesse alla razza, al ceto

sociale, al sesso, alla nazionalità e così via. Siamo tutti fratelli e sorelle nella vecchiaia, nella malattia e nella morte.

Essendo nati, c'è *viññāṇa*, la coscienza. C'è *rūpa*, il corpo. Ci sono gli organi sensoriali – *salayatana* – l'occhio, l'orecchio, il naso, la lingua, il corpo e la mente. C'è *phassa*, il contatto, con gli oggetti sensoriali. E c'è *vedanā*, la sensazione. *Vedanā* è il risultato della nascita e della coscienza, è una conseguenza della coscienza sensoriale, connessa alle qualità attraenti, neutre e non attraenti. L'esperienza di *vedanā* per mezzo degli occhi non significa che gli occhi "sentano", ma che quando ad esempio vedete dei bei fiori, la *vedanā* dell'attrazione sarà di natura piacevole. Ovviamente, ci sono anche sensazioni spiacevoli e sensazioni neutre in dipendenza della coscienza sensoriale della vista. Questo processo nel suo insieme stimolerà il desiderio, l'attaccamento e il divenire (*taṇhā-upādāna-bhava*). Diventiamo ciò che desideriamo. Ora applicatelo a tutti i sensi e ai loro oggetti: suoni, odori, sapori, oggetti tattili e pensieri. Alcune nostre sensazioni sono molto gradevoli, altre non sono né gradevoli né sgradevoli, altre ancora sono sgradevoli.

È la sensibilità dei nostri corpi, sono dei fenomeni condizionati totalmente sensibili, sono consci e hanno sensazioni. È solo così com'è. Alcuni di voi vogliono essere sensibili solo in parte, vero? Vi spaventa essere del tutto sensibili. Vi piacerebbe essere sensibili solo alle cose belle e vi piacerebbe pregare Dio dicendo: «Oh! Signore, per favore dammi solo cose belle e sensazioni piacevoli e, per cortesia, fai in modo che per me tutto sia gradevole. E non farmi mai soffrire, fino a quando morirò fammi avere sempre successo, felicità e bella gente tutt'intorno». Questa è la mente umana, che piagnucola e vuole essere solo parzialmente sensibile.

Vijja, o conoscenza di visione profonda, è conoscere il piacevole, il neutro e lo spiacevole così come sono. Non chiediamo più una sensibilità parziale o le migliori esperienze sensoriali, ma ci apriamo a una sensibilità totale che comprende ogni possibilità,

inclusi il dolore, il brutto e lo sgradevole. *Avijja* dice: «Non voglio perdere il mio aspetto, non voglio avere alcuna esperienza spiacevole, voglio essere felice». Questo è *avijja*. *Vijja* dice: «C'è la sofferenza, c'è l'origine della sofferenza e la cessazione, e c'è la via d'uscita dalla sofferenza».

Così, durante il nostro ritiro contemplate questo "io sono", l'"io sono" che strilla, piange, teme e desidera. Perché siamo spaventati? Di cosa abbiamo paura, per cosa siamo ansiosi? Perché è possibile che arrivi del dolore? Temiamo di farci male fisicamente, di ammalarci, di essere strumentalizzati emotivamente, di essere feriti in qualche modo. Oppure di essere rifiutati, non amati, guardati con sufficienza, di contrarre il cancro o il morbo di Parkinson ... «Non voglio, voglio una salute perfetta ... Temo di avere qualche malattia terribile ... E se mi venisse uno di quegli infarti che mi fanno diventare una specie di vegetale per i prossimi trenta o quarant'anni, e i monaci mi dovrebbero fare tutto, anche mettermi sul pitale? ... Non voglio, non potrei sopportare di essere un fastidio o un fardello per qualcuno». «Non voglio essere di peso»: è un'ossessione umana, o no?

Così, questo "io sono" è un qualcosa da contemplare e osservare, perché siamo convinti che per noi costituisca una realtà. A causa dell'ignoranza, per la maggior parte degli esseri umani, "io sono" è una verità. Anche perché è alquanto naturale volere la felicità e voler scappare via dal dolore. Vedete un qualcosa di bello, vi ci aggrappate, lo volete. Una cosa brutta: intendete liberarvene. È una reazione naturale sul piano sensoriale. Se questo è tutto, dovreste solo cercare di ottenere quanto vi è di meglio e scappare via da ogni cosa brutta, senza che ci sia una vera via d'uscita. Ognuno per sé: sopravvivenza. Chi è intelligente e forte sopravvive, gli stupidi e i deboli giù in fondo, nella fossa.

Gli esseri umani, però, sono dotati di una mente riflessiva: possiamo ragionare e contemplare *vedanā*. Possiamo osservare e

comprendere cos'è l'attrazione e cos'è la bellezza. Non siamo animali ottusi: ci è davvero possibile osservare noi stessi quando vogliamo afferrare e possedere ciò che è bello. Possiamo notare e riflettere sulla nostra avversione per ciò che è brutto e spiacevole. E possiamo anche contemplare quello che non è né piacevole né spiacevole.

Il nostro normale respiro non è né piacevole né spiacevole, non è né attraente né non attraente. È per questo che dovete prestarvi attenzione, perché se il respiro fosse affascinante, vi attrarrebbe. Non avrei bisogno di dire: «Osservate il vostro respiro». Lo osservereste perché vi affascina!

Respirare è la funzione fisiologica più importante, e il corpo la espleta sia che ne siate consapevoli o meno, che siate folli o sani di mente, giovani o anziani, maschi o femmine, ricchi o poveri o qualsiasi altra cosa. Respirare è così. Non è né eccitante né interessante, e nemmeno disgustoso o rivoltante. Quando però ci concentriamo e portiamo la nostra attenzione sul respiro del corpo, che cosa succede? Bene, quando mi raccolgo sul respiro, la mente si calma: essere in grado di concentrarsi sul respiro del corpo tranquillizza.

All'inizio, per la maggioranza delle persone l'*ānāpānasati* è noioso. Solo inspirare ed espirare, la solita vecchia cosa. Il respiro del corpo è una *vedanā* neutra. Quando pratichiamo la meditazione passando in rassegna le sensazioni del corpo, quelle ad esempio dovute alla pressione sul cuscino della seduta o alla stoffa che tocca la pelle, queste sono in genere sensazioni neutre. Possiamo poi osservare *vedanā* per mezzo di orecchio, naso, lingua, occhio, corpo e mente. E iniziamo a vedere che è solo il regno sensoriale, non è una persona, è solo così com'è. Non c'è niente di sbagliato in questo, assolutamente nulla di male. *Vedanā* va bene così com'è. C'è solo il piacevole, lo spiacevole e il neutro, sono solo quello che sono.

Essere consapevoli della *vedanā* piacevole, di quella spiacevole e di quella neutra significa, però, che dobbiamo davvero

accettarle per come sono senza reagire. Ci riflettiamo, le contempliamo per capirle veramente. Se non contempliamo e non abbiamo la visione profonda in *vedanā*, succede che continuiamo solo il processo di *paṭiccasamuppāda*: generiamo desideri, perché *vedanā* condiziona *taṇhā*, il desiderio. Con la visione profonda, invece, possiamo spezzare questa abitudine. Ci è possibile contemplare *vedanā*. Allora cominciamo a capire come sorge il desiderio: volere il piacevole, non volere il dolore e ignorare il neutro.

L'esistenza di chi vive molto velocemente è basata sul passare da una cosa eccitante ed emozionante all'altra. Quando pensiamo a modi di vivere davvero stimolanti, di solito cosa comportano? Sono in genere colmi di frenetici tentativi di provare fantastiche esperienze sensoriali. Continuare a stare sempre in giro, perché la meravigliosa esperienza sensoriale del giorno precedente è diventata noiosa. C'è la necessità di avere nuove esperienze sensoriali, nuove relazioni e avventure, perché tutto diventa noioso quando si ripete. Così, il saṃsāra è la ciclicità, correre qua e là senza fine alla ricerca della prossima cosa interessante: la prossima eccitazione, la prossima relazione, la prossima avventura, la prossima, la prossima, la prossima ... Notate quanto tutto questo sia insidioso. Perfino nella vita monastica, anche in un ritiro di meditazione possiamo essere catturati dalla volontà di passare alla cosa successiva: stare seduti pensando a cosa farò dopo il ritiro o tentare di trovare qualcosa che renda la vita più interessante, qui, ad Amaravati.

Che cos'è l'interesse? Le cose interessanti sono quelle attraenti, che trattengono la nostra attenzione. Vogliamo essere attratti da qualcosa. Vogliamo cose coinvolgenti, esperienze divertenti, oggetti belli e buona musica. Sono interessanti, fissano la nostra attenzione, ci piacciono e ci affascinano. Se un'esperienza è spiacevole, la temiamo. Può essere una specie di regno infernale per la maggior parte delle persone. L'idea di dover stare in un

posto in cui non c'è niente di bello: gente triste e noiosa; odori grossolani, rozzi e sgradevoli; donne e uomini privi cultura; selvaggi disgustosi, ripugnanti, maleodoranti e malvagi; dolore, malattia ... Questo temiamo, lo sgradito in cui potremmo imbatterci. Potrebbe succederci di restare bloccati in un posto squallido. Così vogliamo evitare e contrastare tutto questo, e cercare di afferrare il maggior numero possibile di esperienze piacevoli.

Tuttavia, gran parte della nostra vita è fatta di *vedanā* né piacevoli né spiacevoli. Sono certo che per molti di voi, quando contemplate la vostra esistenza, il novantotto per cento della vita non è stata né piacevole né spiacevole. Quando penso alla mia, per il due per cento circa è stata molto piacevole o molto spiacevole, e grosso modo per il novantotto per cento non è stata né piacevole né spiacevole, ma solo così com'è. Quel novantotto per cento, però, è possibile che passi del tutto inosservato, perché siamo molto attaccati agli estremi: aspettare la prossima cosa, bramando, attendendo e sperando, e poi temendo e paventando la possibilità di non provare più piacere, di non divertirsi più. Bene, pensate solo alla nostra giornata qui ad Amaravati o in qualsiasi altro posto del mondo. Quanto di essa è davvero piacevole o spiacevole?

Il Buddha ci consigliò di convogliare la nostra attenzione sulle cose né piacevoli né spiacevoli della vita, perché accettare e notare il né piacevole né spiacevole significa essere attenti e vigili. Perché se è non-attraente né repellente, non ci sono reazioni. La nostra mente non viene affatto stimolata. Perciò, dobbiamo essere noi a mantenere l'attenzione, a essere desti. Ecco perché sediamo in meditazione, stiamo in piedi in meditazione, camminiamo in meditazione, siamo distesi in meditazione: sono le quattro posture basilari e, insieme al respiro naturale, sono cose ordinarie, né piacevoli né spiacevoli. La pratica della consapevolezza significa rivolgere la nostra attenzione a *vedanā*. Però, non ci attacchiamo neanche alla neutralità, come stiamo cercando di non attaccarci al piacere o al

dolore. Così, per studiare *vedanā* non tentiamo di vivere un'esistenza neutra. Portare la nostra attenzione su *vedanā* significa sforzarci a stare seduti, in piedi, a camminare e a stare distesi restando vigili, qui e ora. Dobbiamo prestare attenzione, dobbiamo imparare a concentrare la mente.

Vedanā condiziona *taṇhā*. E che cos'è *taṇhā*? Questa parola viene tradotta con desiderio. Indica quando non siete consapevoli e non state all'erta con le cose così come sono: è allora che volete o che non volete.

Partiamo da *vedanā*: se è piacevole la volete, se è spiacevole non la volete. Allora c'è un desiderio sensoriale: *kāma-taṇhā*. Volere il desiderio sensoriale, andarsene solo in giro a mangiare, bere e ascoltare musica, vivere unicamente un'esistenza distratta e dedita alle delizie dei sensi. È una cosa che abbiamo conosciuto tutti, o no? Tutti noi abbiamo sperimentato anche *bhava-taṇhā*, il desiderio di diventare: l'ambizione. «Voglio essere qualcuno. Voglio avere successo. Voglio diventare un Illuminato. Voglio diventare buono. Voglio essere ammirato e rispettato». Oppure *vibhava-taṇhā*: il desiderio di liberarsi di un qualcosa. Anche questo è un desiderio forte. «Liberiamoci di tutte le cose spiacevoli, dei cattivi pensieri, delle brutte sensazioni, del dolore, delle imperfezioni»: il desiderio di sbarazzarsi.

Questi tre tipi di desiderio possiamo osservarli: possiamo farlo e riflettere su di essi perché sono oggetti della mente, sono oggetti mentali. Non soggetti. In altri termini, il desiderio non è voi stessi. Diventa però un soggetto, diventa voi stessi per distrazione, a causa di *avijja*. Vi aggrappate al desiderio e diventate quello che desiderate ... «Voglio questo e non voglio quello. Voglio avere successo, non voglio essere un fallimento. Devo sconfiggere questi errori». Così, avviene l'aggrapparsi al desiderio e, così, diventate uno che vuole o che non vuole le cose. Senza fine, o no? Quando diventiamo una persona che vuole o non vuole le

cose, non facciamo altro che andare avanti girando in tondo. C'è sempre un qualcosa che vogliamo e un qualcosa che non vogliamo. Se non guardiamo questo processo, se non lo osserviamo, tutta la nostra vita è solo ciclicità, questo ciclo infinito del *saṃsāra* che consiste nel girare continuamente in tondo, spinti dal voler diventare ... o dal diventare qualcuno che vuole, qualcuno che non vuole. Tutto ciò, ovviamente, condiziona la rinascita, *jāti*, che condiziona la vecchiaia, la malattia, la morte, il dispiacere, il lamento, il dolore, la sofferenza e la disperazione, la depressione, la tristezza. *Jarā-maraṇaṃ soka parideva dukkha domanassa upāyāsā.*

Essere qualcuno che deve sempre ottenere qualcosa o liberarsi di qualcosa è un modo di vivere davvero doloroso. Limitatevi a contemplare questo: in cosa consiste la vera sofferenza della vostra vita? Quando pensate di aver sofferto, per cosa avete sofferto? Deriva dal volere o dal non volere. Stiamo parlando della Prima Nobile Verità, c'è *dukkha*. Tutti proviamo questa sofferenza. Quando c'è *avijja* soffriamo, la nostra vita diventa il regno della sofferenza.

Tutto questo sta diventando particolarmente evidente nella ricca Europa occidentale, in America e in Australia, società agiate nelle quali la gente ottiene spesso ciò che vuole e la sofferenza non deriva dalla denutrizione, dall'indigenza e dalla brutalità. Nei Paesi ricchi qual è la causa di così tanto tormento e sofferenza? Volere e non volere. Perché anche quando otteniamo tutto ciò che vogliamo, pretendiamo di più, e perché ci sono cose che non vogliamo.

Solo tentare di soddisfare tutti i nostri desideri e di ottenere tutto ciò che vogliamo non è la risposta, giusto? Non è la via d'uscita dalla sofferenza, perché questo processo ha termine solo quando lo riconoscete, quando fate uso di *vijja* e non di *avijja*. Perciò, è questo che dovete contemplare: volere e non volere, il desiderio e l'aggrapparsi del desiderio.

Contemplando *vedanā*, si nota che è in questione solo un percorso della natura: l'attrazione, l'avversione e la non-attrazione né avversione. Significa solo essere sensibili. Questi fiori che stanno davanti a me, ad esempio, in questo momento sono attraenti. È solo il modo naturale di essere dei fiori. In questo non c'è desiderio. Non li desidero e nemmeno voglio liberarmene. Non c'è volere e non volere, ma sono ancora piacevoli, il loro essere attraenti è così. È *vedanā*. Oppure, una cosa brutta, come quelle tende. Le trovo brutte. Tutte le volte che entro in questa stanza la mia mente dice: «Quelle tende sono brutte». E, così, davvero non si vuole guardarle. Posso essere consapevole del disappunto quando i miei occhi entrano in contatto con quelle tende, senza avere il desiderio di liberarmene: c'è solo la consapevolezza del loro non essere attraenti. Oppure il muro, che non è né attraente né repellente, è solo un muro neutro.

Riflettendo in questa maniera, capite che è solamente il modo naturale di essere delle cose: attrazione, avversione e non-attrazione né avversione, è solo *vedanā*. Il desiderio lo aggiungiamo noi, come per questi fiori: «Oh! Questi fiori li voglio davvero, voglio tenerli nella mia stanza, devo averli!». O, anche, le tende: «Desidero che si gettino via queste tende: mi indispongono proprio!». Si dimora nel voler eliminare le tende, nel voler afferrare i fiori e, ovviamente, il muro non lo notiamo nemmeno, a meno che un qualcosa di attraente o di sgradevole non compaia su di esso. E che dire dello spazio in questa stanza? Lo spazio non è né attraente né sgradevole, vero?

Contemplate in questo modo: che cos'è il desiderio? Quando provate dolore nel corpo, riflettete sulla effettiva sensazione fisica del dolore e su quando ad essa aggiungete il desiderio di liberarvene: potete esserne consapevoli. Notate l'effettiva sensazione che provate nel corpo e l'avversione ad essa, il desiderio di sbarazzarvi del dolore.

Notate pure che il respiro non suscita il desiderio. Forse potreste avere il desiderio di concentrare la mente, il desiderio di diventare uno che ha il *samādhi*, o una cosa di questo tipo: «Voglio diventare una persona che riesce a raggiungere i *jhāna*». Il respiro in sé, però, non è né attraente né interessante e neanche repellente. Per la maggior parte delle persone, l'idea di conseguire i *jhāna* è allettante. Perciò, possiamo metterci a praticare l'*ānāpānasati* con questo desiderio. Oppure, potreste avere una mente distratta, che vaga senza fare quello che volete. Desiderate che si concentri sul respiro, ma tutte le volte che cominciate, scappa via. E poi volete vincere la mente distratta, diventare uno che ha una mente composta e concentrata. Così si presenta *vibhava-taṇhā*: il desiderio di liberarsi della mente distratta e vagante per diventare una persona che ha una mente concentrata e che riesce a raggiungere i *jhāna*.

Questo è un modo di riflettere sul desiderio. Il desiderio per il piacere sensoriale, il desiderio di divenire, il desiderio di annullare. Se davvero contempliamo e conosciamo con esattezza *vedanā* tramite *vijja*, tramite la consapevolezza e la saggezza, non creiamo il desiderio. C'è ancora il piacevole, lo spiacevole, il né piacevole né spiacevole, ma le cose sono così come sono. Questa è la quiddità, il modo in cui stanno le cose, è il Dhamma, la Verità. Non c'è sofferenza allorché le cose sono così come sono. La sofferenza è un risultato del desiderio-che-si-aggrappa-al-divenire (*taṇhā-upādāna-bhava*). Da qui, la sequenza del *paṭiccasamuppāda* va alla nascita, alla vecchiaia, alla morte, al dispiacere, al lamento, al dolore, al rammarico e alla disperazione. *Jāti jarā-maraṇaṃ soka parideva dukkha domanassa upāyāsā*. L'intera sequenza dell'infelicità proviene da *taṇhā-upādāna-bhava*.

Perciò, durante questo ritiro contemplate il tema del *paṭiccasamuppāda*. Il desiderio di vincere il desiderio è ancora una trappola della mente, vero? La contemplazione non è vincere, ma comprendere. Questa è la via della conoscenza, di *vijja* invece che di *avijja*.

23
Originazione Interdipendente, V
Lasciar andare il desiderio*

Dukkha sorge a causa dell'attaccamento indotto dal desiderio. La visione profonda connessa a tale sorgere, questa origine di *dukkha*, è che il desiderio dovrebbe essere lasciato andare. Questa è la Seconda Nobile Verità, è la visione profonda riguardante la conoscenza del lasciar andare.

Alcuni pensano che tutto ciò che insegno sia: «Qualsiasi cosa succeda, lascia andare». L'insegnamento, però, mira a una effettiva investigazione della sofferenza. La visione profonda del lasciar andare si verifica grazie a questa comprensione. Così, il "lasciar andare" non deriva dal desiderio di vincere la sofferenza: questo non è lasciar andare, vero?

Vibhava-taṇhā è un desiderio piuttosto sottile, ma il desiderio di liberarsi delle nostre contaminazioni è un pur sempre un altro tipo di desiderio. Lasciar andare non è sopprimere o sbarazzarsi. Lasciar andare, in tale contesto, significa essere in grado di stare con ciò che è spiacevole senza dimorare nell'avversione, perché l'avversione è un attaccamento. Se avete molta avversione, vi state ancora attaccando. Paura, avversione: tutto questo è ancora aggrapparsi.

Il disincanto è accettazione e consapevolezza delle cose così come sono, senza creare nulla, lasciando andare l'avversione per ciò che non ci piace o è sgradevole. Così, "lasciar andare" non è una frase trabocchetto coniata per indicare un modo di liquidare

* Monastero Amaravati (Inghilterra), febbraio 1988.

le cose, ma è una visione profonda nella loro natura. Lasciar andare un qualcosa di spiacevole significa essere capaci di sopportare senza essere catturati dalla rabbia e dall'avversione. Il disincanto non è depressione.

Quanti di voi respingono e rifiutano di riconoscere la spiacevolezza delle funzioni del vostro stesso corpo? Ci sono alcune funzioni del corpo umano che non sono belle e che la garbata società non menziona. Usiamo vari eufemismi e diversi modi per scusarci educatamente al momento opportuno, perché non vogliamo essere considerati in connessione a tali funzioni. Vogliamo una presenza o un'immagine legata a qualcosa di piacevole, di interessante o di attraente. Le nostre fotografie devono essere scattate in un ambiente suggestivo e con dei fiori, non in un gabinetto. Vogliamo camuffare i processi naturali della vita, nascondere le rughe, tingere i capelli, fare di tutto per sembrare più giovani, perché la vecchiaia non è attraente.

Quando diventiamo anziani perdiamo quanto vi è di bello e di attraente. La nostra riflessione consiste nell'essere del tutto consapevoli della malattia e della morte, di ciò che è attraente e non attraente: di come stanno le cose in questo regno della coscienza sensoriale. Essere un'entità dotata di organi sensoriali che entrano in contatto con gli oggetti – con qualsiasi cosa, dalla più bella e piacevole alla più ripugnante e brutta – ci fa sperimentare sensazioni. La sensazione (*vedanā*) reca in sé una distinzione in relazione a ciò che è piacevole, spiacevole e neutro. Ciò vale per tutti i sensi: vista, udito, olfatto, sapore, tatto e pensiero.

Così *vedanā*, uso questa specifica parola, questo *khandha*, come concetto per indicare ogni gamma di attrazione/repulsione. Quando sperimentiamo *vedanā* siamo consapevoli del piacevole, dello spiacevole, del bello, del brutto e del neutro mediante il corpo, ovvero di ciò che udiamo, odoriamo, assaporiamo, tocchiamo o persino pensiamo. I ricordi, infatti, possono essere

attraenti. Possiamo avere ricordi piacevoli, spiacevoli o neutri. E, se siamo distratti e ci attiviamo partendo da *avijja*, dal punto di vista del sé, dall'incontestata supposizione "io sono", interpretiamo per mezzo del desiderio l'attraente, il non attraente e il neutro. Io voglio il bello e il piacevole, voglio essere felice e avere successo. Io voglio essere lodato e apprezzato, voglio essere amato. Io non voglio essere oppresso, infelice, malato, disprezzato o criticato. Io non voglio essere attorniato da cose brutte. Io non voglio vedere cose non belle e voglio essere circondato da cose piacevoli.

Prendete in considerazione le funzioni del nostro corpo. Tutti sappiamo che fanno solo parte della natura, ma non vogliamo pensare a esse come nostre. Devo urinare, ma non voglio passare alla storia come "Sumedho l'Urinatore". Sumedho l'abate di Amaravati, invece, va bene. La mia autobiografia, se mai la scriverò, sarà piena di cose del tipo che sono stato un discepolo di Ajahn Chah, che da bambino ero molto sensibile, innocente e puro, forse di tanto in tanto un po' birichino perché non voglio essere ricordato come un pupazzo. Nella maggior parte delle biografie, però, le funzioni sgradevoli del corpo sono semplicemente omesse. Non è che dobbiamo andarcene in giro pensando di doverci identificare con queste funzioni, ma iniziamo per lo meno col notare la tendenza a non volerle riconoscere e a voler spostare l'attenzione altrove, come accade per gran parte delle cose della nostra vita che non ci piacciono, sebbene quelle cose siano solo così come sono.

Nella consapevolezza apriamo la mente alla totalità della nostra vita, che include il bello, il brutto, il piacevole, lo spiacevole e il neutro. Così, nella nostra riflessione sul *paṭiccasamuppāda*, vediamo tutto questo come connesso alla Seconda Nobile Verità.

È qui che la sequenza *taṇhā/upādāna/bhava* è di maggior aiuto in quanto mezzo per investigare l'attaccamento.

In questo senso, l'attaccamento può significare aggrapparsi a causa dell'attrazione, oppure cercare di liberarsi di qualcosa in

ragione dell'avversione. Attaccarsi con avversione significa respingere, scappare via è *upādāna*, come lo è pure cercare di afferrare il bello, possederlo e conservarlo: sia andare alla ricerca del desiderabile sia cercare di sbarazzarsi dell'indesiderabile è *upādāna*.

Più contempliamo e investighiamo *upādāna*, più sorge questa visione profonda: il desiderio dovrebbe essere lasciato andare. La Seconda Nobile Verità spiega che la sofferenza sorge, che dovrebbe essere lasciata andare e, poi, mediante la pratica del lasciar andare e la comprensione di ciò che davvero è il lasciar andare, abbiamo la Terza Nobile Verità: il desiderio è stato lasciato andare, abbiamo davvero compreso il lasciar andare. Non è un lasciar andare teorico e nemmeno un rifiuto di qualcosa, è l'effettiva visione profonda.

Trattando la Seconda Nobile Verità incontriamo l'affermazione: «C'è l'origine della sofferenza» che è la prima visione profonda. Poi: «La sofferenza dovrebbe essere lasciata andare», la seconda visione profonda. E la terza visione profonda: «Essa è stata lasciata andare». Ed ecco che cos'è la pratica: adempiere a tutto questo. Questo vale per ognuna delle Nobili Verità: prima l'affermazione, poi che cosa bisogna fare e, infine, il risultato. La Prima Nobile Verità: c'è la sofferenza; essa dovrebbe essere compresa; essa è stata compresa. Questi sono i tre aspetti della visione profonda nella Prima Nobile Verità. La Seconda Nobile Verità: c'è l'origine della sofferenza, *samudaya*, l'attaccamento del desiderio; esso dovrebbe essere lasciato andare; esso è stato lasciato andare. La Terza Nobile Verità: c'è la cessazione, *nirodha*; essa dovrebbe essere realizzata; e la terza visione profonda, essa è stata realizzata. La Quarta Nobile Verità: c'è l'Ottuplice Sentiero, la via d'uscita dalla sofferenza; esso dovrebbe essere sviluppato; esso è stato sviluppato. Questa è la conoscenza che proviene da tali dodici visioni profonde. Quando pensate: «Che cosa sa un *arahant*?». Ecco la risposta: sa che c'è la sofferenza, sa che la sofferenza dovrebbe essere compresa, sa quando la sofferenza è stata compresa; l'*arahant*

conosce l'origine della sofferenza, sa che dovrebbe essere lasciata andare, sa che è stata lasciata andare, e così via. Queste sono le dodici visioni profonde. È ciò che chiamiamo la condizione di *arahant*, la conoscenza di chi ha queste visioni profonde.

Il *paṭiccasamuppāda* è un'investigazione davvero ravvicinata dell'intero processo. È l'attaccamento ai cinque *khandha* a costituire il problema. I cinque *khandha* sono *dhamma*: devono essere studiati e investigati. Sono solo così come sono. Non c'è un sé, sono impermanenti e conoscerli così come sono significa conoscere il Dhamma.

Perciò, l'attaccamento al mondo dei fenomeni condizionati come se avessero un sé è basato sull'illusione e sull'ignoranza (*avijja*): l'illusione che i cinque *khandha* siano un sé. A causa di questo viviamo la nostra vita in base all'ignoranza. Le attività della volizione (*saṅkhāra*) derivanti da tale ignoranza interpretano tutto come "io sono" e, mediante l'attaccamento connesso ai desideri, il risultato è *jarā maraṇa* (vecchiaia e morte). Se mi aggrappo al corpo come se fosse un sé, ecco che "io" invecchio. Quest'anno il mio corpo compie cinquantaquattro anni, è divenuto più cadente e rugoso. Credere che "io sto diventando vecchio" perché il mio corpo sta invecchiando è un tipo di sofferenza, o no? Se non c'è alcuna idea del sé, non c'è alcuna sofferenza. Esiste, invece, una comprensione dell'invecchiamento naturale del corpo. Manca ogni sensazione che ci sia qualcosa di sbagliato nel corpo che invecchia: è ciò che deve fare. È la sua natura. Non si tratta di me. Non è mio e sta facendo quello che deve fare. Perfetto, vero? Dovrei agitarmi, invece, se iniziassi a ringiovanire! Immaginate se cominciassi a diventare più giovane, tra cinquant'anni a partire da ora porterei ancora i pannolini e dovrei ricominciare tutto daccapo.

Il pensiero "sto invecchiando" non è doloroso. È un modo convenzionale di parlare del corpo. Però, se è questo che penso di essere, "io sono il corpo, questo è il mio corpo", l'ignoranza condiziona i *saṅkhāra* e tutto ciò che ne consegue è: «Io sto invecchiando, io

voglio essere giovane, io voglio vivere una lunga vita, non dire che sono un vecchio, giovane impertinente!». Perché? A causa dell'identificazione con il corpo.

E poi segue che sto per morire. «È una cosa macabra, non parliamone nemmeno della morte. È ovvio che stiamo tutti per morire, ma è una cosa lontana». Quando si è giovani si pensa alla morte come a una cosa molto di là da venire: «Godiamoci la vita». Quando, però, qualcuno che conosciamo muore, oppure ci capita quasi di morire, la morte può essere davvero spaventosa. E tutto questo deriva dall'attaccamento all'identità "io sono questo corpo".

Ovviamente, ci sono poi anche tutte le nostre sensazioni, i nostri ricordi, pregiudizi e opinioni, ovvero: *vedanā*, *saññā*, *saṅkhāra*. Non solo soffriamo per l'identificazione con il corpo, ma anche quando ci attacchiamo alla bellezza e ai sentimenti: «Voglio solo ciò che è bello, voglio solo le cose piacevoli, non voglio vedere le cose brutte, voglio bella musica e non suoni sgradevoli, solo odori fragranti ... ».

Ci attacchiamo a come dovrebbe essere il mondo, a opinioni riguardanti la Gran Bretagna, la Francia e gli Stati Uniti. Gli attaccamenti a questi punti di vista, a queste opinioni e percezioni costituiscono la sequenza *vedanā*/*saññā*/*saṅkhāra* dei cinque *khandha*. E noi ci attacchiamo a tutto questo in termini di sé. «È il mio punto di vista, è quel che penso, è ciò che voglio e che non voglio, quello che dovrebbe essere e quello che non dovrebbe essere». E così ci toccano dolore, angoscia, disperazione, depressione, dispiacere e lamento che provengono dall'illusione del sé.

La visione profonda nella Seconda Nobile Verità è che questa sofferenza ha un'origine. Non è permanente. Non sorge qualcosa in assoluto e per sempre. Il sorgere di *dukkha* è dovuto all'attaccamento del desiderio. Il desiderio lo potete vedere perché è un *dhamma*: sorge e cessa.

È possibile vedere il desiderio che sorge dalla ricerca di ciò che è bello e piacevole sul piano sensoriale per mezzo degli occhi, delle orecchie, del naso, della lingua, del corpo e della mente. *Kāma-taṇhā* è il desiderio sensoriale. Vuole sempre una qualche esperienza piacevole o, almeno, eccitante. *Kāma-taṇhā*: potete vederla nel nostro movimento di andare in direzione dei piaceri sensoriali per poi afferrarli.

Bhava-taṇhā è il desiderio di divenire. Ha a che fare con il voler diventare qualcosa. Siccome in fin dei conti non sappiamo chi siamo, abbiamo il desiderio di conseguire, di riuscire e di identificarci in qualcosa. In questa Santa Vita, *bhava-taṇhā* può essere molto forte. Sentite di essere qui per diventare Illuminati e raggiungere una meta, ottenere quella condizione. Suona molto bene. Però, perfino il desiderio di diventare Illuminati può provenire da *avijja*, da questa idea dell'esistenza di un sé. «Sto per ottenere l'Illuminazione. Sto per diventare il primo americano illuminato. Sono stanco di questo mondo, voglio ottenere l'Illuminazione così da non dover rinascere ancora. Non voglio vivere di nuovo l'infanzia. Non voglio nessuna di queste cose. Voglio diventare un qualcosa che non rinasce più». Possono essere *bhava-taṇhā/vibhava-taṇhā*: si tengono per mano. Per diventare qualcosa dovete vincere ciò che non vi piace e che non volete. «Sto per sconfiggere le mie contaminazioni e voglio sopraffare le mie vecchie abitudini, i miei desideri». E tutto questo suona pure molto virtuoso. Le contaminazioni sono cattive: vanno sconfitte.

Così, nella Santa Vita, c'è anche molta *vibhava-taṇhā*. Possiamo vivere questa vita unicamente per vincere le cose e diventare qualcosa sconfiggendo qualcos'altro. Notate, inoltre, che la Seconda Nobile Verità consiste nel comprendere che il desiderio dovrebbe essere lasciato andare, deposto. Non si tratta di un rifiuto del desiderio, ma di una comprensione: lo lasciate andare. Perché altrimenti è *vibhava-taṇhā*, il desiderio di vincere il desiderio.

Conoscetelo, vedetelo, ma non trasformatelo in nulla. Se partite dall'ignoranza, il vostro desiderio dice: «Io voglio diventare un essere illuminato e non dovrei pensare così, non dovrei avere il desiderio di diventare un Buddha, non dovrei voler diventare nulla». Tutto questo può provenire dall'ignoranza che condiziona le formazioni mentali (*avijjāpaccayā saṅkhārā*). Ecco allora la conoscenza di visione profonda: «Il desiderio dovrebbe essere lasciato andare».

In un certo senso suona molto bene anche quando diciamo: «non dovremmo essere attaccati a nulla». Ma potrebbe facilmente provenire da *avijjāpaccayā saṅkhārā*. «Non dovrei attaccarmi a nulla» è un'affermazione molto basata sull'"io", è l'affermazione di chi è attaccato a qualcosa e non vuole che sia così: «Dovrei essere fatto in un altro modo». È solo un tranello della mente, non è una vera visione profonda in *kāma-taṇhā*, *bhava-taṇhā* e *vibhava-taṇhā*. Riflettete su "che cos'è l'attaccamento?". Se state solo gettando via le cose, non è il modo di risolvere il problema, o no? Se non state veramente esaminando *kāma-taṇhā*, *bhava-taṇhā* e *vibhava-taṇhā*, non si verificherà la visione profonda nel lasciar andare. Vi limiterete a prendere posizione contro l'attaccamento, il che è un altro tipo di attaccamento.

Perciò, esaminate l'attaccamento, guardateci dentro. Questo significa lavorare in un modo molto più sottile e realistico senza costruirsi solo l'idea che non dovreste essere attaccati a nulla.

Ricordo uno psichiatra che viveva a Bangkok e che era solito prendere l'orologio da polso delle persone e, allorché queste si urtavano, diceva: «Tu sei attaccato al tuo orologio da polso». Poi prendeva il proprio orologio e lo lanciava via per dimostrare che non vi era attaccato. Se ne vantava con me. Gli dissi: «Non hai capito il problema. Sei attaccato all'idea di non essere attaccato al tuo orologio da polso». Questo non è lasciar andare, vero? Gettarlo via da sapientone e dire: «Tu sei attaccato, io no, io lo getto via il mio»; c'è molto "io" in tutto questo. «Guardami, non sono attaccato a queste squal-

lide cose materiali». Si può essere piuttosto orgogliosi di non avere attaccamenti. Con la riflessione vediamo l'attaccamento, e non dobbiamo vincerlo, ma possiamo non essere attaccati alle cose, possiamo lasciarle andare, non gettandole via, ma comprendendo la sofferenza proveniente dall'attaccamento.

Quando capite la pace del non-attaccamento, del lasciar andare, la Seconda Nobile Verità conduce alla Terza. Quando lasciate andare qualcosa siete consapevoli che non c'è attaccamento ai cinque *khandha*. C'è la consapevolezza che il desiderio è stato lasciato andare. Poi sorge la visione profonda nella Terza Nobile Verità della cessazione. C'è la cessazione. Questa cessazione è stata realizzata.

Man mano che comprendiamo sempre più la cessazione, iniziamo a notare il non-attaccamento. Non molti di voi sono consapevoli del non-attaccamento. Di solito siete consapevoli solo dell'attaccamento alle cose. Un essere umano del tutto illuso si sente vivo proprio per mezzo dell'attaccamento e del desiderio. Contemplate questo: quando non siete catturati dall'attaccamento ai cinque *khandha*, non vi sentite vivi, non siete nessuno. Avere delle nevrosi fa sentire le persone interessanti e vive. «Ho delle nevrosi affascinanti che derivano da vari traumi della mia prima infanzia». Così, non c'è Sumedho l'Urinatore, ma Sumedho il Nevrotico Interessante, il Mistico, o Sumedho l'Abate: sono tutti fenomeni condizionati ai quali possiamo attaccarci. Realizzare la cessazione vi consente di far cessare l'io, c'è il lasciar andare. La realizzazione del lasciar andare è la cessazione, è la comprensione che qualsiasi cosa sorga, cessa. E la cessazione viene notata. La cessazione è stata realizzata.

Così, la nostra pratica riguarda la cessazione. È allora che si parla di vacuità: realizziamo la mente vuota nella quale non c'è alcun sé. Nella mente non c'è la sensazione di essere qualcuno. Appena rapportate questa sensazione alla "mia" mente, se vi aggrappate a essa siete di nuovo preda dell'illusione. Se invece, benché ci

sia la "mia mente", la vedete comunque come una cosa che sorge e cessa mediante il non-attaccamento, allora è solo un fenomeno condizionato. Da questo non deriva sofferenza, c'è serenità.

Quando non c'è alcun sé, c'è pace. Quando c'è "io" e "mio" non c'è pace. Cosa sono preoccupazioni e ansia? Provengono tutte da "io" e "mio". Quando lasciate andare, c'è la cessazione di "io" e "mio". C'è pace, calma, chiarezza, disincanto, vacuità.

Noto che quando non c'è alcun sé, quando non c'è attaccamento, ci si relaziona agli altri con *mettā* (gentilezza amorevole), *karuṇā* (compassione), *muditā* (gioia compartecipe), *upekkhā* (equanimità). Non provengono da *avijja*. Potremmo però avere anche queste idee: «Devo avere più *mettā* per tutti, perché provo molta avversione e non dovrei. Dovrei avere gentilezza amorevole per tutti gli esseri. Dovrei essere compassionevole. A volte vorrei uccidere tutti. Dovrei provare molta *mettā* e molta *muditā*, essere gentile, gioioso e comprensivo con le persone. Dovrei anche essere equanime». I *brahmavihāra*[1] non sono vera pratica se partiamo dall'idea di essere una persona egoista. Il desiderio di diventare qualcuno che ha molta *mettā*, *karuṇā* e tal genere di cose è ancora *bhava-taṇhā*.

Nel momento in cui l'illusione del sé cade, c'è questo modo naturale di relazionarsi. Mediante la comprensione del Dhamma non diventate degli zombi vuoti. Vi rapportate ancora gli uni agli altri, ma mediante la gentilezza, la compassione, la gioia compartecipe e l'equanimità, non con bramosia, odio e illusione.

Gli esseri umani altruisti come si palesano nella società? Potreste dire che sono *mettā*, *karuṇā*, *muditā* e *upekkhā* a manifestarsi per mezzo di loro. Applicate, ora, tutto questo alla nostra stessa pratica. Quando c'è *vijja* – conoscere e vedere con chiarezza – ciò offre una completa possibilità di praticare le Dimore Divine.

[1] Le "Dimore Divine": gentilezza amorevole, compassione, gioia compartecipe ed equanimità.

Ma queste non sono né "io" né "mio", non sono Sumedho, l'*ajahn* colmo di *mettā*, Sumedho il Bravo Ragazzo, piuttosto che Sumedho l'Urinatore. Appena Sumedho-Illusioni si mette da parte e cessa, possono manifestarsi la gentilezza, la compassione, la gioia compartecipe e l'equanimità. Ecco perché la condizione umana è una grande benedizione: quando il punto di vista del sé viene abbandonato, quel che resta è una grande benedizione.

Non si tratta di me, però. "Io" non sono una grande benedizione. Tutto quello che posso fare con questo "sé" convenzionale è lasciarne andare l'illusione. Questa è la pratica delle Quattro Nobili Verità e lo sviluppo del Nobile Ottuplice Sentiero. Equivale a una chiara visione vigile e consapevole delle cose. Poi, quello che accade dipende da altro. Non c'è più bisogno di andarsene in giro cercando di diventare "Sumedho il Bravo Ragazzo". Questa bontà può manifestarsi in tale forma se non c'è illusione, e non è affatto il risultato di una conquista personale, ma solo il risultato di come stanno le cose. Il modo in cui accade che sia. Questo è Dhamma.

24
Lo splendore del divino che traspare*

Che cos'è il divino? Siccome abbiamo un corpo che ha la stessa natura istintuale degli animali, possiamo considerare istintuali anche gli esseri umani. La sopravvivenza e la procreazione sono tanto forti in noi quanto lo sono nei gatti, nei cani e nei lupi. Però, c'è anche il divino. È un qualcosa a cui ci innalziamo o verso cui ci volgiamo, perché non è istintivo in noi e non lo troveremo, a meno che non lo si cerchi deliberatamente.

Per riflettere sul divino disponiamo dei quattro *brahmavihāra*, di quelle meravigliose qualità prive di un sé che possono manifestarsi mediante la forma umana. Se non si è preda di comportamenti istintivi o di reazioni emotive basate sull'ignoranza, se c'è equanimità e cessa tutto il processo legato al punto di vista dell'io, ecco che il divino diventa ovvio. La gentilezza, la compassione, la gioia compartecipe e l'equanimità non sono cose da ottenere, si manifestano sotto tali forme quando non c'è alcun sé.

Nella nostra vita come esseri separati ci relazioniamo alle cose. In quanto esseri individuali abbiamo un rapporto con le cose, entriamo in contatto con esse, reagiamo e rispondiamo a esse in continuazione, per tutta la vita. A livello fisico dobbiamo in un qualche modo interagire con la nostra reciproca presenza, ignorando, accogliendo, rendendo omaggio o imprecando. Nelle relazioni, quando non c'è alcun sé, è il divino a manifestarsi, ed è proprio allora che è possibile vedere che gli esseri umani hanno una forma che lo accoglie.

---

* Monastero Amaravati (Inghilterra), febbraio 1989.

D'altra parte, è anche possibile pensare che tutto questo non ci riguardi – «È la mia vita e posso fare quello che voglio, ne ho il diritto» – e agire sulla base di atteggiamenti egoistici. A livello istintuale, se non ci eleviamo rispetto all'animalità, possiamo vivere basandoci per gran parte solo sull'istinto o sulle emozioni. Oppure possiamo vivere in un mondo ideale, attaccandoci all'idea di come le cose dovrebbero andare, e ciò costituisce uno dei grandi problemi del mondo occidentale. Però, quando comprendiamo questo atteggiamento e vediamo la sofferenza che proviene dall'aggrapparsi a una qualsiasi cosa, quando questa visione profonda porta con sé il lasciar andare e il non-attaccamento, arriva una risposta su come stanno le cose, una risposta che può essere suddivisa nelle quattro categorie dei *brahmavihāra*.

Mettā, *karuṇā*, *muditā* e *upekkhā* offrono una riflessione: danno forma a una sequenza riguardo a come rapportarci al regno umano, a quello animale e alla natura. *Mettā* indica anche come dovremmo relazionarci a noi stessi: con gentilezza e accettazione, non con avversione e con un atteggiamento giudicante. *Mettā* implica che accogliamo un qualcosa che può non essere bello: ad esempio un dolore fisico oppure gli aspetti non molto gradevoli del nostro corpo o del nostro modo di essere. Forse avete un sacco di paure, un brutto carattere oppure altri difetti di tal genere. Se c'è *mettā* potete accettare queste cose per quello che sono. Non vi giudicate, non vi condannate partendo dall'ignoranza o dal disagio. Ne siete consapevoli come aspetto doloroso, spiacevole o brutto, ma la pratica di *mettā* significa avere la capacità di accogliere con pazienza i difetti, le irritazioni, le frustrazioni e il dolore presenti nella vostra mente e nel vostro corpo, e quanto vi è di spiacevole e di irritante che entra in contatto con essi dall'esterno.

Ciò avviene perché, con *mettā*, cose di questo genere non sono più viste come personali, non sono "io" e "tu", né "io ti ho fatto questo" e "tu mi hai fatto quello". *Mettā* significa avere una

prospettiva che non crea problemi perfino riguardo alla slealtà, all'ingiustizia, all'inadeguatezza – e così via – di noi stessi, degli altri o della società. Non significa che non le notiamo o che non le vediamo, ma che non le facciamo diventare un problema, che non ce le portiamo nella mente con amarezza, risentimento, rabbia e tendenze distruttive. Con *mettā* c'è sempre la capacità di perdonare e di ricominciare, di riconoscere come stanno le cose e di non attendersi che tutto si adegui alle nostre idealizzazioni su come dovrebbero essere. Questo non significa che ci abbandoniamo con fatalismo alla mediocrità, alla tirannia e alla stupidità, ma che non siamo catturati dallo schema dell'ignoranza che condiziona le formazioni mentali. Così, possiamo sopportare le vicissitudini della vita con gentilezza e accettazione.

È allora che c'è *karuṇā*. *Karuṇā* è compassione. Quando vediamo la sofferenza degli altri, le ingiustizie e le iniquità, rispondiamo con compassione, ma non nello stesso modo in cui un ricco prova dispiacere per un povero, non è così. Non significa guardare il povero dall'alto in basso, non è né paternalismo né rammarico per la sorte degli altri, è invece una comprensione della difficile situazione della nostra condizione umana con tutto ciò che essa comporta. È grazie alla comprensione della natura della sofferenza, di come essa sorge e cessa, che potete provare vera *karuṇā* per gli altri esseri.

Gli inglesi hanno molta *karuṇā* per gli animali, vero? La Gran Bretagna è un Paese davvero straordinario se pensate a quanta fauna selvatica ci sia in questo territorio così densamente abitato del meridione inglese. È una buona qualità: *karuṇā*. La Gran Bretagna, perciò, è un Paese gentile, nel quale le persone hanno in genere sviluppato compassione e sollecitudine per gli sfortunati e i disagiati.

Quando ci siamo trasferiti a Chithurst c'erano persone che non volevano che stessimo lì, ma la maggior parte della gente del

luogo cercò di essere accogliente. In altri termini, provò compassione per noi, una certa qual compassione. Non cercarono di nuocerci né di sbarazzarsi di noi, anche se, forse, avrebbero preferito che la Chithurst House fosse stata acquistata per un bel monastero cristiano o da una bella famiglia altolocata, una di quelle che avrebbe allevato cavalli o giocato a polo. Sarebbe stato più in sintonia con l'atmosfera generale del West Sussex, perché alla gente piace ciò a cui è abituata. Però, siccome *mettā*/*karuṇā* erano già sviluppate, furono poche le persone apertamente ostili pronte a intraprendere una qualche iniziativa contro di noi. Perciò, a questo proposito si può parlare di *mettā*/*karuṇā*.

A volte, nel buddhismo theravāda si ha l'impressione che la bellezza non dovrebbe essere apprezzata: come a dire che quando si vede un bel fiore, se ne dovrebbe contemplare il decadimento oppure, quando si vede un bel corpo, lo si dovrebbe contemplare come in decomposizione. Tutto questo, a un certo livello, ha un suo valore, ma non bisogna assumere una posizione fissa. Non è che dovremmo solo sentirci obbligati a rifiutare la bellezza, a dimorare nella sua impermanenza e nella sua trasformazione prima in qualcosa di non molto gradevole e, poi, in qualcos'altro di decisamente repellente. È una buona riflessione su *anicca*, *dukkha* e *anattā*, ma può suscitare l'impressione che sulla bellezza si debba riflettere solo nei termini di queste Tre Caratteristiche, piuttosto che in base all'esperienza della bellezza. Si tratta, invece, della gioia compartecipe, di *muditā*, ossia della capacità di essere in grado di apprezzare la bellezza nelle cose che ci stanno attorno.

I fiori sono molto più belli di noi. Lo ammettiamo e ci aspettiamo che lo siano, ma non ne invidiamo la bellezza. Però, possiamo odiare davvero qualcuno, la cui bellezza rappresenta una minaccia per noi. La bellezza di qualcun altro non mi fa sembrare così bello. Si tratta di "me", vero? È questo che si deve osservare, non per tentare di imporre alla situazione una specie di falsa felicità, ma per lasciare

che cessi nella mente. Essere consapevoli di questa specifica difficoltà significa stare con essa e non farla diventare un problema partendo dal punto vista dell'io. Significa riconoscere che è *anicca*, *dukkha* e *anattā*, lasciarla cessare, lasciarla andare. In quel lasciar andare proviamo gioia per le qualità, la bontà e la bellezza degli altri esseri.

Quando guardate i fiori e sperimentate una sensazione gioiosa, si tratta di *muditā*: state gioendo, siete lieti della bellezza di qualcosa. Forse non avete mai riflettuto in questa maniera. Nella natura vediamo cose belle e, siccome non rappresentano una minaccia né per noi né per qualsiasi altra cosa, possiamo gioire: per un tramonto, oppure per la bellezza di alberi, montagne e fiumi. Si tratta di *muditā*. Gioia per la bellezza, la bontà e la verità. E gioiamo anche per la bontà degli altri. Quando qualcuno fa del bene oppure sentite parlare di una qualche nobile azione, di uno sforzo eroico, di un sacrificio, sorge una sensazione di *muditā*. È la gioia, la gioia compartecipe. Tendiamo, invece, a non essere all'altezza di questo slancio quando sono in questione il "tu" e l'"io". Potremmo essere molto gelosi delle condizioni fisiche e della bellezza di qualcuno, se siamo catturati dal punto di vista del sé. Potremmo gioire dei fiori nel giardino, ma poi andiamo nella casa della vicina e i suoi sono più belli dei nostri. Potremmo essere invidiosi perché, partendo dalla posizione dell'io, suona così: «I suoi fiori sono più belli dei miei e lei è più bella di me». Oppure: «Lei ha un aspetto migliore del mio», o «è più intelligente», oppure anche: «Ha un carattere migliore del mio». Cose di questo genere. Così, soffriamo a causa dell'invidia e della gelosia. È un problema molto comune: molti esseri umani vi sono bloccati dentro.

Se una persona priva di un sé dovesse andare nella casa di un ricco – con i suoi bei giardini, la piscina, gli splendidi tappeti orientali, i bei mobili – potrebbe gioire per il fatto di trovarsi in un posto meraviglioso. Oppure qualcun altro potrebbe pensare,

borbottando: «Hmm, le persone facoltose probabilmente hanno ottenuto queste cose imbrogliando i poveri e derubando i diseredati».

Una volta ricordo di essere entrato in una chiesa a Londra, una bella chiesa. Dissi: «Che splendida chiesa!». Chi stava con me rispose: «Certo, forse è stata costruita alle spese di tutte quelle colonie sfruttate dagli inglesi». Io, però, non stavo commentando la storia di quella chiesa, ma sperimentando davvero la gioia di trovarmi in quel posto. Tuttavia, possiamo pensare che probabilmente fu costruita grazie al commercio degli schiavi o dell'oppio. Forse i commercianti di schiavi e i trafficanti di droga dei secoli scorsi costruirono quella magnifica chiesa a Londra perché avevano dei sensi di colpa. Questo, però, non significa che la chiesa non sia bella, o no? Non la stiamo valutando su un piano morale, ma riflettendo sull'esperienza della bellezza, della bontà e della verità: queste sono le cose che portano gioia nella nostra vita. Le persone che non riescono a vedere la bellezza della bontà o della verità hanno un cuore amareggiato, meschino e sgradevole. Vivono in un brutto regno, nel quale non esiste gioia per queste qualità.

Gioire di queste cose non significa farci portare via da loro. Difatti non sperimenteremo più quella gioia se indulgiamo alla bellezza e cerchiamo di aggrapparci ad essa, oppure se afferriamo l'esperienza della gioia per cercare di provarla sempre. *Muditā*, però, fa certamente parte dell'esperienza umana.

Muditā è la nostra capacità di gioire della bellezza e dell'amabilità quando viviamo. È il senso di gioia, di apprezzamento e di gratitudine per la bellezza e per le cose amabili di questa esistenza e presenti anche nelle altre persone. Ecco cosa accade quando non c'è alcun sé: arriva la gioia, si prova gioia per la bontà, per la bellezza di chi ci sta intorno nella società e per la virtù delle cose. Verità, bellezza e bontà ci deliziano, in esse troviamo la gioia: è *muditā*.

Se vedete la bellezza come un qualcosa cui aggrapparsi, sorge il desiderio. Se vedete degli esseri umani belli, una bella donna o un bell'uomo, e pensate "li voglio", questo è desiderio. Non significa gioire della bellezza di qualcuno, è volontà di possesso, di controllo, di ottenere qualcosa per voi stessi.

A livello istintuale è così. È piuttosto naturale. Se non fossimo attraenti gli uni per le altre nessuno vorrebbe procreare, o no? Se le attività sessuali fossero tristi e dolorose, nessuno vorrebbe averci a che fare. E se provassimo una totale repulsione reciproca e ci trovassimo brutti, nessuno vorrebbe avvicinarsi a un altro, per non parlare di cose più intime come il sesso. Il desiderio è una modalità naturale al livello del regno sensoriale. In questo non c'è nulla di sbagliato, ma per un essere umano è possibile trascenderlo. Se il desiderio fosse tutto ciò che siamo e che possiamo essere, allora dovremmo seguirlo. Però, siccome abbiamo la capacità di trascenderlo, abbiamo questo collegamento con il divino, possiamo innalzarci al di sopra della grossolanità e della natura istintiva del nostro corpo e del regno animale.

Ed è questo che sottolineo, non sto condannando il regno animale. Gli animali possono farci gioire molto. Di recente ho trascorso a Chithurst una giornata con Doris, la nostra gatta, che mi dà sempre molta gioia. È un animale davvero piacevole. Se mi ci attaccassi, però, direi: «Devo avere Doris, devo portarla ad Amaravati. Non posso vivere senza di lei». Poi la porterei qui e lei dovrebbe combattere con i gatti che stanno qui, e tutto questo avverrebbe solo a causa mia, affinché io possa ottenere ciò che voglio. Neanche per me sarebbe un'esperienza gioiosa. Mi causerebbe un sacco di problemi.

Possiamo riflettere su come le cose influiscano su di noi. Volere sempre *muditā* – bei fiori, cascate e uccellini carini e cinguettanti – significa non poter più gioire di queste cose, perché state cercando di afferrarle. Siete intrappolati in ogni genere di

opinioni personali, riguardo a qualsiasi cosa, così che se perfino vi trovaste nel bel mezzo di cose belle, non potreste gioirne davvero, non potreste farlo più perché è il desiderio a separarvi da esse.

Nella nostra vita di *samaṇa*,[1] quando ammiriamo la natura e contempliamo il Dhamma non dobbiamo pensare che tutta quella bellezza sia qui solo per corromperci e farci rinascere. Questo è un altro modo di pensare riconducibile al sé, o no? Però, siate consapevoli di come la bellezza eserciti un influsso su di voi. Quando vedete una bella donna o un bell'uomo, ciò come influisce sulla vostra mente? Ci può essere un'attrazione iniziale e, poi, è facile avere la sensazione di essere minacciati e rifiutare quella persona perché la nostra vita è votata al celibato. Oppure potreste dare una seconda occhiata e trastullarvi con pensieri di tipo sessuale sorti a causa del contatto tramite gli occhi. Però, più siete consapevoli e meno avete la tendenza a seguire le cose desiderabili, a creare o ad aggiungere desiderio e attaccamento alle sensazioni. Se avete consapevolezza, non lo fate.

L'Illuminazione non significa una specie di insulsa indifferenza. A volte l'Illuminazione parrebbe indicare il rischio di diventare degli zombi privi di emozioni, persone che non provano più nulla. Bene, fino a quando c'è un io, ciò che chiameremmo gioia ha la tendenza a venarsi di egoismo: è macchiata dai nostri sé. Siamo gelosi se abbiamo una cosa bella e qualcuno ne ha una più bella, perché l'egoismo trasforma sempre la bellezza in possessività, o no? Quando le meraviglie della vita, la gioia della verità, la bellezza e la bontà provengono dal sé sono sempre corrotte dalla gelosia, dall'invidia e dal malanimo. Per questo, anche essere i più belli di tutti non è un'esperienza davvero gioiosa quando c'è egoismo, perché si è sempre preoccupati che possa esserci qualcun altro a pretendere la

[1] *Samaṇa* significa "cercatore spirituale", in questo contesto una persona la cui pratica lo ha portato alla dedizione per una forma di vita religiosa.

corona. Se adottate il punto di vista del sé, questa possibilità è sempre in agguato, vero? Però, quando non c'è alcun sé, la bellezza non appartiene a nessuno. Non è mia né vostra, comprendiamo che non è affatto possibile possederla e, così, non c'è alcun desiderio di farla propria. Ci può essere la gioia di sperimentare la bellezza senza che quest'ultima sia corrotta dall'egoismo.

E poi *upekkhā*: l'equanimità, la serenità. Essere in grado di dimorare nella serenità della mente senza aver bisogno di andarsene in giro alla ricerca di cose belle per provare gioia, perché non c'è alcun sé a desiderarle. Intendo dire che la vostra risposta alla bellezza è la gioia, ma non è più una cosa di cui andate alla ricerca o che desiderate in quanto persona. L'ordinarietà della vita è *upekkhā*, è tranquillità. Significa essere sereni con i dolori e i malesseri del processo d'invecchiamento e con la separazione dalle persone che amiamo. Tutto questo è la realizzazione di *upekkhā*, dell'equanimità, della serenità.

Upekkhā non significa "indifferenza", anche se talora questo termine è così che viene erroneamente inteso. In realtà, significa essere sereni quando le cose sono brutte, spiacevoli oppure ordinarie. Se seguite le pratiche di *asubha*, notando e prestando attenzione al non bello, iniziate a sviluppare *upekkhā*, l'equanimità o serenità. A Bangkok c'era un ospedale che accoglieva tutti i defunti per assassinio e morte violenta, i cadaveri trovati nei canali e altre cose di questo genere. Il lunedì vi si trovava quanto era stato rinvenuto durante il fine settimana: una varietà di cose raccapriccianti e macabre che, inizialmente, vi avrebbero fatto sperimentare una forte sensazione di repulsione. Sareste entrati e avreste detto: «Bleah! Fatemi subito uscire da qui!», perché in genere non piace guardare corpi umani massacrati, maciullati e in decomposizione. Le società civilizzate tengono sempre lontane cose di questo genere. Abbiamo istituzioni che se ne occupano, per far sì che non siano mai sottoposte alla nostra attenzione.

In verità, però, meditare su queste cose induce equanimità o serenità. Se superate l'avversione iniziale, l'orrore e la sensazione negativa indotti dai corpi umani in decomposizione o sezionati per un'autopsia, il risultato è l'equanimità o *upekkhā*, una straordinaria pace interiore. Non depressione. Non avversione. Quando non c'è alcun sé, si può dimorare in uno stato di serenità. Se c'è il sé, diciamo: «La odio, non mi piace, portala via, non riesco a sopportarla. Questa cosa non la tollero. È ripugnante, è disgustosa ... ». Invece, quando c'è equanimità, *upekkhā*, non c'è alcun sé. Così, non ci si fa problemi riguardo ai processi vitali e a come le cose cambino e si trasformino, passando dalla bellezza al decadimento. Con *muditā* provate gioia per la bellezza e, quando la bellezza svanisce, c'è equanimità, un non-dispiacere.

Upekkhā è la capacità di non seguire l'avversione o di non farsi trasportare via quando si vedono cose belle. Così non ci limitiamo a correre in tondo tentando di gioire della bellezza o di provare *karuṇā* per ogni essere sfortunato. Possiamo anche consentirci di attendere, quando non succede niente di particolare. Con *upekkhā* non si ha bisogno di cercare qualcosa per cui essere felici, né un qualche motivo per cui combattere, oppure di avere quest'attivismo compulsivo che è un altro dei grandi problemi dell'attuale umanità. Possiamo essere incessantemente all'opera per buone cause, con una tale attività che ci coinvolge in continuazione perché manca in noi *upekkhā*.

Tradizionalmente i *brahmavihāra* sono considerati *lokiya dhamma* (*dhamma* mondani), non *lokuttara dhamma* (*dhamma* trascendenti). A causa di come tende a pensare la mente, sorge l'opinione che non sia il caso di prestarvi attenzione: «I *lokuttara dhamma* sono importanti. Non curatevi molto dei *lokiya dhamma*».

Con la consapevolezza, però, mettete in relazione i *lokiya dhamma* con i *lokuttara dhamma*. Ci rapportiamo ai *lokiya dhamma* mediante i *brahmavihāra*: *mettā*, *karuṇā*, *muditā* e *upekkhā*. Quando non

c'è il sé, quando non c'è l'ignoranza a condizionare i fenomeni mentali, ci sono le cose così come sono: i *lokiya dhamma*. Però, noi non pretendiamo che *muditā* sia un'esperienza permanente. Nella nostra vita non ci attendiamo una continua, assoluta, eterna esperienza di felicità e di gioia, perché non vi siamo attaccati come se si trattasse di un punto di vista. Lo stesso vale per gli altri tre *brahmavihāra*.

Così, i *brahmavihāra* sono una risposta spontanea a questa esperienza della nascita e della consapevolezza quando non c'è alcun sé. Sono una risposta spontanea che proviene da *anattā*, dall'assenza del sé, non una reazione impulsiva al desiderio. C'è differenza tra una risposta spontanea della saggezza e della consapevolezza e un'impulsiva reazione al desiderio. La differenza risiede proprio nell'identificazione con quel punto di vista del sé. Quando c'è il sé ci stiamo ancora aggrappando, reagiamo solamente con desiderio, in modo impulsivo, alle interferenze e alle esperienze della vita. Quando non c'è più ignoranza, c'è spontaneità. Ecco cos'è la spontaneità. In essa non c'è alcun sé. È solo un modo sempre più naturale di rispondere alla bellezza, alla verità e alla virtù, come pure al dolore e alla tristezza. O anche all'inverno, alla primavera, all'estate e all'autunno. Agli esseri fortunati e a quelli sfortunati, perfino all'attesa, con una tazza di tè, sereni mentre si guarda la pioggia fuori dalla finestra.

Questa è solo una contemplazione di ciò che è il divino. Riflettete sulla natura istintuale, sul corpo legato alla terra e sui suoi desideri sessuali, sulle capacità procreative, sulla sopravvivenza, sul mangiare, bere e dormire, su tutte queste basilari necessità istintuali: non c'è nulla di male in esse. È solo il modo in cui sopravvive una forma come la nostra. Deve procreare, o no? Nei fatti, gli esseri umani stanno diventando troppo bravi a riprodursi. È piuttosto spaventoso, vero? A quanti miliardi ammonta la popolazione mondiale? Su questo pianeta a quasi otto miliardi? E se tutti fossero come animali e agissero solo per istinto, ossia se ci fossero

otto miliardi di esseri umani egoisti, sottosviluppati, nevrotici, incasinati, sarebbe tutto terribilmente spaventoso, vero? Oppure consideriamo l'estremo opposto: otto miliardi di esseri umani illuminati! Non dovrebbe essere poi così male! Otto miliardi di esseri umani illuminati invece di otto miliardi di esseri umani ignoranti ed egoisti. Otto miliardi di esseri umani che possono manifestare il divino nella loro vita mediante *mettā*, *karuṇā*, *muditā* e *upekkhā*. Non suona poi così male, vero? Suona piuttosto bene.

Otto miliardi di esseri umani, però, che manifestano bramosia, odio e illusione è un quadro piuttosto cupo. Tuttavia, non abbiamo il diritto di commentare: questo è ciò che abbiamo, è su questo che possiamo lavorare. Non preoccupatevi degli altri. Questo è ciò che potete in realtà sviluppare mediante la riflessione e la meditazione.

25
Un tempo per amare*

Siccome i buddhisti sottolineano la contemplazione, la consapevolezza e la saggezza, la Santa Vita potrebbe talora sembrare un tentativo per lo più insensibile di guardare ogni cosa in un modo molto, molto oggettivo. Invece che avere sensibilità ed empatia per le cose della vita, si pensa che dovremmo vederle solo come *anicca*, *dukkha* e *anattā*. È così che potrebbe sembrare. Ricordate, però, che l'esperienza sincera della vita è un'esperienza d'amore: l'amore e la devozione non devono essere respinti.

Guardare all'esperienza dell'amore solo dal punto di vista di *anicca*, *dukkha* e *anattā* potrebbe parere una prospettiva fredda e senza cuore. Oggettivamente, però, è solo un modo di considerare queste cose, affinché l'amore non ci accechi. Quando ci attacchiamo all'idea dell'amore possiamo diventare piuttosto miopi riguardo alla sua realtà. Possiamo sentirci molti ispirati quando parliamo dell'amore o ci riflettiamo su: cercarlo negli altri, esigerlo o sentirsi in qualche modo esclusi. Che cos'è, però, l'amore nei termini della nostra vita così come la viviamo?

Sul piano emotivo potreste voler provare la sensazione di un'onnicomprensiva inclusione o, forse, preferireste indirizzare i sentimenti verso una persona in particolare, desiderando avere una relazione speciale e affettuosa con lei. L'amore può anche essere astratto: amore per tutti gli esseri, umani e non, o amore per Dio, oppure per qualcosa o per qualche concetto.

---

* Monastero Amaravati (Inghilterra), febbraio 1988.

La devozione viene dal cuore, non è una cosa razionale. Non potete costringervi a provare amore o devozione solo perché vi piace l'idea. È quando non avete attaccamenti, quando il vostro cuore è aperto, ricettivo e libero che cominciate a sperimentare cosa sia l'amore puro. Gentilezza amorevole, compassione, gioia compartecipe, equanimità – il regno delle Dimore Divine, i *brahma-vihāra* – provengono da una mente vuota. Non dalla sterile posizione di un mero annullamento dei sentimenti, ma da un cuore privo di illusioni, non accecato dalle idee dell'"io" e degli "altri", né da passioni di questo o di quell'altro genere.

Potreste pensare che la Santa Vita sia fredda e senza cuore perché in una comunità di *samaṇa* come questa, nella quale si vive in accordo con una via di contenimento e di disciplina, non manifestiamo amore e slanci di affetto. Questa comunità non ribolle di sentimenti di devozione. È piuttosto formale e contenuta nelle sue forme ed espressioni. Questo, però, non necessariamente è d'impedimento all'amore. Nella consapevolezza, nel modo in cui ci relazioniamo – al nostro corpo, al Saṅgha, ai laici, alla tradizione e alla società – c'è apertura, gentilezza e recettività. C'è la premura, la gioia e la compassione che siamo in grado di provare.

Sono ancora *anicca* e *anattā*, e sono pure *dukkha* nel senso che in sé non sono finalizzate a nulla. Non sono soddisfacenti se rappresentano un'identità o un attaccamento. Però, quando il cuore è libero dalle illusioni del sé, allora lì sorge un amore la cui qualità risiede nella pura gioia di essere. Non ci si attende che sia qualcosa, di o per qualcuno, e nemmeno che duri o sia permanente. Non è necessario che abbia riferimenti o una qualche utilità. È solo il modo naturale di essere delle cose. Se contemplate in questa maniera, ecco la via della fede, della fiducia e della devozione.

Quando parliamo di fede e di fiducia, parliamo di qualità alle quali non possiamo affatto aggrapparci. Non si possono creare dal nulla. Si possono pronunciare queste parole, ma avere davvero fede

e fiducia nel Dhamma significa voler lasciar andare ogni pretesa, ogni affermazione e qualsiasi attaccamento in virtù del Dhamma. E quell'esperienza di fede viene a noi quando esaminiamo e comprendiamo il Dhamma, o il vero modo in cui stanno le cose. Se davvero contempliamo il Dhamma e vediamo il Dhamma, è allora che c'è fede, un senso di totale fiducia, un confidare nella Verità.

Se state praticando la meditazione di *vipassanā* e sorgono timori e paure, o diventate ansiosi, tesi, oppure vi sentite emotivamente sterili, significa che non state praticando nel modo giusto. Forse state utilizzando una tecnica che mira a sopprimere le vostre sensazioni o a negare le cose. E così finite per sentirvi più scomodi, scettici e incerti. C'è un attaccamento ad alcuni punti di vista al riguardo. Più vediamo davvero e comprendiamo del tutto come stanno le cose, più possediamo questa capacità di avere fede. E questa fede cresce, diviene una fiducia totale. Quando si parla di arrendersi, di rinunciare o di lasciar andare, tutto ciò avviene mediante una fiducia completa. Non si tratta di cogliere un'opportunità o di rischiare, succede quando si sperimenta la fede.

Il Sentiero è una cosa che coltiviamo. Dobbiamo sapere dove ci troviamo ora, senza cercare di diventare qualcosa che riteniamo ci piacerebbe essere. Dobbiamo praticare con come stanno le cose ora, senza giudicare. Se vi sentite tesi, nervosi, disillusi, delusi riguardo a voi stessi, alla tradizione, oppure al maestro, al monaco, alle monache o a qualsiasi altra cosa, cercate di riconoscere che quanto c'è nel momento presente è abbastanza. Non vi aggiungete altro, ma siate disposti ad accettarlo per riconoscere come stanno le cose, invece di indulgere nel credere che ciò che state provando sia in un qualche modo un'accurata descrizione della realtà, oppure a ritenere che sia sbagliato e che non dovreste sentirvi così. Sono i due estremi. La coltivazione del Sentiero, invece, consiste nel riconoscere che tutto ciò che sorge è soggetto alla cessazione. E questo non

è un modo umiliante o freddo di coltivare il Sentiero, anche se così potrebbe sembrare.

Potreste pensare di dover unicamente lasciar andare tutti i vostri sentimenti e di dover capire che l'amore presente nel vostro cuore è solo *anicca*, *dukkha* e *anattā.* Provate amore per il Buddha e pensate: «Oh! È solo *anicca*, *dukkha* e *anattā*. Questo è tutto!». Provate amore per l'insegnante e pensate: «È solo *anicca*, *dukkha* e *anattā*. Non ti attaccare all'insegnante!». Provate amore per la tradizione: « ... *anicca*, *dukkha* e *anattā*, non attaccarti alle tradizioni o alle tecniche».

"Non attaccarsi a nulla" può essere solo un modo per eliminare tutto. Non è necessariamente lasciar andare o non-attaccamento, può essere una presa di posizione. E se assumete questa posizione e agite partendo da essa, tutto ciò che proverete sarà solo negatività e tensione. «Non dovresti attaccarti a nulla, non dovresti amare nulla, non dovresti provare nulla. Provare una qualsiasi cosa è solo *anicca*, *dukkha* e *anattā*». Questo significa che state prendendo le parole e le state usando come un randello, un grande randello per la vostra mente. Non state riflettendo, guardando, osservando, non vi state aprendo né provando fiducia.

La pratica di *mettā* è una bella pratica devozionale, altamente raccomandata nel Buddha-Dhamma. È la gentilezza amorevole. In quanto esseri umani abbiamo il sangue caldo. Proviamo amore. Fa parte della nostra umanità. Ci piacciamo reciprocamente. Ci piace stare con le persone. Ci piace essere gentili. Proviamo gioia quando cuciniamo il cibo e lo offriamo agli altri. Ci piace aiutare. Potete notare queste cose nella consuetudine di *dāna* presente nelle società asiatiche. Quando i cingalesi arrivano qui con il loro curry, sono radiosi. È la gioia del donare.

È una qualità molto nobile, vero? È bello vedere una persona che forse non ha dormito per tutta la notte per preparare del cibo delizioso da offrire agli altri: non ha cucinato per sé stessa.

Bene, come si contestualizza questo tipo di esperienza umana? È una contaminazione oppure significa avere attaccamento a provare gioia o felicità quando si fanno le cose per gli altri? Questa è la bellezza dell'umanità, o no? L'essere capaci di amare, di dare, di condividere, di essere generosi.

Cercate di contemplare quale grande felicità potrebbe rappresentare essere la persona più ricca del mondo. Quale potrebbe mai essere davvero la cosa più meravigliosa? Ottenere ciò che vogliamo? No, la possibilità di donare quello che abbiamo ottenuto, dico bene? Questa sarebbe veramente la cosa più meravigliosa dell'essere ricchi e benestanti: poter condividere generosamente la ricchezza, come *dāna*. Essere ricchi e non riuscire a donare questa ricchezza sarebbe proprio un fardello. Che fardello, essere l'uomo più ricco del mondo, essere egoista, aggrapparsi alla ricchezza e tenerla tutta per sé! La gioia della prosperità consiste nella capacità di condividerla e donarla senza alcuna cattiva intenzione o pretesa egoistica.

Così, è questo ad essere bello della nostra umanità: possiamo sperimentare la gioia del donare. Ed è un qualcosa che tutti noi possiamo provare quando doniamo, quando aiutiamo senza alcun tornaconto personale o pretesa di aver qualcosa in cambio. È allora che proviamo gioia. È indubbiamente una splendida esperienza umana, ma non ci attendiamo che ci renda felici per il resto della nostra vita.

La gioia della generosità e della gentilezza non è permanente, non ci fa essere felici per sempre: però, nemmeno ci aspettiamo che sia così. Se ce lo aspettassimo, non sarebbe più *dāna*, staremmo facendo un affare. Non sarebbe un atto di generosità, significherebbe comprare qualcosa.

La vera gioia deriva dal donare senza preoccuparsi che qualcuno lo sappia o lo riconosca. Non appena il sé fa il suo ingresso – ad esempio: «Ti sto facendo questo *dāna* ed è molto importante che tu

lo sappia. Sono "io" a donare!» – la quantità di gioia che proviene dal donare è probabilmente davvero minima. Sono a tal punto preoccupato di ottenere un riconoscimento e di essere apprezzato per la mia generosità e bontà, che il tutto si trasforma in uno stato mentale privo di gioia. Non si può provare felicità o essere veramente gioiosi nella vita se c'è attaccamento all'idea che una azione debba avere un riconoscimento. Non c'è niente di sbagliato nella gente che manifesta apprezzamento per la generosità e la bontà di qualcun altro, ma è quando non lo pretendiamo che c'è gioia.

L'amore romantico è di solito basato sull'illusione dell'esistenza di un sé e sulla pretesa di ottenere qualcosa in cambio. L'amore spirituale, invece, è amore altruistico o universale ed è rappresentato dai *brahmavihāra*: *mettā*, *karuṇā*, *muditā* e *upekkhā*. Questo amore è un'esperienza che unisce. Ci tiene insieme, ci fa entrare in comunione. L'odio è l'esperienza della separazione. Quando odiamo non c'è unione, comunione, unità. L'odio separa, divide e discrimina. L'amore unisce e noi vogliamo unità perché vivere in un mondo fatto di odio, discriminazione e separazione significa dimorare in un miserevole regno infernale.

Un Saṅgha è comunione, un tutt'uno. Quando c'è separatezza dal Saṅgha, se lo odiamo – «Odio quella monaca, odio quel monaco, non mi piace questo e non mi piace quello» – allora questa non è una comunità, è una non-unità. La sensazione è di alienazione, di separazione, è un'enfatizzazione di "io" e "tu", dei tuoi errori e dei miei sentimenti, e della mia rabbia per i tuoi sbagli. Inoltre, può avvenire che io enfatizzi ulteriormente le cose sbagliate in te, le cose sbagliate nei monaci, le cose sbagliate nelle monache, le cose sbagliate negli *anāgārika*, le cose sbagliate, punto. E attaccarsi a quelle percezioni mi farà sentire ancor più alienato, separato, arrabbiato, scontento, triste, depresso.

A volte la mente cade in uno stato molto negativo, nel quale prova solo irritazione. Qualsiasi cosa le persone facciano non pare

mai abbastanza. Quando siete di questo umore, tutto sembra sbagliato: i gatti, il sole, la luna ... La mente precipita in una condizione di divisione, di separatezza e di negatività. Vi sentite separati da tutto quello che vedete, nessuna comunione o unione è possibile finché vi identificate con quell'assetto mentale e vi restate attaccati. Quando siete di buon umore, non ha davvero importanza se qualcuno mostra malanimo o non fa esattamente quel che dovrebbe. Ci sono sempre piccole cose, piccoli particolari che non sono come dovrebbero. Però, quando il vostro umore è buono queste cose non sono poi così importanti.

Così, l'amore si sperimenta perché trascurate le differenze personali e le discriminazioni esistenti nel regno dei fenomeni condizionati, in favore di un sentimento di comunione e di unione. Siamo uniti in quanto fratelli e sorelle per la comune esperienza della vecchiaia, della malattia e della morte, senza sottolineare le differenze o chi è meglio o peggio dell'altro.

Quando prendiamo rifugio nel Saṅgha, ci stiamo rifugiando in *supaṭipanno* (coloro che hanno praticato bene), *ujupaṭipanno* (coloro che hanno praticato direttamente), *ñayapaṭipanno* (coloro che hanno praticato con visione profonda), *samicipaṭipanno* (coloro che praticano).[1] Invece di prendere rifugio negli americani, negli inglesi o negli australiani, oppure negli uomini e nelle donne, nelle monache e nei monaci, prendiamo rifugio in coloro che praticano il Dhamma, nel bene, nella veridicità e nella sincerità.

In noi esistono le tendenze sia all'unione che alla separazione, e possiamo esserne consapevoli. Dobbiamo riconoscere come Dhamma com'è che stanno le cose. C'è unione e separazione, e con chiara consapevolezza non ci identifichiamo con nessuno dei due estremi. C'è il tempo per l'unione, la comunione, il tempo per

[1] Questi termini fanno parte dei canti che quotidianamente si recitano in onore del Buddha, del Dhamma e del Saṅgha.

la non-discriminazione, per la devozione, per la gratitudine, per la generosità, per la gioia. Però, c'è anche il tempo per la separazione e la discriminazione, per esaminare quello che è sbagliato. C'è bisogno di guardare i difetti – di osservare la rabbia, la gelosia e la paura – e di accettare e comprendere queste esperienze emotive, invece di giudicarle e ritenerle come se avessero un sé, come se fossero un qualcosa che "io" non dovrei avere. È questo che significa essere umani: siamo nati in una forma separata e, tuttavia, possiamo unirci. Possiamo realizzare unità, comunità e unitarietà, ma anche separazione.

Così, la presa di rifugio nel Buddha è la capacità di un essere umano di riconoscere entrambi i lati e di rispondere in modo appropriato. Possiamo vedere i difetti e i problemi della vita come parte della nostra esperienza umana, invece che in modo personale. Non ci sono più proliferazioni mentali, non stiamo magnificando o esaltando, ossessionati da quello che è sbagliato, perché abbiamo la prospettiva sia dell'unità che della separazione. È così che stanno le cose, così è il Dhamma.

Essere un monaco buddhista o una monaca buddhista è una negazione dell'amore? La disciplina del Vinaya è solo un mezzo per sopprimere i sentimenti? Può anche essere solo questo. Possiamo usare la disciplina del Vinaya e la tradizione monastica unicamente per evitare le cose. Forse i monaci hanno solo paura delle donne ... Forse le monache sono solo terrorizzate dagli uomini ed è per questo che si fanno monache, così da non dover affrontare le loro paure e ansie riguardo ai rapporti con loro ... Ovviamente, molte persone legate al mondo la pensano in questo modo, o no? Pensano che tutti noi siamo qui a causa dell'incapacità di affrontare il mondo reale.

È davvero così, però? Se è così, se questa è la ragione per cui siete diventati monaci o monache, lo avete fatto per il motivo sbagliato. Non è uno strumento per evitare la realtà e la vita, ma per

riflettere su di esse. Grazie al contenimento e alla sua dignità, la via del monachesimo è un'espressione d'amore per tutti gli esseri, uomini e donne, che si trovino dentro o fuori dal monastero. Non stiamo più scegliendo una persona sulla quale focalizzare l'attenzione e alla quale dedicare noi stessi, ma ci dedichiamo a tutti gli esseri.

Capisco che se fossi un padre di famiglia, gran parte dell'attenzione dovrebbe essere rivolta a mia moglie, ai miei figli, direttamente alla mia famiglia. È il risultato della vita famigliare, quello che comporta il matrimonio. Sono loro ad avere la priorità. Ci si deve relazionare con loro, con la persona con cui si è sposati e con gli altri di cui si è responsabili.

Si può essere mendicanti, si può vivere di sola fede, confidando nella bontà e nella benevolenza altrui perché si prova amore e rispetto per tutti gli esseri. L'amore e il rispetto per tutti gli esseri generano le elemosine che ci sostengono in questa nostra vita da mendicanti.

E la cosa buffa è che il potere del Saṅgha buddhista è talmente forte che perfino se personalmente odiate tutti gli altri esseri, le elemosine arrivano lo stesso! L'abito monastico pare avere così tanto potere che pure se, in quanto individui, un monaco o una monaca odiano tutti, loro continuano a essere nutriti dagli esseri di buon cuore: avviene a causa delle *pāramitā* del Buddha. Ciò non significa che dovreste sviluppare odio o giustificarlo con voi stessi in qualche modo. È, invece, una riflessione sulla forza della via monastica fondata dal Buddha. Quando riuscite ad apprezzarla, provate davvero amore e fiducia.

Perché qui in Inghilterra questi monasteri vanno bene? Perché dovrebbero funzionare in un Paese non buddhista? Perché mai qualcuno invia per posta un assegno, ci porta un sacco di patate o prepara un pasto? Perché mai dovrebbe farlo? Tutto ciò avviene per le *pāramitā* del Buddha. La bontà del modo di vivere da lui fondato produce generosità. La gentilezza amorevole, la

compassione e la gioia della Santa Vita raggiungono le altre persone e le rendono aperte a tale stessa esperienza.

È un mistero. Da un punto di vista pratico e mondano, non sembra che noi facciamo così tanto da giustificare la nostra esistenza agli occhi della società. Molti pensano che ci limitiamo a stare seduti qui per cercare di ottenere l'Illuminazione per noi stessi: avere stati mentali belli e piacevoli, perché non sopportiamo il mondo reale. Però, più contemplate questa vita e la capite, più comprendete il potere della bontà, della fede e delle *pāramitā* del Buddha, le quali consentono che abbia luogo una comunione di virtù interconnessa.

E questo non necessita né di essere dimostrato né che se ne discuta e neanche di essere enfatizzato. Parla da sé. Non abbiamo bisogno di andare a dire alla gente: «Dovreste farci l'elemosina perché stiamo praticando il Dhamma e siamo discepoli del Buddha». I generi di prima necessità monastica ci vengono offerti perché le persone apprezzano e rispettano la Santa Vita. Porta gioia e felicità nella vita della gente, perché noi gioiamo della bellezza degli altri, e gioiamo nella bontà e nella benevolenza dell'esperienza di questa vita.

Così, in verità la Santa Vita è strana, è un singolare modo di vivere. Come essa funzioni è un mistero secondo ciò che, per i nostri condizionamenti culturali, consideriamo essere la realtà. Però, in quanto Dhamma, in quanto Verità, per le cose così come sono, funziona. E questo fa crescere la nostra fede, la nostra fiducia nei Rifugi e nella bellezza e bontà della nostra vita come *samaṇa*.

Riflessioni sulla benevolenza

Che io possa dimorare nel benessere,
libero dalle afflizioni,
libero dall'ostilità,
libero dalla malevolenza,
libero dall'ansia,
e possa conservare il benessere in me stesso.

Che tutti possano dimorare nel benessere,
liberi dall'ostilità,
liberi dalla malevolenza,
liberi dall'ansia,
e possano conservare il benessere in loro stessi.

Che tutti gli esseri possano esseri liberi dalla sofferenza
e che non siano mai privati
della buona fortuna che hanno conseguito.

Quando agiscono in base alle loro intenzioni
tutti gli esseri sono i padroni delle loro azioni,
e ne ereditano i risultati.

Il loro futuro nasce da tali azioni,
è compagno di tali azioni,
e i loro esiti saranno la loro dimora.

Tutte le azioni intenzionali,
siano esse abili o nocive,
di queste azioni saranno gli eredi.

INDICE GENERALE

	Introduzione, AJAHN SUCITTO	7
	Nota alla traduzione italiana	13
1	La “felicità eterna”	13
2	Investigare la mente	17
3	Tutto quello che sorge, svanisce	26
4	I cinque *khandha*	33
5	Tutto il tempo del mondo	45
6	I precetti	47
7	Così com’è	55
8	La zattera	60
9	La pazienza	69
10	Accettare le cose così come sono	73
11	Coscienza e sensibilità	79
12	Il suono del silenzio	86
13	Un solo respiro	89
14	Tranquillità e reattività	99
	Riflessioni sulla condivisione delle benedizioni	107
15	Volgersi verso la vacuità	108
16	Al di là delle convinzioni	116
17	Essere nessuno	124
18	Non-dualismo	133
	Riflessione sui dieci dhamma	137
19	Originazione interdipendente, I Credere nell’esistenza di un sé è ignoranza	139
20	Originazione interdipendente, II Il sorgere momentaneo	147
21	Originazione interdipendente, III Le creazioni del sé	153
22	Originazione interdipendente, IV La sensazione condiziona il desiderio	161

23 Originazione interdipendente, V 172
Lasciar andare il desiderio
24 Lo splendore del divino che traspare 183
25 Un tempo per amare 195
Riflessioni sulla benevolenza 205

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 Monastero Santacittarama è un grande privilegio rendere disponibili libri come questo, e saremmo felici di continuare a farlo.

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

MONASTERO SANTACITTARAMA
Località Brulla n. 17, 02030 Poggio Nativo (Rieti)
www.santacittarama.org
sangha@santacittarama.org

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

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.

«Quando comprendiamo chiaramente con *vijja* e vediamo il Dhamma,

non c'è nessuno che diventa nulla,

non c'è niente da raggiungere o da ottenere.

Le cose sono così come sono»

SANTACITTARAMA
edizioni

Per distribuzione gratuita. Disponibile anche in ebook