

*La consapevolezza è la via della non-morte
La distrazione è la via della morte
Chi è consapevole non muore
Chi è distratto è come fosse già morto.*

Dhammapada 21



*Oltre la morte:
la via
della consapevolezza*

*la meditazione secondo
l'insegnamento
del venerabile Ajahn Sumedho*

Le pubblicazioni a cura del Santacittarama sono destinate alla distribuzione gratuita. La ristampa di questa o altre opere è resa possibile solo in caso di donazioni effettuate espressamente per la pubblicazione degli insegnamenti del Buddha. Tali pubblicazioni devono essere distribuite gratuitamente al pubblico. Per ulteriori informazioni, si prega di contattare:

Santacittarama
Monastero buddhista
Via dei Casali 3° Tratto
04018 Sezze Romano (LT)
Italia

Sabbadanam dhammadanam jinati
“Il dono del Dhamma supera ogni altro dono”

Traduzione di
Letizia Baglioni

Reprinted and donated for free distribution by
The Corporate Body of the Buddha Educational Foundation
11F. 55, Hang Chow South Road. Sec 1, Taipei, Taiwan, R.O.C.

Titolo originale:
Mindfulness: The Path to the Deathless
© Amaravati Publications

Amaravati Buddhist Monastery
Great Gaddesden, Hemel Hempstead
Hertfordshire HP1 3BZ
Inghilterra

Sommario

- 9 *Introduzione*
- 10 *Due parole prima di cominciare*
- 11 *Che cos'è la meditazione?*
- 19 *Istruzioni*
 - 19 La consapevolezza del respiro (*ānāpānasati*)
 - 20 Il mantra Buddho
 - 23 Sforzo e rilassamento
 - 28 La meditazione camminata (*jongrom*)
 - 29 Benevolenza (*mettā*)
 - 33 Consapevolezza dell'ordinario
 - 36 Ascoltare i pensieri
 - 40 Gli impedimenti e la cessazione degli impedimenti
 - 44 Vuoto e forma
 - 48 Vigilanza
- 52 *In conclusione: nel mondo c'è bisogno di saggezza*
- 60 *I rifugi e i precetti*
- 63 Note



Introduzione

Scopo di questo libro è offrire istruzioni chiare e spunti di riflessione sulla meditazione buddhista secondo l'insegnamento di Ajahn Sumedho, un *bhikkhu* (monaco) appartenente alla tradizione Theravadin. I capitoli che seguono sono tratti da discorsi tenuti a persone che praticano la meditazione per introdurli in concreto alla saggezza buddhista. A tale saggezza si allude in genere con il termine *Dhamma*, ossia le cose "così come sono".

Vi consigliamo di utilizzare questo libretto come un manuale graduale. Il primo capitolo è un'introduzione alla pratica meditativa in generale, mentre i capitoli della seconda sezione possono essere letti in sequenza e fatti seguire da un periodo di meditazione. Il terzo capitolo è una riflessione sul tipo di comprensione che scaturisce dalla pratica. In appendice si spiega come prendere i Rifugi e i Precetti, che collocano la pratica meditativa nel più ampio contesto del tirocinio spirituale. Rifugi e Precetti si possono richiedere formalmente a un membro del *Sangha* monastico o essere semplicemente oggetto di impegno personale. Sono alla base dei mezzi tramite cui i valori spirituali sono portati nel mondo.

La prima edizione del libro (2.000 copie) uscì nel 1985, in occasione dell'apertura del Centro buddhista di Amaravati, e fu presto esaurita. Visto il favore incontrato, qualcuno si offrì di finanziarne una ristampa. A parte una più attenta correzione delle bozze e l'aggiunta di immagini per migliorare l'effetto complessivo, il testo è rimasto invariato. Essendo il frutto di liberi contributi e atti di servizio al *Dhamma*, chiediamo ai lettori di rispettare questa offerta e renderla disponibile gratuitamente.

Possano tutti gli esseri realizzare la Verità.

Venerabile Sucitto

Amaravati Buddhist Centre, maggio 1986

Due parole prima di cominciare

La maggior parte degli esercizi può essere eseguita indifferentemente nella posizione seduta, camminando o stando fermi in piedi. Tuttavia, la consapevolezza del respiro (*ānāpānasati*) di cui si parla nei primi capitoli in genere viene praticata nella posizione seduta, in quanto si giova dell'associazione con uno stato fisico di immobilità e calma. A tale scopo l'importante è sedersi tenendo la colonna vertebrale eretta ma non tesa, con il collo allineato alla colonna e la testa bilanciata in modo che non ciondoli in avanti. Molti trovano che la postura del loto (seduti a gambe incrociate su un cuscino o una stuoia con uno o due piedi sulla coscia opposta con la pianta rivolta in sù) offre un equilibrio ideale fra stabilità e vigore - si intende, dopo alcuni mesi di pratica. È bene allenarsi ad assumere questa posizione con delicatezza, un poco alla volta. Se risultasse troppo difficile, si può usare una sedia con lo schienale diritto. Dopo aver trovato una posizione equilibrata e stabile, rilassate le braccia e il volto, lasciando che le mani riposino in grembo l'una sull'altra. Chiudete gli occhi, rilassate la mente, e rivolgete l'attenzione all'oggetto di meditazione prescelto.

Jongrom è una parola in lingua thailandese che deriva dal pāli¹ *cankama*, che significa camminare avanti e indietro in linea retta. Il tratto di strada, che misura idealmente dai venti ai trenta passi, va scelto fra due oggetti chiaramente distinguibili, in modo da non dover contare i passi. Le mani vanno tenute unite ma non strette, davanti o dietro la schiena, con le braccia rilassate. Lo sguardo va diretto in modo non focalizzato sul sentiero, a circa dieci passi davanti a sé, senza osservare nulla in particolare ma in modo da mantenere un'inclinazione del collo il più possibile comoda. Quindi si inizia a camminare con passo misurato e una volta arrivati in fondo al tratto prescelto si resta fermi per la durata di uno o due respiri, ci si volta consapevolmente e consapevolmente si torna indietro.

Cos'è la meditazione?

Il termine “meditazione” è ampiamente in uso al giorno d’oggi a designare una vasta gamma di pratiche. Nel Buddhismo indica due tipi di esercizio, che si definiscono rispettivamente *samatha* e *vipassanā*. *Samatha* consiste nel concentrarsi su un oggetto determinato invece di lasciare la mente a briglia sciolta. Si sceglie un oggetto, ad esempio la sensazione del respiro, e si rivolge tutta l’attenzione alle sensazioni prodotte dall’inspirazione e dall’espirazione. Questa pratica conduce all’esperienza della calma mentale - una tranquillità che è dovuta all’esclusione di tutti gli altri stimoli che giungono attraverso i sensi.

Per sviluppare la calma mentale ci si serve (inutile dirlo!) di oggetti “calmanti”. Se volete una mente eccitata l’ideale è una situazione eccitante - magari una discoteca - non certo un monastero buddhista! È facile concentrarsi sull’eccitazione, vero? È una vibrazione così forte che vi risucchia completamente. Al cinema, se il film è veramente emozionante, si resta come ipnotizzati. Non si deve fare uno sforzo per guardare una scena molto eccitante, o romantica, o avventurosa. Ma per chi non è abituato, osservare un oggetto calmante può risultare terribilmente noioso. Cosa c’è di più noioso che osservare il respiro, per chi è abituato a cose più stimolanti? Questo particolare talento richiede un certo sforzo mentale, perché il respiro non è interessante, non è romantico, non è avventuroso, non è divertente: è semplicemente così com’è. Quindi c’è bisogno di sforzo, perché manca lo stimolo esterno.

In questo tipo di meditazione non si cerca di visualizzare un’immagine; ci si concentra semplicemente sulla normale condizione del corpo così com’è in questo momento: si mantiene un’attenzione sostenuta sul respiro. Così facendo, il respiro diventa sempre più sottile e a poco a poco ci si calma... so di un medico che ha prescritto la pratica di *samatha* come cura per la pressione alta, perché calma il cuore.

Quindi questa è la pratica della tranquillità. Si possono scegliere oggetti diversi su cui concentrarsi, esercitandosi a sostenere l'attenzione fino ad immergersi nell'oggetto, a fondersi con l'oggetto. C'è la sensazione di essere tutt'uno con l'oggetto su cui ci si concentra, ed è ciò che si definisce "assorbimento meditativo".

L'altra pratica è definita *vipassanā*, meditazione "di visione profonda". Con la *vipassanā*, il campo dell'attenzione si apre ad abbracciare tutto. Non si sceglie un oggetto particolare su cui concentrarsi o nel quale assorbirsi, ma si osserva per comprendere la natura delle cose. Ora, ciò che possiamo vedere circa la natura delle cose è che l'esperienza sensoriale nel suo complesso è impermanente. Tutto ciò che si vede, si ode, si annusa, si gusta e si tocca, tutte le condizioni mentali - sentimenti, ricordi e pensieri - sono mutevoli condizioni della mente, che sorgono e passano. Nella *vipassanā*, ogni esperienza sensoriale osservabile mentre siamo seduti qui è vista attraverso questa caratteristica dell'impermanenza (o del cambiamento).

Non si tratta di un atteggiamento filosofico o di aderire a una certa teoria buddhista: l'impermanenza va conosciuta intuitivamente aprendo la mente all'osservazione, ed essendo consapevoli delle cose così come sono. Non si tratta di analizzarle partendo dal presupposto che debbano essere in un certo modo, e se poi non è così cercare di capire perché non sono come pensiamo che dovrebbero essere. Nella pratica della visione profonda non cerchiamo di analizzarci, e nemmeno di cambiare le cose secondo i nostri desideri. In questa pratica ci limitiamo a notare pazientemente che tutto ciò che sorge passa, mentale o fisico che sia.

Quindi anche gli stessi organi di senso, i rispettivi oggetti e la coscienza che scaturisce dal contatto fra i due. Poi ci sono le condizioni mentali di attrazione o repulsione rispetto a quanto vediamo, annusiamo, gustiamo, sentiamo o tocchiamo; i nomi che gli diamo e le idee, le parole e i concetti che creiamo attorno all'esperienza sensoriale. Gran parte della nostra vita si basa su pre-

supposti infondati che derivano dal non capire e non investigare a fondo la realtà delle cose. Quindi per chi non è sveglio e consapevole la vita tende a diventare deprimente o sconcertante, specialmente in occasione di delusioni o eventi drammatici. In quei momenti ci sentiamo sopraffatti, perché non abbiamo osservato la natura delle cose.

In termini buddhisti si parla di *Dhamma*, o *Dharma*, che significa appunto “la realtà delle cose”, “la legge di natura”. Quando osserviamo e “praticiamo il *Dhamma*”, apriamo la nostra mente alla realtà delle cose. Così facendo, non reagiamo più ciecamente all’esperienza sensoriale, ma la comprendiamo, e attraverso la comprensione cominciamo a lasciarla andare.

Cominciamo a liberarci dal nostro essere sopraffatti o accecati e illusi dall’apparenza delle cose. Ora, essere consapevoli e svegli non significa “diventarlo”, ma appunto esserlo. Quindi osserviamo la realtà delle cose in questo preciso momento, piuttosto che adoperarci ora di diventare consapevoli in futuro. Osserviamo il corpo così com’è, seduto qui. Il corpo appartiene in tutto e per tutto alla natura, vi pare? Il corpo umano appartiene alla terra, si sostiene grazie a ciò che viene prodotto dalla terra. Non potete vivere di aria o importare il cibo da Marte e da Venere. Dovete nutrirvi di ciò che vive e cresce su questa Terra. Quando il corpo muore torna alla terra, marcisce e si decompone e torna a essere tutt’uno con la terra. Segue la legge di natura, la legge di creazione e distruzione, di nascita e morte. Tutto ciò che nasce non resta sempre nello stesso stato, ma cresce, invecchia e poi muore. Tutto in natura, incluso l’universo stesso, ha una sua durata, una nascita e una morte, un principio e una fine. Tutto ciò che percepiamo e che possiamo immaginare è mutevole, è impermanente. Quindi non potrà mai darvi una soddisfazione duratura.

Nella pratica del *Dhamma*, osserviamo anche questo carattere insoddisfacente dell’esperienza sensoriale. Nella vostra vita quotidiana avrete notato che quando vi aspettate di ricavare soddisfa-

zione dagli oggetti o dalle esperienze sensoriali, potete sentirvi soddisfatti solo temporaneamente, forse gratificati, momentaneamente felici, ma poi le cose cambiano. Questo perché non c'è nulla nella coscienza sensoriale che abbia una qualità o un'essenza permanente. Quindi l'esperienza dei sensi è sempre mutevole, e noi per ignoranza o per mancanza di comprensione tendiamo a nutrire grosse aspettative al riguardo. Abbiamo la tendenza a pretendere, sperare e immaginare ogni sorta di cose, solo per ritrovarci delusi, disperati, addolorati e spaventati. E sono proprio queste nostre aspettative e speranze a condurci alla disperazione, all'angoscia, alla tristezza e al dolore, all'afflizione, alla vecchiaia, alla malattia e alla morte.

Si tratta quindi di un modo per esplorare la coscienza sensoriale. La mente è capace di astrazione, può generare ogni sorta di idee e di immagini, pensare cose sublimi o estremamente volgari. C'è tutta una gamma di possibilità, dagli stati mentali più sottili di beatitudine e di estasi alle miserie del dolore più crudo: dal paradiso all'inferno, per usare termini più coloriti. Ma non c'è un paradiso permanente o un inferno permanente, né d'altronde alcuno stato permanente che possa essere percepito o immaginato. Nella meditazione, quando si comincia a prendere coscienza dei limiti, dell'insoddisfazione e del cambiamento connaturati a ogni esperienza sensoriale, si comincia anche a percepire che tutto questo non sono io e non è mio, ma *anattā*, non-io.

Quindi, prendendone coscienza, cominciamo ad affrancarci dall'identificazione con le condizioni sensoriali. E questo avviene non sull'onda dell'avversione, ma comprendendole per quelle che sono. È una verità che va realizzata, non un credo. *Anattā* non è un credo buddhista, è un'esperienza concreta. Ma se non dedicate del tempo al tentativo di investigarla e di comprenderla, è probabile che tutta la vostra vita andrà spesa nella convinzione di essere questo corpo. Anche se di quando in quando potrà capitarvi di pensare "non sono il corpo" - magari ispirati da una poesia o da un

nuovo approccio filosofico. Potrà sembrarvi una buona idea, questa di non essere il corpo, ma non lo avrete sperimentato. Qualche intellettuale potrà affermare che non siamo il nostro corpo, che il corpo non è il sé; facile a dirsi, ma saperlo è tutt'altra cosa. Grazie alla pratica della meditazione, attraverso l'investigazione e la comprensione della realtà delle cose, cominciamo ad affrancarci dall'attaccamento. Quando aspettative e pretese vengono meno, è naturale non provare più la disperazione, la tristezza e il dolore che ne conseguono quando non si ottiene ciò che si desidera. Quindi la meta è questa, il *nibbāna*, la condizione in cui non ci si aggrappa a nessun fenomeno che abbia un principio e una fine. Quando lasciamo andare questo insidioso e abituale attaccamento a ciò che nasce e muore, cominciamo a realizzare l'Immortale.

Alcuni di noi vivono la loro vita semplicemente reagendo alla vita perché sono condizionati a farlo, come i cani di Pavlov. Se non vi risvegliate alla realtà delle cose, di fatto non siete altro che creature intelligenti condizionate, piuttosto che stupidi cani condizionati. Si può guardare con sussiego ai cani di Pavlov che sbavano quando suona il campanello; ma notate quanto anche noi ci comportiamo in modo simile. Questo perché l'esperienza sensoriale è tutta fatta di condizionamento, non è una persona, un'anima, una sostanza personale. Questo corpo, le sensazioni, i ricordi e i pensieri sono percezioni mentali condizionate dal dolore, dall'essere nati come esseri umani, dall'essere nati in una certa famiglia, dall'appartenenza a una certa classe, razza e nazionalità; dipendono dall'avere un corpo femminile o maschile, attraente o non attraente e così via. Tutte queste sono semplicemente le condizioni che non ci appartengono, che non sono "io" né "mio". E queste condizioni seguono le leggi della natura, le leggi naturali. Non si può dire "non voglio che il mio corpo invecchi"; o meglio, possiamo dirlo, ma per quanto insistiamo il corpo invecchia lo stesso. Non possiamo aspettarci che non provi mai dolore, o non si ammali mai o conservi sempre una vista e un udito perfetti. Ce lo auguriamo

però, non è vero? “Spero di essere sempre in buona salute, di non diventare mai invalido e avere sempre una buona vista, di non diventare cieco e conservare un buon udito, così non sarò mai uno di quei vecchietti a cui bisogna strillare nelle orecchie; spero di non diventare un rimbambito e conservarmi padrone delle mie facoltà finché arriverò a novantacinque anni sveglio, lucido e arzillo e morirò nel sonno senza dolore”. Ci piacerebbe che andasse così. Alcuni di noi camperanno a lungo e avranno una morte idilliaca, ma domani potremmo perdere all’improvviso tutti e due gli occhi. È improbabile, ma potrebbe succedere! Certo è che il peso della vita si allevia considerevolmente quando riflettiamo sui suoi limiti intrinseci. Allora sappiamo cosa è possibile ottenere, cosa possiamo imparare dalla vita. Tanta parte della miseria umana nasce da aspettative esagerate e dall’impossibilità di ottenere tutto ciò che avevamo sperato.

Quindi nella meditazione e nella comprensione intuitiva della natura delle cose vediamo che la bellezza, il sublime, il piacere, sono condizioni impermanenti tanto quanto il dolore, la miseria e la bruttezza. Se arrivate a capire questo, siete in grado di godere e tollerare tutto quanto potrà capitarvi. Di fatto, la lezione della vita consiste in gran parte nell’imparare a tollerare quello che non ci piace, in noi stessi e nel mondo che ci circonda; imparare a essere gentili e pazienti senza fare una tragedia per le imperfezioni dell’esperienza sensoriale. Possiamo adattarci, tollerare e accettare le caratteristiche mutevoli del ciclo della nascita e della morte sensoriali mollando la presa e smettendo di attaccarci. Quando ci liberiamo dall’identificazione con questo ciclo, sperimentiamo la nostra vera natura, che è luminosa, limpida, consapevole; ma non è più un fatto personale, non è “me” o “mio”, niente da conquistare o a cui attaccarsi. Possiamo attaccarci solo a ciò che non siamo!

Gli insegnamenti del Buddha sono solo utili strumenti, modi di osservare l’esperienza sensoriale che ci aiutano a capire. Non

sono comandamenti, non sono dogmi religiosi da accettare o in cui credere. Sono solo indicazioni che additano la realtà delle cose. Quindi non ci serviamo degli insegnamenti del Buddha come qualcosa di fine a se stesso a cui aggrapparci, ma solo per ricordarci di essere svegli, vigili e consapevoli che tutto ciò che sorge passa.

È un'osservazione, una riflessione continua e costante sul mondo sensoriale, perché il mondo sensoriale esercita un'influenza estremamente potente. Avere un corpo come questo nella società in cui viviamo ci espone tutti a pressioni incredibili. Tutto si muove così rapidamente - la televisione e la tecnologia moderna, le macchine - tutto tende a muoversi a un ritmo vertiginoso. È tutto così attraente, eccitante e interessante, ed esercita un forte richiamo sui nostri sensi. Passeggiando per Londra, notate come i cartelloni pubblicitari richiamano la vostra attenzione su bottiglie di whisky e sigarette! L'attenzione viene risucchiata da oggetti che si possono comprare, sospinta ineluttabilmente verso una rinascita nell'esperienza sensoriale. La società materialistica cerca di stimolare l'avidità per farvi spendere denaro, senza però sentirvi mai appagati da ciò che avete. C'è sempre qualcosa di meglio, di più nuovo, di più squisito di quello che ieri era il più squisito... e così via all'infinito, alienati e risucchiati negli oggetti dei sensi.

Ma quando entriamo nella sala di meditazione, non siamo qui per guardarci a vicenda o farci attrarre e risucchiare da questo o quell'oggetto nella stanza, ma tutto serve a farci ricordare di noi stessi. Ci ricorda di concentrarci su un oggetto tranquillo, o di aprire la mente e investigare e contemplare la natura delle cose. È un'esperienza che va vissuta, da ognuno in prima persona. L'illuminazione degli altri non ci farà diventare illuminati. Dunque si tratta di un movimento verso l'interno, non di cercare un illuminato fuori di noi che ci illumini. Offriamo questa opportunità come incoraggiamento e guida, per dare una possibilità a chi è interessato. Qui, generalmente, si può stare tranquilli che nessuno cercherà di rubarvi la borsetta! Di questi tempi non si può essere certi

di nulla, ma si corrono meno rischi qui che in Piccadilly Circus; i monasteri buddhisti sono rifugi che facilitano questa apertura mentale. È un'opportunità che ci è data in quanto esseri umani.

In quanto esseri umani, abbiamo una mente capace di riflessione e osservazione. Potete osservare se siete felici o depressi. Potete osservare la rabbia, la gelosia o la confusione nella vostra mente. Quando nel corso della seduta di meditazione vi sentite confusi e irritati, c'è qualcosa in voi che lo sa. Potete scegliere se odiare quei sentimenti e reagire ciecamente, o essere più pazienti e osservare che si tratta di una condizione temporanea e mutevole di confusione, di rabbia o di avidità. Un animale invece non può farlo; quando è arrabbiato non c'è altro, ci si perde dentro completamente. Provate a dire a un gatto arrabbiato di osservare la sua rabbia! Con la nostra gatta non c'è stato verso, lei non è in grado di contemplare l'avidità. Ma io sì, e sono certo che lo siete anche voi. Se vedo di fronte a me un piatto saporito, il moto della mia mente non è diverso da quello della gatta Doris. Noi però possiamo osservare l'attrazione animale verso ciò che ha un buon odore e un bell'aspetto.

Ciò significa usare la saggezza per osservare l'impulso e comprenderlo. Ciò che osserva l'avidità non è avidità: l'avidità non può osservare se stessa, ma ciò che non è avidità può osservarla. Questo osservare è ciò che chiamiamo "Buddha", la saggezza di Buddha, la consapevolezza delle cose così come sono.

Istruzioni

Consapevolezza del respiro (ānāpānasati)

L'*ānāpānasati* (consapevolezza — *sati* — dell'inspirazione e dell'espirazione) è un metodo in cui si concentra la mente sul respiro; perciò, che siate già esperti o abbiate deciso che è una partita persa, c'è sempre un momento buono per fare attenzione al respiro. È un'occasione per coltivare il *samādhi*, la concentrazione, chiamando a raccolta tutta la vostra attenzione sulla sensazione di respirare. Quindi in questo momento concentratevi con il massimo impegno su quest'unica cosa per la durata di un'inspirazione e la durata di un'espirazione. Non cercate di farlo per quindici minuti, perché non ci riuscireste mai se fosse questo il lasso di tempo stabilito per concentrarvi su un oggetto. Quindi prendete come unità di misura la durata di un'inspirazione e di un'espirazione.

Riuscirci è questione più di pazienza che di forza di volontà, perché l'attenzione tende a divagare e occorre sempre riportarci pazientemente al respiro. Se ci accorgiamo di esserci distratti, notiamo di che si tratta: può essere perché tendiamo a essere troppo energici all'inizio senza poi sostenere lo sforzo: ci sforziamo troppo senza sostenere l'energia. Quindi prendiamo la durata di un'inspirazione e la durata di un'espirazione come lasso di tempo in cui applicare lo sforzo di sostenere l'attenzione. Fate uno sforzo al principio dell'espirazione e sostenetelo fino alla fine, e ricominciate nello stesso modo con l'inspirazione. Alla fine verrà naturale, e quando il tutto sembra accadere senza sforzo si dice di aver raggiunto il *samādhi*.

All'inizio sembra faticoso o perfino impossibile, perché non ci siamo abituati. La mente per lo più è abituata al pensiero associativo. È allenata dalla lettura dei libri o simili a procedere parola per parola, a formulare pensieri e concetti basati sulla logica e sulla ragione. Invece *ānāpānasati* è un tirocinio di tipo diverso, in cui l'oggetto su cui ci si concentra è così semplice da non rivestire il minimo interesse sul piano intellettuale. Quindi non si tratta di

provare interesse, ma di produrre uno sforzo e usare questa funzione naturale del corpo come oggetto di concentrazione. Il corpo respira, che ne siamo consapevoli o no. Non è come la pratica yoga del *pranayama*, in cui il respiro ci serve per sviluppare certe facoltà; si tratta piuttosto di coltivare la concentrazione e la presenza mentale attraverso l'osservazione del respiro, il respiro normale così com'è in questo momento. Come in tutte le cose, anche qui c'è bisogno di esercizio per riuscire; in teoria è tutto chiarissimo, ma nella pratica quotidiana ci si può facilmente scoraggiare.

Quello scoraggiamento, però, che nasce dall'incapacità di ottenere il risultato voluto, è qualcosa di cui essere consapevoli, perché è proprio questo che ostacola la pratica. Notate quella sensazione, riconoscetela, poi lasciatela andare. Tornate di nuovo al respiro. Siate consapevoli dell'attimo in cui cominciate a sentirvi stufi, irritati o impazienti, prendetene atto, poi lasciate andare e tornate al respiro.

Il mantra "Buddho"

Nel caso di una mente molto attiva sul piano discorsivo può essere utile ricorrere al mantra "Buddho". Inspirate sul "Bud" ed espirate sul "dho", concentrandovi su quest'unico pensiero per tutta la durata dell'atto respiratorio. È un modo per sostenere la concentrazione: quindi, per i prossimi quindici minuti praticate *ānāpānasati* mettendoci tutta la vostra attenzione, raccogliendo la mente attorno al pensiero "Buddho". Imparate a portare la mente a quel livello di chiarezza e di vivacità, invece di sprofondare in uno stato passivo. C'è bisogno di uno sforzo sostenuto: un'inspirazione sul "Bud" — deve stagliarsi chiaro e nitido nella mente, mantenendo in primo piano questo pensiero dal principio alla fine dell'inspirazione — e l'espirazione sul "dho". In questo momento non occupatevi d'altro. Ora è il momento di dedicarsi solo a questo, i vostri problemi e i problemi del mondo potrete risolverli più tardi.

In questo momento la situazione non richiede altro. Fate emergere il mantra alla coscienza. Sostenetelo deliberatamente, che non sia una cosa meccanica e ripetitiva buona solo a intontirvi. Infondete energia alla mente, in modo tale che l'inspirazione sul "Bud" sia un'inspirazione viva, non un "Bud" meccanico che si affievolisce subito perché non è mai ravvivato e rinnovato dall'attenzione. Potete visualizzare la parola come se fosse scritta, in modo da concentrarvi pienamente sulla sillaba "Bud" per tutta la durata dell'inspirazione, dal principio alla fine. Poi "dho" sull'espiazione segue la stessa modalità, in modo da dare una certa continuità allo sforzo, più che procedere per tentativi sporadici e intermittenti.

Notate l'eventuale presenza di pensieri ossessivi, di frasi senza senso che occupano lo spazio mentale. Sprofondare in uno stato di passività lascia mano libera ai pensieri ossessivi. Invece, imparare a capire come funziona la mente e come adoperarla con intelligenza implica che si scelga un determinato pensiero — l'idea di Buddho, ossia il Buddha, il Conoscitore — e che lo si sostenga in quanto pensiero. Non come un pensiero abituale e ossessivo, ma come un'applicazione intelligente del pensiero, allo scopo di sostenere la concentrazione per la durata di un'inspirazione, di un'espiazione, per quindici minuti.

L'esercizio consiste in questo, che tutte le volte che non ci si riesce e la mente divaga, si prende semplicemente atto di essersi distratti, o che si sta solo pensando di farlo, o che si preferirebbe lasciar perdere "Buddho" ("non ho nessuna voglia di farlo; mi piacerebbe starmene seduto a riposare senza sforzarmi di fare niente; proprio non mi va"). O forse in questo momento c'è qualcos'altro che vi preoccupa, che cerca di venire a galla nella mente conscia; in tal caso notate di che si tratta. Notate lo stato d'animo predominante al momento, non per criticare o scoraggiarvi, semplicemente notate con calma, spassionatamente, se l'esercizio vi calma o vi rende opachi e sonnolenti, se non avete fatto altro che pensare o vi siete concentrati. Semplicemente saperlo.

L'ostacolo alla pratica della concentrazione è l'avversione per il fallimento e un'intenso desiderio di riuscire. Nella pratica non è in gioco la forza di volontà, ma la saggezza, la saggezza del fare attenzione. Questo esercizio vi darà modo di conoscere i vostri punti deboli, dov'è che tendete a perdervi. Siete testimoni dei tratti del carattere che avete sviluppato fino ad ora nella vostra vita, non per criticarli ma solo per imparare a lavorarci sopra e non esserne schiavi. Ciò implica un'accurata e saggia riflessione sulle cose così come sono. Sicché, invece di evitarle a tutti i costi, anche le situazioni più disperanti vengono osservate e riconosciute. È in gioco la capacità di tollerare. Spesso il *Nibbāna* viene descritto in termini di "freddezza". Deprimente, eh? Ma la parola allude a qualcosa di preciso. Freddezza rispetto a cosa? È qualcosa che dà sollievo, che non è travolto dalle passioni ma distaccato, vigile ed equilibrato.

La parola "Buddho" può essere coltivata nella vita come qualcosa con cui riempire la mente al posto delle preoccupazioni e di ogni sorta di abitudini malsane. Prendetela, osservatela, ascoltatela: Buddho! Significa "colui che sa", il Buddha, il risvegliato, la qualità dell'essere svegli. La potete anche visualizzare. Ascoltate il chiacchierio della mente — bla bla bla — che secerne senza sosta ogni sorta di paure e avversioni represses. Sicché, adesso ne prendiamo coscienza. Non usiamo "Buddho" come una mazza con cui annientare e reprimere tutto, ma come un abile espediente. Anche gli strumenti più raffinati si possono usare per uccidere e danneggiare gli altri, no? Si può prendere una pregevole statua del Buddha e spaccarla in testa a qualcuno, volendo! Non è questa la *Buddhanussati*, la riflessione sul Buddha, di cui parliamo! Però è proprio così che potremmo usare la parola "Buddho", come un mezzo per reprimere pensieri e sentimenti. E sarebbe un uso malsano. Ricordate che il nostro scopo non è sopprimere, ma lasciare che le cose si dissolvano spontaneamente. È una pratica delicata in cui pazientemente si sovrappone "Buddho" ai pensieri, non per esasperazione, ma in modo fermo e deliberato.

Il mondo ha veramente bisogno di imparare a farlo, vi pare? Gli Usa e l'Unione Sovietica, invece di ricorrere alle mitragliatrici e alle armi nucleari per annientare qualunque opposizione... o invece di dirci orribili cattiverie a vicenda. Lo facciamo anche noi, non è vero? Quanti di voi hanno preso a male parole qualcuno di recente, lo hanno ferito, criticato impietosamente, solo perché vi irritava, vi ostacolava, o vi faceva paura? Allora cominciamo a praticare con queste piccole cose cattive e irritanti nella nostra mente, con le cose che riteniamo futili e sciocche. Usiamo "Buddho" non come una mazza ma come un abile espediente che permette alle cose di passare, che le lascia andare. Ora, per i prossimi quindici minuti tornate al vostro naso con il *mantra* "Buddho". Cercate di capire come funziona e come lavorarci.

Sforzo e rilassamento

Sforzo significa semplicemente fare quel che c'è da fare. Varia a seconda delle caratteristiche e delle abitudini individuali. Alcune persone hanno molta energia, così tanta che sono sempre in movimento, in cerca di cose da fare. Sono quelli che si danno da fare continuamente, sempre proiettati all'esterno. In meditazione non ci proponiamo di fare nulla come un mezzo di fuga, ma piuttosto coltiviamo uno sforzo di natura interiore. Osserviamo la mente, e ci concentriamo sul soggetto.

Se lo sforzo è eccessivo si finisce col diventare irrequieti, se viceversa non ci si sforza abbastanza la mente si annebbia e il corpo tende ad accasciarsi. Il corpo è un buon parametro per misurare lo sforzo: lo si mantiene eretto, si può infondere energia nel corpo; tenetelo allineato, tirate su il petto, tenete dritta la spina dorsale. Ciò richiede una grossa dose di forza di volontà, quindi è una buona cosa tenere presente il corpo per valutare lo sforzo. Se siete pigri, sceglierete la postura più facile, la forza di gravità vi tira giù. Quando fa freddo bisogna stirare energicamente la spina

dorsale per dare al corpo pienezza e slancio, invece di rannicchiarsi sotto le coperte.

Nell'*ānāpānasati*, la consapevolezza del respiro, ci si concentra sul ritmo. Io lo trovo particolarmente utile per imparare a rallentare invece di fare tutto rapidamente - alla velocità del pensiero; ci si concentra su un ritmo che è molto più lento di quello del pensiero. Invece l'*ānāpānasati* vi chiede di rallentare, ha un ritmo dolce. Quindi smettiamo di pensare: ci accontentiamo di un'inspirazione, un'espirazione, prendendoci tutto il tempo del mondo solo per essere con un'inspirazione, dal principio alla metà alla fine.

Se praticando *ānāpānasati* vi sforzate di raggiungere il *samādhi*, vi siete già posti un obiettivo, lo state facendo per ottenere qualcosa, quindi la pratica diventa un'esperienza molto frustrante che tenderà a suscitare rabbia. Riuscite a stare semplicemente con un'inspirazione? A contentarvi di una semplice espirazione? Per contentarsi di quel semplice piccolo lasso di tempo dovete rallentare, vero?

Quando mirate a ottenere il *jhāna* (uno stato di meditazione profonda) e vi sforzate al massimo per ottenerlo, non state rallentando, state cercando di ricavarne qualcosa, di conquistare e ottenere invece di contentarvi umilmente di un respiro. Il successo dell'*ānāpānasati* è tutto qui: essere consapevoli per la durata di un'inspirazione, per la durata di un'espirazione. Ponete l'attenzione al principio e alla fine, oppure al principio, alla metà e alla fine. Avrete così dei punti di riferimento precisi per la contemplazione, dimodoché se nel corso della pratica tendete a distrarvi parecchio potete applicare una particolare attenzione all'osservazione del principio, della metà e della fine. Diversamente, la mente tenderà a divagare.

Tutti i nostri sforzi tendono solo a questo; tutto il resto è momentaneamente annullato o messo da parte. Riflettete sulla differenza fra inspirazione ed espirazione, esaminatela. Quale preferite? A volte sembrerà che il respiro scompaia, diventa molto sottile. Sembra che il corpo respiri da solo e si ha la strana sensazione di non respirare più. Fa un po' paura.

Ma è solo un esercizio; concentratevi sul respiro, senza cercare di controllarlo. A volte, concentrandovi sulle narici, vi sembrerà che tutto il corpo respiri. Il corpo continua a respirare, per conto suo.

A volte prendiamo tutto troppo sul serio, manchiamo completamente di gioia e felicità, di senso dell'umorismo; ci reprimiamo e basta. Perciò, rasserenatevi, rilassatevi e state tranquilli, prendendovi tutto il tempo del mondo, senza l'assillo di dover raggiungere qualcosa di importante; non è niente di speciale, niente da ottenere, niente da guadagnare. È una cosa senza pretese; anche una sola inspirazione consapevole in tutta la mattinata è sempre meglio di quello che fa la maggior parte della gente, sicuramente meglio che essere distratti per tutto il giorno. Se avete un carattere ipercritico, cercate di essere più gentili e più accettanti nei vostri confronti. Rilassatevi e non prendete la meditazione come un compito gravoso. Consideratela un'occasione per essere in pace e a vostro agio con il momento presente. Rilassate il corpo e siate sereni.

Non siete in guerra contro le forze del male. Se l'*ānāpānasati* vi suscita avversione, prendete nota anche di questo. Non vivetela come qualcosa che vi tocca fare, ma come un piacere, come qualcosa che vi piace fare. Non dovete fare nient'altro, potete rilassarvi completamente. Avete tutto quello che vi serve, avete il respiro, dovete solo stare seduti qui, non c'è niente di difficile da fare, non si richiedono capacità particolari, non c'è nemmeno bisogno di essere particolarmente intelligenti. Quando vi viene da pensare "non ci riesco", riconoscetela come una semplice resistenza, paura o frustrazione, e poi rilassatevi.

Se vi accorgete che la pratica dell'*ānāpānasati* vi suscita particolare tensione e preoccupazione, smettete. Non complicatela, non trasformatela in un compito gravoso. Se non ci riuscite, limitatevi a stare seduti. Quando mi capitava di ridurmi in questo stato, prendevo "pace" come unico oggetto di contempazione. Quando cominciamo a pensare: "devo... devo... devo farcela", mi dicevo: "Stai calmo, rilassati".

Dubbi e irrequietezza, insoddisfazione, avversione - presto fui in grado di contemplare la pace, ripetendomi la parola più e più volte, quasi volessi ipnotizzarmi: “Rilassati, rilassati”. Venivano fuori dubbi egocentrici di ogni tipo: “Così non combino niente, è inutile, voglio dei risultati”. Presto fui in grado di fare pace con queste cose. Prima calmatevi, poi, quando siete rilassati, praticate *ānāpānasati*. Se cercate qualcosa da fare, fate questo.

All'inizio la pratica può essere molto noiosa; ci si sente disperatamente impacciati, come un chitarrista alle prime armi. Quando si comincia a suonare le dita sono goffe; sembra un'impresa impossibile, ma poi, con l'esercizio, ci si impratichisce e diventa facile. Ora state imparando a essere testimoni di quello che accade nella vostra mente, così potete sapere quando state diventando irrequieti e tesi, ostili a tutto, e ne prendete atto, non cercate di convincervi che non sia così. Siete pienamente consapevoli di come stanno le cose: che fare quando siete preoccupati, tesi e nervosi? Rilassarsi.

Nei miei primi anni con Ajahn Chah [il maestro thailandese di Ajahn Sumedho; N.d.T.] a volte prendevo la meditazione terribilmente sul serio, e mi trattavo con una severità e una prosopopea davvero eccessive. Perdevo del tutto il senso dell'umorismo e diventavo mortalmente serio, rigido con un palo. Mi sforzavo parecchio, ma era così stressante e spiacevole pensare sempre “devo farcela... sono troppo pigro”. Mi sentivo orribilmente in colpa se non meditavo continuamente - uno stato d'animo cupo, senza gioia. Allora cominciai a osservare questo, meditando sul mio essere rigido come un palo di legno. Quando la situazione diventava insostenibile, mi ricordavo degli atteggiamenti opposti: “Non sei tenuto a fare nulla. Non devi arrivare da nessuna parte, non c'è niente da fare. Stai in pace con le cose così come sono adesso, rilassati, lascia andare”. Mi aiutavo così.

Quando la mente cade in questo stato, applicate l'opposto, imparate a prendere le cose come vengono. Capita di leggere libri dove si dice che non c'è bisogno di nessuno sforzo, che bisogna

“lasciare che tutto accada spontaneamente”; allora si è portati a credere che basti starsene con le mani in mano. Il risultato di solito è scivolare in uno stato mentale di torpore, di passività. Allora è il momento di metterci un tantino di sforzo in più.

Nella pratica di *ānāpānasati* si può sostenere lo sforzo per la durata di un’inspirazione. E se non ci riuscite per un’intera inspirazione, fatelo almeno per la metà. In questo modo, non cercate di diventare perfetti in un colpo solo. Non occorre fare le cose per benino in ossequio a un’idea di come potrebbe essere; si lavora con i problemi così come si presentano. Se però avete una mente distratta, è saggio riconoscere che la mente se ne va per i fatti suoi: questa è visione profonda. Invece, pensare che non dovrete essere distratti, odiarvi o scoraggiarvi perché di fatto è quello che vi capita, è ignoranza.

Nell’*ānāpānasati* si prende atto di come stanno le cose al momento e si parte da lì; si sostiene l’attenzione un po’ più a lungo e si comincia a capire che cos’è la concentrazione: prendere risoluzioni a cui si è in grado di tener fede. Non prendete risoluzioni da superuomini quando non siete tali. Praticate *ānāpānasati* per dieci minuti o un quarto d’ora invece di credere di poter tirare avanti tutta la notte: “Praticherò *ānāpānasati* fino all’alba”. Poi non ci riuscite e vi arrabbiate. Fissate i tempi della seduta in base alle vostre possibilità. Sperimentate, lavorate con la vostra mente finché non capirete come sforzarvi, come rilassarvi.

L’*ānāpānasati* è una via diretta. Vi porta alla visione profonda, alla *vipassanā*. La natura impermanente del respiro non è vostra, no? Essendo nato, il corpo respira spontaneamente. Inspirazione ed espirazione: l’una condiziona l’altra. Finché il corpo vivrà sarà così. Non avete controllo su nulla, il respiro appartiene alla natura, non appartiene a voi, è non-io. Osservare tutto ciò è *vipassanā*, visione profonda. Non è nulla di eccitante o di affascinante o di spiacevole. È naturale.

La meditazione camminata (jongrom)

Il *jongrom* è una pratica in cui si cammina in modo raccolto restando in contatto con il movimento dei piedi. Si porta l'attenzione sul corpo che cammina dal principio del sentiero fino alla fine, all'atto di voltarsi, al corpo fermo in piedi. Poi c'è l'intenzione di riprendere a camminare, quindi il camminare. Fate attenzione alla metà del percorso e alla fine, al fermarsi, al voltarsi e allo stare fermi in piedi: sono i punti su cui la mente può raccogliersi quando comincia a disperdersi. Si può anche progettare una rivoluzione, o che so io, durante il *jongrom*, se non si sta attenti! Chissà quante rivoluzioni sono state tramate durante la meditazione camminata... Perciò, invece di dedicarci a cose del genere, usiamo questo tempo per concentrarci su ciò che accade effettivamente. E non sono sensazioni straordinarie, sono così normali che neppure ci facciamo caso. Notate che bisogna fare uno sforzo per essere veramente consapevoli di questo tipo di cose.

Ora, quando la mente si distrae e vi ritrovate in India nel bel mezzo del sentiero del *jongrom*, accorgetevne: "Oh!" In quel momento vi risvegliate. Siete svegli, quindi riportate la mente su quanto sta realmente accadendo mentre il corpo cammina da qui a lì. È un allenamento alla pazienza, perché la mente tende ad andarsene per conto suo. Se in passato la meditazione camminata vi ha dato momenti di felicità e pensate: "Nell'ultimo ritiro ho praticato il *jongrom* e ho proprio sentito il corpo che camminava. Sentivo che non c'era alcun "io" ed è stato bellissimo, oh, se non riesco a farlo ancora..." Notate il desiderio di raggiungere qualcosa in base al ricordo di un passato felice. Notate che è un condizionamento; è un ostacolo. Lasciate andare tutto, non ha importanza se ne viene fuori un istante di beatitudine o no. Solo un passo e poi un altro passo - la pratica è tutta qui, nel lasciar andare, nel contentarsi di pochissimo invece di sforzarsi di ritrovare uno stato di beatitudine sperimentato in passato. Più vi sforzate, più l'infelicità

aumenta perché assecondate il desiderio di avere una bella esperienza fondata su un ricordo. Siate contenti di quello che c'è, qualunque cosa sia. Fate pace con le cose così come sono adesso, invece di arrabattarvi per ottenere a tutti i costi un certo stato desiderato.

Un passo alla volta - notate com'è serena la meditazione camminata quando non avete altro da fare che essere con un passo. Ma se invece fate la camminata pensando di dover raggiungere il *samādhi* e poi l'attenzione divaga, che succede? "Io la meditazione camminata non la sopporto, non mi dà nessuna pace, ho tentato di avere la sensazione di camminare senza nessuno che cammina ma invece pensavo a tutt'altro"; questo perché ancora non capite di che si tratta, la mente proietta un ideale, cerca di ottenere qualcosa invece di limitarsi ad *essere*. Quando camminate, non dovete far altro che camminare. Un passo, poi un altro passo - semplice... ma non facile, vero? La mente è trascinata lontano, preoccupata di cosa dovrete fare, di cosa non va e del perché non ci riuscite.

Ma al monastero quello che facciamo è alzarci al mattino, recitare i canti, meditare, sederci, fare le pulizie, cucinare, sederci, stare in piedi, camminare, lavorare; qualunque cosa sia, prendetela come viene, una cosa alla volta. Sicché, stare con le cose così come sono è non-attaccamento, che porta pace e serenità. La vita cambia e noi la guardiamo cambiare, possiamo adattarci alla mutevolezza del mondo sensoriale, come che sia. Piacevole o spiacevole, abbiamo sempre la possibilità di tollerare e affrontare la vita, accada quel che accada. Se realizziamo la verità, realizziamo la pace interiore.

Benevolenza (mettā)

Quando parliamo di "amore", spesso ci riferiamo a qualcosa che ci piace. Per esempio, "amo il riso al vapore", "amo il mango sciropato". In realtà intendiamo dire che ci piacciono, ossia che siamo

attaccati a qualcosa — come ad esempio un cibo — che ci piace molto o che gradiamo mangiare. Ma non è che lo amiamo. *Mettā* significa amare il proprio nemico; non significa che il nostro nemico ci è simpatico. Se uno vuole ammazzarmi, sarebbe assurdo dire che mi è simpatico! Però posso amarlo, nel senso che posso astenermi da pensieri malevoli e vendicativi, dal desiderio di danneggiarlo o annientarlo. Anche se una persona non vi piace — mettiamo che sia un disgraziato, un miserabile — potete sempre trattarla con gentilezza, generosità e carità. Se entrasse in questa stanza un ubriaco, sporco e repellente, brutto e malandato, privo della benché minima attrattiva, sarebbe ridicolo dire “mi piace”. Però sarebbe possibile amarlo, non indugiare nell’avversione, non farsi coinvolgere dalle reazioni alla sua sgradevolezza. Ecco cosa intendiamo con *mettā*.

A volte ci sono aspetti di noi stessi che non ci piacciono, però *mettā* significa non farsi coinvolgere dai nostri pensieri, dagli atteggiamenti, dai problemi e sentimenti della mente. Quindi è una pratica di consapevolezza molto diretta. Essere consapevoli significa avere *mettā* per la paura che abita la mente, o per la rabbia, o per l’invidia. *Mettā* significa non creare problemi attorno alle condizioni esistenti, lasciare che si dissolvano, che cessino. Per esempio, quando emerge la paura si può avere *mettā* per la paura, nel senso che non si alimenta l’avversione nei suoi confronti, si può accettarne la presenza e consentirle di cessare. Si può anche ridimensionarla riconoscendo che è la medesima paura che hanno tutti, compresi gli animali. Non è la mia paura, non è di nessuno, è una paura impersonale. Cominciamo ad avere compassione degli altri esseri quando comprendiamo la sofferenza implicita nel reagire alla paura nella nostra stessa vita, il dolore, il dolore fisico dell’essere presi a calci, quando qualcuno ci prende a calci. Quel dolore è esattamente identico a quello che prova un cane quando viene preso a calci, perciò si può avere *mettā* per il dolore, ossia la gentilezza e la pazienza di non indulgere all’avversione. Possiamo rivol-

gere *mettā* a noi stessi, ai nostri problemi emotivi; a volte si pensa: “devo sbarazzarmene, è tremendo”. Questa è mancanza di *mettā*, vi pare? Riconoscete il desiderio di “sbarazzarsi di”. Non nutrite avversione per le condizioni emotive esistenti. Non si tratta di simulare approvazione per i propri difetti. O di pensare “i miei difetti mi piacciono”. Certe persone sono così sciocche da dire: “I miei difetti mi rendono interessante. Ho una personalità affascinante grazie alle mie debolezze”. *Mettā* non è condizionarsi a credere di apprezzare qualcosa che non si apprezza affatto; è semplicemente non nutrire avversione. È facile provare *mettā* verso ciò che piace — bambini carini, belle persone, gente educata, cuccioli e fiorellini — e possiamo provare *mettā* per noi stessi quando siamo di buon umore: “Sono proprio contento di me”. Quando tutto va bene è facile essere gentili verso ciò che è buono e grazioso e bello. Ecco dove ci perdiamo. *Mettā* non è solo questione di buone intenzioni, buoni sentimenti, pensieri elevati, è sempre estremamente pratica.

Se siete molto idealisti e vi capita di odiare qualcuno, è facile che l’atteggiamento sarà: “Non dovrei odiare nessuno, i buddhisti devono avere *mettā* per tutti gli esseri viventi: dovrei amare tutti”. Che è solo frutto di astratto idealismo. Nutrire *mettā* per l’avversione che si prova, per le meschinità della mente, la gelosia, l’invidia, nel senso di convivere pacificamente, non creare problemi, non drammatizzare e complicare le difficoltà che la vita ci pone, a livello fisico e mentale.

Quando vivevo a Londra, viaggiare in metropolitana mi infastidiva moltissimo. Le odiavo, quelle orribili stazioni della metro tappezzate di squallidi cartelloni pubblicitari e quella massa di gente stipata su quei brutti treni anneriti che urlano nelle gallerie. Provavo una totale mancanza di *mettā*, di pazienza amorevole. Prima provavo solo avversione, ma poi decisi di praticare la gentilezza paziente ogni volta che prendevo la metropolitana. Alla fine cominciai a prenderci gusto, invece di indulgere al risentimento.

Cominciai a sentirmi disponibile verso gli altri passeggeri. L'avversione e le lamentele svanirono, completamente.

Quando provate avversione per qualcuno, potete notare la tendenza a ricamarci sopra: "Ha fatto questo e quest'altro, è fatto così e non dovrebbe essere colà". Invece, se una persona vi è simpatica: "Sa fare questo e quest'altro. È buono e gentile". Poi se qualcuno insinua che è un poco di buono, vi arrabbiate. Se odiate qualcuno e un altro lo loda, vi arrabbiate anche in quel caso. Non volete sentire quanto è buono il vostro nemico. Quando siete in preda alla rabbia non riuscite a immaginare che la persona odiata possa avere delle buone qualità, e se anche le ha non ve ne viene in mente nessuna. Ricordate solo i lati cattivi. Ma se qualcuno vi piace, anche i suoi difetti — quei "difettucci innocenti" — vi fanno simpatia.

Sicché, prendetene atto nella vostra esperienza personale; osservate la forza delle vostra simpatie e antipatie. La gentilezza paziente, *mettā*, è uno strumento molto utile ed efficace per lavorare con il cumulo di meschine banalità che la mente imbastisce attorno a un'esperienza spiacevole. *Mettā* è inoltre un metodo assai adatto a chi possiede una mente prevenuta, ipercritica. A chi sa vedere solo il lato negativo delle cose ma non guarda mai se stesso, vede soltanto quello che è fuori di lui.

È un'abitudine ormai diffusa quella di lamentarsi sempre del governo o del tempo. L'arroganza genera la ben nota tendenza alla battuta pesante su questo e quello; oppure il fatto di sparlare degli assenti, facendoli a pezzi con straordinaria intelligenza e obiettività. Con quanto acume, con quanta precisione sappiamo dire cosa servirebbe agli altri, cosa dovrebbero o non dovrebbero fare, o perché sono fatti così e colà. Che cosa straordinaria, possedere uno spirito critico così raffinato e saper dire agli altri quello che dovrebbero fare. In realtà stiamo dicendo: "Chiaramente, sono molto meglio io di loro".

Il punto non è rendersi ciechi alle magagne e ai difetti delle situazioni. Si tratta di saperci convivere pacificamente. Senza pre-

tendere che siano altrimenti. Sicché *mettā* a volte richiede di passare sopra ai lati negativi di noi stessi e degli altri; il che non significa non accorgersi che ci sono, significa non farsene un problema. Si mette un freno a questa sorta di vizio essendo gentili e pazienti, convivendo pacificamente.

Consapevolezza dell'ordinario

Nel corso della prossima ora praticheremo la meditazione camminata, prendendo come oggetto di concentrazione l'azione del camminare, portando l'attenzione al movimento dei piedi e alla pressione dei piedi sul terreno. Si può anche associare alla camminata il mantra "Buddho": "Bud" sul piede destro, "dho" sul sinistro, per tutta la lunghezza del sentiero del *jongrom*. Vedete se vi riesce di rimanere in contatto con la sensazione, pienamente svegli alla sensazione di camminare, dal principio alla fine del tratto del *jongrom*. Camminate a velocità normale, potrete poi rallentare o aumentare l'andatura a seconda dei casi. Tenete un'andatura normale, perché la nostra meditazione si interessa alle cose ordinarie, più che a quelle speciali. Usiamo il respiro normale, non uno speciale "esercizio di respirazione", la posizione seduta piuttosto che tenerci in equilibrio sulla testa, un'andatura normale, invece di correre, saltellare sul posto o camminare a passo deliberatamente rallentato: semplicemente un'andatura rilassata. La nostra pratica ha per oggetto l'ordinario, perché lo diamo per scontato. Ora però portiamo la nostra attenzione a tutte le cose che abbiamo dato per scontate e non abbiamo mai notato, come la nostra mente e il nostro corpo. Perfino i medici esperti di fisiologia e anatomia non sono realmente in contatto con il proprio corpo. Ci dormono insieme, ci sono nati insieme, invecchiano, devono conviverci, nutrirlo, esercitarlo, eppure vi parleranno del fegato come di quella cosa che sta sugli atlanti di anatomia. È più facile guardare un fegato disegnato che essere consapevoli del proprio, non è vero? Sicché

noi guardiamo il mondo come se in un certo senso non ne facessimo parte, e ciò che è più ordinario, più comune, ci sfugge, interessati come siamo allo straordinario.

La televisione è lo straordinario. Alla televisione fanno ogni sorta di cose fantastiche avventurose e romantiche. È un oggetto miracoloso, sul quale quindi è facile concentrarsi. Davanti alla “tivù” è facile restare ipnotizzati. Anche quando il corpo diventa straordinario - quando è molto malato o molto dolorante o prova sensazioni esaltanti o meravigliose - allora sì che lo notiamo! Ma la semplice pressione del piede destro sul terreno, il semplice movimento del respiro, la semplice sensazione del corpo seduto sulla sedia quando non c'è nessuna sensazione estrema - è a questo tipo di cose che ci risvegliamo. Portiamo la nostra attenzione alle cose così come sono in un'esistenza ordinaria.

Quando la vita prende forme estreme, o straordinarie, ce la sappiamo cavare benissimo. Spesso i pacifisti e gli obiettori di coscienza si sentono rivolgere la faticosa domanda: “Voi rifiutate la violenza; ma cosa fareste se un maniaco aggredisse vostra madre?” Ecco un dilemma che non credo si sia posto spesso alla maggior parte di noi! Non è il tipo di evento che capita di norma nella vita quotidiana. Ma se una situazione così grave si dovesse verificare, sono sicuro che reagiremmo nella maniera più opportuna. Anche il più tonto sa essere presente a se stesso in circostanze estreme. Ma nella vita normale, quando non succede nulla di grave, ora che siamo semplicemente seduti qui, possiamo permetterci di essere completamente tonti, no? Nel *Pātimokkha* (la regola monastica) si dice che il monaco non deve picchiare nessuno. Ecco allora che comincio a preoccuparmi di cosa farei se un maniaco aggredisse mia madre. Ho creato un grosso problema morale in una situazione ordinaria, mentre sono seduto qui e mia madre non è neppure presente. In tutti questi anni nessun maniaco ha mai attentato all'incolumità di mia madre (diversamente dagli automobilisti californiani!). Le grosse questioni morali si risolvono al momento e

nel luogo opportuni, a condizione che, adesso, siamo consapevoli di questo momento e di questo luogo.

Dunque stiamo portando l'attenzione sull'ordinarietà della nostra condizione umana; il corpo che respira, camminare da un punto all'altro sul sentiero del *jongrom*, le sensazioni di piacere e dolore. Nel corso del ritiro prendiamo in esame assolutamente tutto, lo osserviamo e lo conosciamo per quello che è. Questa è la nostra pratica di *vipassanā*: conoscere le cose così come sono, non in base a una teoria o un assunto creati da noi.

Ascoltare i pensieri

Praticando l'apertura mentale — ossia “lasciando andare” — portiamo l'attenzione sul semplice fatto del guardare, dell' essere il testimone silenzioso che è consapevole di quello che viene e va. In questo tipo di meditazione, che si definisce *vipassanā*, osserviamo i fenomeni fisici e mentali alla luce delle tre caratteristiche: *anicca* (cambiamento), *dukkha* (carattere insoddisfacente), *anattā* (impersonalità). Così facendo liberiamo la mente dalla tendenza a reprimere ciecamente; dunque se ci troviamo ossessionati da pensieri banali o paure, sentimenti di preoccupazione o di rabbia, non è necessario analizzarli. Non dobbiamo capire perché li abbiamo, ma solo farli emergere pienamente alla coscienza.

Se siete molto spaventati, siate spaventati consciamente. Non ritraetevi, ma notate la tendenza a volervi sbarazzare della paura. Fate emergere l'oggetto della vostra paura, pensateci deliberatamente, e ascoltate i vostri pensieri. Non si tratta di analizzarli, ma di portare agli estremi la paura, al punto in cui diventa così assurda da poterne ridere. Ascoltate il desiderio, la furia del “voglio questo, voglio quello, devo averlo, cosa farò se non riesco ad averlo, lo voglio assolutamente...”. A volte nella mente c'è solo un grido inarticolato: “voglio!” - ed è possibile ascoltarlo.

Ho letto qualcosa sulle tecniche del confronto terapeutico,

sapete, quelle situazioni in cui ci si gridano in faccia a vicenda tutti i sentimenti repressi; l'effetto vorrebbe essere catartico, ma manca la saggia riflessione. Manca la capacità di ascoltare quel grido come una condizione della mente, invece di "lasciarsi andare" a dire tutto quello che passa per la testa. Manca l'equilibrio mentale, la disponibilità a tollerare anche i pensieri più orribili. Così facendo, non li consideriamo come problemi personali, ma piuttosto portiamo all'assurdo la rabbia e la paura, al punto in cui vengono viste come una naturale catena di pensieri. Ci mettiamo a pensare deliberatamente a tutto quello a cui abbiamo paura di pensare, non ciecamente, ma osservando e ascoltando quei pensieri in quanto condizioni della mente, piuttosto che come difetti o problemi personali.

Sicché, con questa pratica cominciamo a lasciar andare. Non c'è bisogno di andare a cercare qualcosa in particolare; ma se vi sentite infastiditi da contenuti che tendono a riemergere ossessivamente e che cercate di allontanare, fateli venire a galla ancora di più. Pensateci deliberatamente e restate in ascolto, come ascoltereste qualcuno che parla dall'altro lato del cortile, una vecchia pescivendola pettegola: "Abbiamo fatto questo, e poi quest'altro, e abbiamo fatto questo e poi quest'altro..." quella vecchietta che non la finisce più di chiacchierare! Ora esercitatevi ad ascoltarla come una voce e basta, invece di giudicarla, invece di dire: "No no, spero proprio di non essere io, che non sia la mia vera natura", o cercare di tapparle la bocca: "Ma quando la finisci vecchia strega!". Facciamo tutti quanti un po' così, anche io ho questa tendenza. Ma è solo una condizione della natura, vi pare? Non una persona. Sicché, questa abitudine fastidiosa dentro di noi: "Mi ammazzo di lavoro e mai nessuno che mi dica grazie" - è una condizione, non una persona. A volte, quando siete di malumore, nessuno fa le cose come si deve, e anche se lo fa non va bene lo stesso! Anche questa è una condizione della mente, non una persona. Il malumore, l'irritabilità della mente, viene riconosciuto come una condizione: *anicca*, è impermanente; *dukkha*, è insoddisfacente; *anattā*, è

impersonale. C'è la paura di quello che penseranno gli altri se arrivate tardi: avete dormito troppo, entrate nella stanza e cominciate a preoccuparvi di quello che pensano gli altri del vostro ritardo: "Penseranno che sono pigro". Preoccuparsi del giudizio degli altri è una condizione della mente. Oppure siamo sempre puntuali e qualcun altro arriva in ritardo: "Sempre in ritardo, mai una volta che arrivino puntuali". Anche questa è una condizione della mente.

Allora faccio emergere il tutto alla piena coscienza, queste cose banali che si possono benissimo trascurare perché tanto sono banali, e non abbiamo voglia di avere a che fare con le banalità della vita; ma quando non vogliamo averci a che fare tutto questo viene represso, e diventa un problema. Cominciamo a sentirci in ansia, ostili a noi stessi o agli altri, o subentra la depressione; tutti effetti del nostro rifiuto di lasciare che le condizioni, banali o orribili che siano, emergano alla coscienza.

Poi c'è lo stato mentale del dubbio, la perenne incertezza sul da farsi: c'è timore e dubbio, insicurezza ed esitazione. Fate emergere deliberatamente quello stato di perenne incertezza, solo per imparare a rilassarvi con lo stato in cui si trova la mente quando non è attaccata a nulla in particolare. "Che devo fare? Restare o andarmene? Dovrei fare questo oppure quest'altro, devo praticare *ānāpānasati* oppure la *vipassanā*?" Osservatelo. Ponetevi domande senza risposta, tipo "Chi sono?". Notate lo spazio vuoto che precede il pensiero "chi" - restate vigili, chiudete gli occhi e un attimo prima di pensare "chi" osservate: la mente è vuota, vero? Poi: "Chi-sono-io?", seguito dallo spazio dopo il punto interrogativo. Quel pensiero nasce dal vuoto e torna al vuoto, no? Quando siete presi dal pensiero abituale non potete scorgere l'origine del pensiero, vero? Non potete, potete cogliere il pensiero solo dopo esservi accorti di stare pensando; quindi cominciate a pensare deliberatamente, e cogliete il principio di un pensiero, prima di cominciare a pensarlo effettivamente. Prendete un pensiero deliberato, tipo: "Chi è il Buddha?". Pensatelo deliberatamente, in modo da percepi-

re l'inizio, il formarsi del pensiero e poi la fine, e lo spazio che lo circonda. Si tratta di osservare pensieri e concetti in prospettiva, invece di limitarsi a reagire alla loro presenza.

Mettiamo che siate arrabbiati con qualcuno. “Ecco che ha detto, ha detto questo e quest’altro, e ha fatto così e colà e non ha fatto bene, ha sbagliato tutto, è un vero egoista... ricordo ancora quello che ha fatto al tal dei tali, e poi...”. Un pensiero tira l’altro, vero? E vi ritrovate coinvolti in questa catena di pensieri motivata dall’avversione. Perciò, invece di farvi coinvolgere in tutta una serie di associazioni e concetti, pensate deliberatamente: “È la persona più egoista che abbia mai conosciuto”. Poi fine, il vuoto. “È un bastardo, un disgraziato, ha fatto questo e quest’altro”; a quel punto è veramente comico, vi pare? Appena arrivato al Wat Pah Pong [il monastero thailandese dove insegnava Ajahn Chah, N.d.T] sperimentavo fortissimi sentimenti di rabbia e di avversione. Mi sentivo terribilmente frustrato, a volte perché non capivo cosa succedeva intorno a me e non volevo uniformarmi tanto quanto mi veniva richiesto. Ero letteralmente furente. Ajahn Chah tirava avanti imperterrito — discorsi di due ore filate in laotiano — e le ginocchia mi facevano male da morire. Sicchè pensavo cose come: “Perché non la finisci di parlare? Pensavo che il *Dhamma* fosse semplice, perché deve metterci due ore per spiegare un concetto?”. Ero ipercritico nei confronti di tutti, ma poi cominciai a contemplare questo e ad ascoltarmi, la mia rabbia, le mie critiche, le mie cattiverie, il mio risentimento: “questo non mi va, quell’altro non mi va, non capisco perché devo sedermi qui, non voglio occuparmi di sciocchezze del genere, non so proprio”... e così via all’infinito. Mi ripetevo: “Ti pare simpatico uno che dice cose del genere? È questo che hai deciso di essere, questa cosa che sta sempre a lamentarsi, a criticare e trovare difetti, è così che vuoi essere?”. “No — mi rispondeva — non voglio essere così”.

Ma prima ho dovuto far venire a galla tutto per vederlo davvero, piuttosto che crederci in teoria. Sentivo di aver ragione da

vendere, e quando uno sente di avere ragione, e si indigna, e pensa che gli altri abbiano torto, è portato a dare credito a pensieri come: “In fin dei conti non vedo che motivo ci sia ... il Buddha ha detto... il Buddha, lui, non lo avrebbe mai permesso, io lo conosco il Buddhismo!”. Fatelo emergere in forma cosciente, dove potete vederlo, portarlo all’assurdo, così potrete guardarlo in prospettiva e alla fine vi sembrerà comico. Capite che è tutta una commedia! Ci prendiamo terribilmente sul serio: “Sono una persona veramente importante, la mia vita è così tremendamente importante che devo prenderla estremamente sul serio sempre e comunque. I miei problemi sono veramente importanti, terribilmente importanti. Devo dedicare un sacco di tempo ai miei problemi perché sono davvero importanti”. In un modo o nell’altro ci riteniamo importantissimi, perciò pensatelo deliberatamente: “Sono una Persona Molto Importante, i miei problemi sono molto importanti e seri”. Quando fate così, il tutto prende un aspetto comico; appare sciocco, perché vi rendete conto che in definitiva non siete terribilmente importanti, nessuno di noi lo è. E i problemi che ci creiamo nella vita sono banalità. C’è gente che si rovina l’esistenza generando problemi a non finire, e prendendo tutto estremamente sul serio.

Se vi ritenete persone importanti e serie, le cose banali o futili vi sembreranno inaccettabili. Se aspirate a essere buoni, a essere santi, sarete portati a escludere dalla coscienza gli stati mentali negativi. Se desiderate essere persone amorevoli e generose, ogni forma di meschinità, di invidia o di avarizia dovrete reprimere o estrometterla dalla vostra mente. Sicché, se c’è qualcosa che temete sopra ogni altra di poter diventare nella vostra vita, pensatela, guardatela. Confessatelo apertamente: “Voglio essere un tiranno; voglio essere uno spacciatore di eroina; voglio essere un mafioso”; sia quel che sia. Non ci interessa più il contenuto specifico, ma la semplice caratteristica di essere una condizione impermanente, insoddisfacente, perché non ha nulla che potrà darvi una reale soddisfazione. Viene e va, ed è “non-io”.

Gli impedimenti e la cessazione degli impedimenti

Praticando l'ascolto interiore, cominciamo a riconoscere il sussurro del senso di colpa, del rimorso e del desiderio, dell'invidia e della paura, della brama e dell'avidità. A volte ascolterete cosa dice la brama: "Vorrei, devo avere, devo avere, voglio, voglio!". A volte non ha neppure un oggetto preciso. Può esserci una brama senza oggetto, per cui le troviamo un oggetto. Il desiderio di ottenere: "Voglio qualcosa, voglio qualcosa! Devo averlo, voglio..." Ascoltate la mente, forse lo sentirete. Di solito riusciamo a trovare un oggetto per la nostra brama, per esempio il sesso, oppure passiamo il tempo a fantasticare.

La brama può prendere la forma del cercare qualcosa da mangiare, o in cui immergersi completamente, del diventare qualcosa, o unirsi a qualcosa. La brama sta sempre di vedetta, sempre alla ricerca di un oggetto. Può essere un oggetto gradevole permesso ai monaci, come una bella veste o una ciotola o un cibo saporito. Notate la tendenza a volerlo, a toccarlo, cercare di procurarselo, averlo, possederlo, appropriarsene, consumarlo. È la brama, una forza della natura che va riconosciuta; non condannata pensando "sono un individuo spregevole perché desidero", perché anche questo fa da rinforzo all'io, vi pare? Come se dovessimo essere completamente esenti da brama, come se esistessero esseri umani che non fanno esperienza del desiderio!

Sono condizioni naturali che dobbiamo riconoscere e notare; non per condannarle, ma per comprenderle. Così cominciamo veramente a conoscere il movimento mentale della brama, dell'avidità, del ricercare qualcosa, come pure del desiderio di farla finita con qualcosa. Anche di questo si può essere testimoni, del desiderio di sbarazzarci di quello che abbiamo, di una situazione o anche del dolore: "Voglio farla finita con questo dolore, con le mie debolezze, con il torpore, con la mia irrequietezza, con la mia brama. Voglio liberarmi di tutto ciò che mi dà fastidio. Perché Dio

ha creato le zanzare? Voglio liberarmi dalle seccature”.

Il desiderio dei sensi è il primo degli impedimenti (*nīvara-na*). Il secondo è l'avversione; la mente è ossessionata dal non volere, da irritazioni e risentimenti meschini, nonché dal desiderio di eliminarli. Quindi questo è un ostacolo alla visione interiore, è un impedimento. Non sto dicendo che bisogna eliminare l'impedimento — sarebbe avversione — ma che bisogna conoscerlo, conoscerne la forza, comprenderlo per esperienza diretta. Allora si prende coscienza del desiderio di sbarazzarsi di cose che sono dentro di sé, o attorno a sé, del desiderio di non esserci, di non essere vivi, di non esistere più. È per questo che ci piace dormire, no? Perché per un po' ci consente di non esistere. Nella coscienza caratteristica del sonno non esistiamo, perché la sensazione stessa di essere vivi viene a mancare. C'è un annullamento. È per questo che alcune persone dormono molto, perché vivere è troppo doloroso per loro, troppo noioso, troppo sgradevole. Quando siamo depressi, dubbiosi, disperati, cerchiamo scampo nel sonno, cerchiamo di annullare i nostri problemi, estromettendoli dalla coscienza.

Il terzo impedimento è rappresentato da stati come sonnolenza, apatia, ottundimento, indolenza, torpore fisico e mentale, ai quali tendiamo a reagire con avversione. Ma è sempre qualcosa che può essere compreso. L'opacità può essere conosciuta, la pesantezza fisica e mentale, il movimento lento, opaco. Osservate l'avversione per questi stati, il desiderio di sbarazzarvene. Osservate la sensazione di opacità nel corpo e nella mente. Anche la conoscenza del torpore è mutevole, è insoddisfacente, impersonale.

L'irrequietezza è l'opposto del torpore; è il quarto impedimento. Non si è affatto opachi, né sonnolenti, ma viceversa agitati, nervosi, ansiosi, tesi. Anche qui può non esserci un oggetto specifico. Diversamente dalla sonnolenza, l'irrequietezza è uno stato più ossessivo. Si vorrebbe essere attivi, correre, fare questo, fare quello, parlare, andare in giro, agitarsi. E se dovete stare seduti immobili per un po' quando vi sentite irrequieti, vi sentite in trappola,

chiusi in gabbia; non pensate ad altro che a saltare, correre in giro, darvi da fare. Anche di questo si può essere consapevoli, specialmente quando si è contenuti da una forma che non ci consente di seguire l'irrequietezza. L'abito che indossano i *bhikkhu* non invoglia ad arrampicarsi sugli alberi e penzolare dai rami. Non potendo agire questa tendenza salterina della mente siamo costretti a osservarla.

Il quinto impedimento è il dubbio. A volte i nostri dubbi ci sembrano importantissimi, e ci piace dar loro parecchia attenzione. Siamo facilmente ingannati dalla natura del dubbio perché sembra molto reale: “Certi dubbi sono futili, è vero, ma questo è un Dubbio Importante. Devo conoscere la risposta. Devo essere sicuro. Devo saperlo assolutamente: meglio fare questo oppure quest'altro? Sto facendo bene? Dovrei andarmene o restare un altro po'”? Sto sprecando il mio tempo? Ho sprecato la mia vita? Il Buddismo è la via giusta oppure no? Forse non è la religione giusta!”. È il dubbio. Si può passare tutta la vita a chiedersi se sia meglio fare questo o quello, ma una cosa sola si può sapere: che il dubbio è una condizione della mente. A volte prende forme sottili e ingannatrici. Assumendo la posizione del “conoscitore”, conosciamo il dubbio in quanto tale. Importante o futile che sia, è semplicemente dubbio, tutto qui. “Devo restare qui o andarmene altrove?": è un dubbio. “Devo fare il bucato oggi o domani?": è un dubbio. Non importantissimo, ma poi ci sono quelli importanti. “Sono già un *sotapanna*? (uno che ha raggiunto il primo livello dell'illuminazione). Ma cos' è in definitiva un *sotapanna*? Ajahn Sumedho è un *arahat*, un illuminato? Esistono ancora *arahant* al giorno d'oggi?”. Poi i seguaci di altre religioni vengono a dirci che la nostra è sbagliata e la loro è quella giusta. “Forse hanno ragione! Forse siamo in errore”. Ciò che possiamo sapere è che c'è il dubbio. In questo modo siamo il conoscere, conoscere ciò che si può conoscere, sapere che non sappiamo. Anche quando ignorate qualcosa, se siete consapevoli di non sapere, quella consapevolezza è conoscenza.

Sicché, “essere il conoscere” significa questo, conoscere ciò che si può conoscere. I cinque impedimenti sono i vostri maestri, perché non sono i guru esaltanti e radiosi che si vedono sui libri. Possono essere alquanto volgari, meschini, sciocchi, irritanti e ossessionanti. E ci incalzano, ci punzecchiano, ci riducono a mal partito, finché non gli diamo l’attenzione e la comprensione dovute, finché non smettono di essere problemi. Ecco perché bisogna essere molto pazienti; dobbiamo avere tutta la pazienza del mondo, e l’umiltà di imparare dai nostri cinque maestri.

E che cosa impariamo? Che non sono altro che condizioni della mente, che sorgono e passano, che sono insoddisfacenti, impersonali. A volte si ricevono messaggi importanti nella vita. Tendiamo a dare credito a questi messaggi, ma ciò che *possiamo* sapere è che sono condizioni mutevoli: e se abbiamo la pazienza di tollerarle fino in fondo, le cose cambiano automaticamente, per conto loro, e noi abbiamo l’apertura e la chiarezza mentale per agire spontaneamente, invece di reagire alle condizioni.

Grazie alla nuda attenzione, alla consapevolezza, le cose fanno il loro corso, non c’è bisogno di sbarazzarsene, perché tutto ciò che ha principio, ha fine. Non c’è nulla da eliminare, bisogna solo essere pazienti e lasciare che tutto faccia il suo corso naturale verso la cessazione.

Quando siete pazienti, lasciando che le cose cessino, cominciate a conoscere la cessazione - il silenzio, il vuoto, la chiarezza: la mente è limpida, quieta, ed è vibrante, non cade nell’oblio, non è repressa o addormentata, e si può udire il silenzio della mente.

Consentire la cessazione significa essere molto gentili, molto delicati e pazienti, umili, senza schierarsi dalla parte di nulla: del bene, del male, del piacere o del dolore. L’accettazione gentile permette alle cose di cambiare secondo la propria natura, senza interferenze. Allora impariamo a distoglierci dal desiderio di immergerci negli oggetti dei sensi. Troviamo la pace nel vuoto della mente, nella sua chiarezza, nel suo silenzio.

Quando la mente è tranquilla, ascoltate, sentirete una specie di ronzio, il cosiddetto “suono del silenzio”. Che cos’è? È un suono prodotto dall’orecchio o è un suono esterno? È prodotto dalla mente, dal sistema nervoso o cosa? Sia quel che sia, è sempre lì, e si può usare in meditazione come oggetto a cui rivolgere l’attenzione.

Prendendo atto che tutto ciò che sorge passa, cominciamo a osservare ciò che non sorge e non passa ed è sempre presente. Se cominciate a pensare a quel suono, a dargli un nome, a pretendere di ricavarne qualcosa, è chiaro che lo state usando nel modo sbagliato. È solo un punto di riferimento a cui rivolgersi quando si giunge ai confini della mente, a ciò che alla nostra osservazione appare come l’estremo limite della mente. Quindi da quella posizione si può cominciare a osservare. Potete pensare e contemporaneamente ascoltare il suono (nel caso cioè in cui pensiate deliberatamente); se invece vi perdetevi nei pensieri lo dimenticate e non lo udite più. Quindi, se vi perdetevi nei pensieri, non appena ve ne accorgete riportate l’attenzione a quel suono e ascoltatelo a lungo. Laddove prima eravate trascinati via dalle emozioni o da preoccupazioni o dagli impedimenti, ora potete praticare contemplando con gentilezza, con molta pazienza, quella particolare condizione della mente in quanto *anicca, dukkha, anattā*, e poi lasciarla andare. È un lasciar andare dolce, sottile, non un rifiuto violento delle condizioni. Quindi ciò che più conta è l’atteggiamento, la retta comprensione. Non aspettatevi nulla dal suono del silenzio. C’è chi si esalta, pensando di aver raggiunto o scoperto chissà che, ma anche questa è di per sé una condizione creata attorno al silenzio. È una pratica molto serena, non eccitante; usatela con abilità e dolcezza per lasciar andare, piuttosto che per attaccarvi all’opinione di aver raggiunto qualcosa! Se c’è un ostacolo alla meditazione, è proprio l’impressione di averne tratto un qualche vantaggio!

Ora, riflettete sulle condizioni del corpo e della mente e con-

centratevi su di esse. Potete passare in rassegna il corpo e riconoscere le sensazioni, ad esempio le vibrazioni nelle mani o nei piedi, oppure concentrarvi su un punto qualunque del corpo. Percepitate la sensazione della lingua in bocca che tocca il palato, o il contatto fra il labbro superiore e quello inferiore, oppure portate alla coscienza la sensazione di umidità della bocca, o la pressione degli indumenti sul corpo, tutte quelle sensazioni sottili a cui in genere non facciamo caso. Contemplando queste sottili sensazioni fisiche, concentratevi su di esse, e il corpo si rilasserà. Al corpo umano piace ricevere attenzione. È contento di essere oggetto di una concentrazione delicata e tranquilla; però se siete così sconsiderati da odiarlo può darvi molto filo da torcere. Ricordate che dobbiamo vivere in questa struttura per il resto della nostra vita. Perciò fareste meglio a imparare a convivere con un atteggiamento positivo. Qualcuno dirà: “Ma il corpo non è importante, è solo una cosa repellente, invecchia, si ammala e muore. Il corpo non conta, l’importante è la mente”. E un atteggiamento piuttosto diffuso fra i buddhisti! Ma in realtà ci vuole pazienza per concentrarsi sul corpo motivati da altro che non da vanità! La vanità è abuso del corpo umano, ma toccarlo con la consapevolezza è sano. Non serve a rafforzare il senso dell’io, è solo un’espressione di benevolenza nei confronti di un corpo vivente, che ad ogni modo non si identifica con voi.

Dunque adesso la meditazione si incentra sui cinque *khandas*² e sul vuoto della mente. Investigateli entrambi fino a comprendere pienamente che tutto ciò che sorge passa ed è “non-io”. Allora non ci si afferra più a nulla come se fosse il sé, e ci si libera dal desiderio di riconoscersi in una certa qualità o in una sostanza. Questa è la liberazione dalla nascita e dalla morte.

La via della saggezza non consiste nel coltivare la concentrazione per accedere a stati di trance, esaltarsi ed estraniarsi dalla realtà. Bisogna essere molto onesti circa le proprie intenzioni. Meditiamo per evadere dalla realtà? Stiamo cercando di accedere a uno stato dove tutti i pensieri vengono annullati? Questa pratica di

saggezza è un metodo non violento in cui si lasciano emergere anche i pensieri più orribili e li si lascia andare. Avete una via di sfogo, una specie di valvola di sicurezza da cui far uscire il vapore quando la pressione è troppa. Normalmente, quando si sogna molto, il vapore si scarica durante il sonno. Ma questo non alimenta la saggezza, vi pare? È una vita da animali inconsapevoli: esercitare certe attività abituali, esaurire le energie, crollare nel sonno, alzarsi, rimettersi in attività e crollare di nuovo. Invece questo sentiero implica un'approfondita esplorazione e una comprensione dei limiti della condizione mortale del corpo e della mente. Ora state sviluppando la capacità di distogliervi dalla realtà condizionata e affrancare la vostra identità da ciò che muore.

State dissipando l'illusione di essere un'entità mortale, ma non vi dico neppure che siete creature immortali, altrimenti comincereste ad aggrapparvi a questo! "La mia vera natura è la verità ultima, l'assoluto. Io e il Signore siamo una cosa sola. La mia vera natura è l'Immortale, beata eternità senza tempo". Ma avrete notato che il Buddha si guardò bene dall'usare un linguaggio poetico o ispirato. Non perché sia sbagliato, ma perché suscita attaccamento. Perché partiremmo alla conquista dell'identità con l'assoluto, dell'unione con Dio, della beatitudine eterna, della dimensione immortale e via dicendo. Cose che a dirle ci mandano in estasi. Però è molto più sano osservare la nostra tendenza a voler definire o concepire l'inconcepibile, a volerlo comunicare o descrivere agli altri solo per sentire di aver raggiunto qualcosa. È molto più importante osservarla, che seguirla. E d'altro canto non voglio negare che una realizzazione ci sia; solo siate tanto accorti e vigili da non attaccarvici, perché se lo fate ne ricaverete solo nuova disperazione.

Se poi vi capitasse di farvi prendere la mano, appena ve ne accorgete, fermatevi. Non è certo il caso di sentirsi in colpa o farne una tragedia; basta fermarsi lì. Calmatevi, lasciate andare, lasciate perdere la faccenda. Capita che le persone religiose abbiano delle intuizioni che le rendono molto ispirate. I cristiani carismatici

ardono letteralmente di fervore religioso. Cosa notevole, non c'è che dire. Devo ammettere che fa una certa impressione vedere persone così raggianti. Però in termini buddhisti questo stato si definisce *saññā vipallāsa*, la “pazzia del meditante”. Quando un insegnante esperto vi vede in quello stato vi spedisce in una capanna nella foresta con l'ordine di non avvicinare nessuno!

Una volta ci sono passato anch'io, quando ero a Nong Khai un anno prima di conoscere Ajahn Chah. Me ne stavo seduto nella mia capanna convinto di aver raggiunto l'illuminazione. Sapevo tutto, capivo tutto. Ero al settimo cielo... peccato che non avessi nessuno con cui parlare. Non parlavo il thailandese perciò non potevo importunare i monaci locali. Ma un giorno passò di lì il console britannico di Vientiane e qualcuno lo portò alla mia capanna... quella volta lo subissai davvero il poveretto! Se ne stava lì con l'aria attonita, ed essendo inglese era naturalmente molto, molto, molto educato; ogni volta che faceva il gesto di alzarsi e andarsene lo facevo rimettere seduto. Non potevo fermarmi, c'era questa valanga di energia tipo cascate del Niagara che veniva fuori e non c'era verso di arginarla. Alla fine il console riuscì non so come a guadagnare l'uscita. Da allora, chissà perché, non l'ho più rivisto...

Sicché, quando passiamo per esperienze del genere, è importante rendercene conto. Se uno sa di che si tratta, non c'è pericolo. Siate pazienti, non datele credito e non vi ci adagiate. Avrete notato che i monaci buddhisti non se ne vanno in giro a raccontare quale “livello di illuminazione” hanno raggiunto, semplicemente, non c'è niente da raccontare. Quando ci chiedono di insegnare, non parliamo della nostra illuminazione, ma delle Quattro Nobili Verità in quanto veicolo di illuminazione per tutti. Al giorno d'oggi c'è una quantità di personaggi che dicono di essere illuminati, Buddha Maitreya o un qualche *avatar*, e tutti hanno schiere di seguaci. La gente è disposta a crederci senza troppa difficoltà! Ma il Buddha sottolineava l'importanza di riconoscere le cose così come sono, invece di credere a quello che ci raccontano gli altri. La nostra è

una via di saggezza, nella quale esploriamo e indaghiamo i limiti della mente. Constatatelo di persona: *sabbe sankhārā aniccā*, tutti i fenomeni condizionati sono impermanenti; *sabbe dhammā anattā*, tutte le cose sono “non-io”.

Vigilanza

Passiamo ora alla pratica della consapevolezza. La concentrazione consiste come abbiamo visto nel rivolgere l'attenzione a un determinato oggetto e nel mantenerla focalizzata su un punto (ad esempio il ritmo tranquillizzante della normale respirazione) finché ci si immedesima con quel segnale e la percezione di un soggetto e un oggetto separati sfuma. Nella meditazione *vipassanā*, la consapevolezza ha invece a che vedere con l'apertura della mente. Non ci si concentra più su un solo oggetto ma si osserva in profondità contemplando i fenomeni condizionati che vanno e vengono e il silenzio della mente vuota. Per far questo bisogna lasciare andare l'oggetto; non ci si aggrappa a un oggetto particolare, ma si osserva che tutto ciò che sorge svanisce. Questa è la meditazione di consapevolezza, o *vipassanā*.

Nella pratica che definisco “ascolto interiore”, si ascoltano i rumori che emergono nella mente, il desiderio, le paure, i contenuti repressi a cui non è stato mai permesso di emergere pienamente alla coscienza. Adesso però, anche se affiorano pensieri ossessivi, timori o altre emozioni, siate disposti a farli emergere alla coscienza e a lasciarli cessare spontaneamente. Se non c'è nulla che viene e va, dimorate semplicemente nel vuoto, nel silenzio della mente. Potrete udire una vibrazione ad alta frequenza nella mente, che è sempre presente e non è un suono prodotto dall'orecchio. Quando lasciate andare le condizioni della mente potete rivolgere l'attenzione a quel suono. Ma riconoscete onestamente le vostre intenzioni. Quindi, se vi rivolgete al silenzio, al suono silenzioso della mente, spinti dall'avversione per le condizioni, state

ancora una volta reprimendo e non è un processo di purificazione.

Se l'intenzione è scorretta, anche se vi concentrate sul vuoto non avrete buoni risultati perché siete andati fuori strada. Non avete riflettuto saggiamente, non avete lasciato andare nulla, vi state solo ritraendo per avversione, è come se uno dicesse: "Non voglio vedere" e si voltasse dall'altra parte.

Si tratta quindi di una pratica paziente in cui siamo disposti a tollerare ciò che sembra intollerabile. È uno stato di vigilanza interiore, è osservare, ascoltare, sperimentare. In questa pratica quello che conta è la retta comprensione, più che il vuoto, la forma o altre cose del genere. La retta comprensione nasce dall'aver visto che tutto ciò che sorge passa; dall'aver visto che anche il vuoto non è il sé. Affermare di aver realizzato il vuoto come una specie di conquista, già di per sé è un'intenzione scorretta, vi pare? Credere di essere qualcuno che ha ottenuto una certa realizzazione personale deriva dal senso dell'io. Perciò non affermiamo nulla. Se c'è qualcosa in voi che desidera farlo, allora osservate questo come una condizione della mente.

Il suono del silenzio è sempre presente, quindi potete usarlo come punto di riferimento, piuttosto che come fine a se stesso. Dunque è una pratica molto sottile di osservazione e di ascolto, non un modo per reprimere le condizioni sull'onda dell'avversione. Poi in definitiva il vuoto è piuttosto noioso. Siamo abituati a cose ben più stimolanti. E comunque, per quanto tempo potete starvene seduti a osservare una mente vuota? Quindi rendetevi conto che la nostra pratica non consiste nell'attaccarsi alla quiete o al silenzio o al vuoto in quanto fine a se stessi, ma nell'usarli come un abile mezzo per poter essere "il conoscere", essere svegli. Quando la mente è vuota, osservate: la coscienza c'è ancora, ma non tendete più a "rinascere" in questa o quella condizione perché il senso dell'io è assente. L'io si associa sempre all'attività di cercare qualcosa o volersi liberare di qualcosa. Ascoltate l'io che dice: "Voglio raggiungere il *samādhi*, devo raggiungere il *jhāna*". È la voce dell'io:

“Innanzitutto devo raggiungere il primo *jhāna*, o il secondo *jhāna*”. La solita idea che prima c'è qualcosa da raggiungere. Quando leggete gli insegnamenti dei vari maestri, cosa potete conoscere? Potete conoscere quando siete confusi, quando dubitate, quando provate avversione e sospetto. Potete conoscere che in quel momento siete il conoscere, invece di decidere quale maestro fa al caso vostro.

Praticare *mettā* significa esprimere gentilezza attraverso la capacità di tollerare ciò che potrebbe sembrarci intollerabile. Se la mente è ossessionata e non la smette più di ciarlare e lamentarsi, se il vostro unico desiderio è sbarazzarvi di quella ossessione, più vi sforzate di reprimerla e sbarazzarvene peggio è. A volte la smette, e allora: “È finita, me ne sono liberato”. Ma poi ricomincia: “Oh no! Credevo che fosse finita!” Perciò, dovesse pure smettere e ricominciare mille volte, prendetela come viene. Con l'atteggiamento di chi fa un passo alla volta. Quando vi mettete nell'ordine di idee di avere tutta la pazienza del mondo per stare con le condizioni del momento, potete lasciarle cessare. Il risultato del permettere alle cose di cessare è che si comincia a sperimentare un senso di liberazione, perché ci si rende conto di non portarsi più appresso le solite cose. Quello che un tempo vi faceva arrabbiare, ora, con vostra sorpresa, non vi infastidisce più di tanto. Cominciate a sentirvi a vostro agio in situazioni che prima vi mettevano regolarmente a disagio, perché adesso permettete alle cose di cessare, invece di tenervele strette ricreando così paure e ansie. Anche il disagio di chi vi circonda non vi influenza. Non reagite più al disagio degli altri irrigidendovi a vostra volta. È l'effetto del lasciar andare e consentire alle cose di cessare.

Dunque l'idea generale è conservare questo stato di vigilanza interiore, notando i contenuti che tendono a emergere ossessivamente. Se tendono a ripresentarsi puntualmente, è segno evidente di attaccamento, nella forma o di avversione o di infatuazione. Quindi potete cominciare a prendere coscienza dell'attaccamento,

invece di tentare di eliminarlo. Una volta che l'avete capito e siete in grado lasciar andare potete rivolgervi al silenzio della mente, perché non ha senso fare altro. Non ha senso afferrarsi o aggrapparsi alle condizioni più del necessario. Lasciatele cessare. Quando reagiamo ai contenuti che emergono, inneschiamo un circolo vizioso abituale. Un'abitudine è qualcosa di circolare che tende a perpetuarsi, che non ha modo di cessare. Ma se mollate la presa e lasciate le cose a se stesse, quello che sorge cessa. Non diventa un circolo vizioso.

Dunque il vuoto non è sbarazzarsi di tutto; non è un annullamento totale ma infinita potenzialità creativa che appare e scompare senza che voi ne restiate ingannati. L'idea di me stesso in quanto creatore, dei miei talenti artistici, della mia espressione personale, è una fissazione incredibilmente egocentrica, vi pare? “Ecco cosa ho fatto, è opera mia”. E gli altri: “Ma che talento straordinario, un vero genio!”. Eppure tanta della cosiddetta arte creativa non è che il rigurgito delle paure e dei desideri dell'autore. Non è veramente creativa: è riproducibile. Non scaturisce da una mente vuota, ma da un io che non ha un reale messaggio da dare se non il suo contenuto di morte e di egoismo. In una prospettiva universale il suo unico messaggio è: “Guardatemi!”, in quanto persona, in quanto “io”. Eppure la mente vuota ha un infinito potenziale creativo. Non si pensa di creare nulla; ma la creazione può avvenire senza “io” e senza nessuno che la faccia: accade.

Dunque lasciamo la creazione al *Dhamma*, invece di assumercene la paternità. L'unico compito che ci spetta, la sola necessità per noi — sul piano convenzionale, come esseri umani, come persone — è lasciar andare, non attaccarci. Mollare la presa. Fare il bene, non fare il male, essere consapevoli. Un messaggio molto semplice.

In conclusione

Nel mondo c'è bisogno di saggezza

Siamo qui accomunati da un unico interesse. Invece di essere un gruppo di individui in cui ciascuno segue le proprie opinioni e i propri punti di vista, stasera ci ritroviamo qui motivati dal comune interesse per la pratica del *Dhamma*. Quando un così gran numero di persone si trova riunito una domenica sera, si comincia a intravedere il potenziale insito nell'esistenza umana, una società basata sul comune interesse per la verità. Nel *Dhamma* ci uniamo. Ciò che sorge passa, e ciò che resta è pace. Sicché, quando cominciamo ad abbandonare le abitudini e l'attaccamento ai fenomeni condizionati cominciamo a riconoscere l'integrità e l'unità della mente.

È una riflessione molto importante per l'epoca in cui viviamo, così segnata dai conflitti e dalle guerre che nascono quando non si riesce ad andare d'accordo su nulla. I Cinesi contro i Russi, gli Americani contro i Sovietici, e via di questo passo. Perché? Qual'è il motivo del contrasto? Sono le rispettive percezioni del mondo. "Questa è la mia terra e la voglio così. Voglio questa forma di governo e questo sistema politico ed economico", e via di questo passo. Finché si arriva all'assassinio e alla tortura e perfino ad annientare il paese che vorremmo liberare, a schiavizzare o manipolare il popolo che vorremmo libero. Perché? Perché non comprendiamo la vera natura delle cose.

La via del *Dhamma* consiste nell'osservare la natura e armonizzare la nostra vita con le forze naturali. Nella civiltà europea siamo ben lontani dal guardare il mondo in questi termini. Lo abbiamo idealizzato. Se tutto andasse secondo i nostri ideali, dovrebbe essere in un certo modo. E quando ci attacchiamo agli ideali finiamo col fare quello che abbiamo fatto al nostro pianeta, inquinato e trascinato sull'orlo della distruzione totale perché non comprendiamo i limiti che ci impone la vita sulla terra. Sicché, da questo punto di vista, a volte ci tocca imparare la dura lezione

facendo errori e combinando un sacco di guai. Auspicabilmente, non è una situazione irreparabile.

Ora, in questo monastero i monaci e le monache praticano il *Dhamma* con diligenza. Per tutto il mese di gennaio non parliamo neppure, ma dedichiamo le nostre vite e offriamo i meriti della nostra pratica per il bene di tutti gli esseri senzienti. L'intero mese è una preghiera incessante, un'offerta di questa comunità per il bene di tutti gli esseri senzienti. È un periodo interamente dedicato alla ricerca della verità, a osservare e ascoltare e guardare le cose così come sono; un periodo in cui ci si astiene dall'indulgere alle abitudini e agli stati d'animo egocentrici, rinunciando a tutto questo per il bene degli esseri viventi. È una testimonianza offerta a tutti perché riflettano sulla dedizione e il sacrificio che il cammino verso la verità comportano. È un invito a realizzare la verità nella propria vita, invece di vivere in modo meccanico e abitudinario assecondando le condizioni del momento. È una riflessione per gli altri. Abbandonare i comportamenti immorali, egoistici o violenti per essere persone che aspirano alla virtù, alla generosità, alla moralità e all'azione compassionevole nel mondo. Se non facciamo questo, allora la nostra situazione è assolutamente senza speranza. Tanto varrebbe che facessero saltare per aria tutto, perché se nessuno è disposto a usare la propria vita per qualcosa di più che il proprio egoismo, è tutto inutile.

Questo paese è un paese generoso e benevolo, ma noi lo diamo per scontato e lo sfruttiamo per quel che ne possiamo ricavare. Non pensiamo granché a quel che potremmo offrirgli. Esigiamo molto, vogliamo che il governo ci risolva tutti i problemi salvo poi criticarlo se non ci riesce. Ai nostri giorni vediamo individui egoisti che vivono a modo loro, senza riflettere saggiamente e adottare uno stile di vita vantaggioso per la collettività nel suo insieme. In quanto esseri umani possiamo fare della nostra vita una grande benedizione, o diventare un cancro del pianeta, sfruttando le risorse della terra per il nostro personale guadagno e

accaparrando il più possibile per “me” e per il “mio”.

Nella pratica del *Dhamma* il senso del me e del mio comincia a sbiadire, quel senso dell'io-mio in quanto piccola creatura seduta qui che ha una bocca e deve mangiare. Se non faccio altro che seguire i desideri del mio corpo e le mie emozioni, non sarò che una piccola creatura avida ed egoista. Ma quando rifletto sulla natura della mia condizione fisica e su come può essere usata abilmente in questo spazio di vita per il bene di tutti, allora questo stesso essere diventa una benedizione. (Ma non è che si pensa “sono una benedizione”; attaccarsi all'idea di essere una benedizione è un'altra forma di orgoglio!). Sicché si tratta di vivere giorno per giorno in modo da esprimere gioia, compassione, gentilezza attraverso la propria vita, o quanto meno in modo tale da non causare inutile confusione e dolore. Il minimo che possiamo fare è osservare i cinque precetti⁵ affinché il nostro corpo e le nostre parole non divengano strumento di violenza, crudeltà e sfruttamento nei confronti del pianeta. Vi sto forse chiedendo troppo? È irrealistico rinunciare a fare semplicemente quel che mi pare al momento allo scopo di essere almeno un pochino più attento e responsabile in ciò che faccio e che dico? Tutti possiamo cercare di essere d'aiuto, essere generosi e gentili e rispettosi nei confronti degli altri esseri con cui ci troviamo a condividere il pianeta. Tutti possiamo interrogarci con saggezza per arrivare a comprendere le limitazioni a cui siamo sottoposti, in modo da non farci più ingannare dal mondo sensoriale. Ecco perché meditiamo. Per un monaco o una monaca è uno stile di vita, un sacrificio dei nostri desideri e capricci particolari per il bene della comunità, del *Sangha*.

Se mi metto a pensare a me stesso e a cosa voglio io, è facile che mi dimentichi di voi, perché ciò che voglio io in un dato momento può non andare bene per tutti quanti gli altri. Ma quando prendo come guida il mio rifugio nel *Sangha*, allora il benessere del *Sangha* è la mia gioia e posso rinunciare ai miei capricci per il bene del *Sangha*. Ecco perché i monaci e le monache si rasano la

testa e vivono sotto la disciplina stabilita dal Buddha. È un modo per educarsi al lasciare andare l'io come modo di vivere: un modo di vivere in cui vergogna, senso di colpa e paura non hanno più ragione di essere. Si perde la sensazione di un'individualità aggressiva, perché non si è più tesi a considerarsi indipendenti dal resto o a dominare, ma a vivere in armonia per il bene di tutti gli esseri, piuttosto che per il proprio bene.

La comunità dei laici ha l'opportunità di partecipare a questo. I monaci e le monache dipendono dai laici per il loro sostentamento, quindi è importante per la comunità dei laici assumersene la responsabilità. È un modo di uscire dai vostri problemi e dalle vostre preoccupazioni particolari, perché quando vi date il tempo di venire qui per donare, per aiutare, per praticare la meditazione e ascoltare il *Dhamma*, ci ritroviamo insieme nell'unità della verità. Possiamo essere qui insieme senza invidia, gelosia, paura, dubbio, avidità o desiderio grazie alla nostra inclinazione verso la ricerca della verità. Fate che sia questa l'intenzione portante della vostra vita, non sprecatela inseguendo mete senza valore!

Questa verità si può chiamare in molti modi. Le religioni si sforzano di comunicarla con certi mezzi — attraverso concetti e dottrine — ma noi abbiamo dimenticato che cos'è la religione. In questi ultimi secoli la nostra società ha visto il predominio della scienza materialistica, del pensiero razionale e dell'idealismo basato sulla nostra capacità di concepire sistemi economici e politici; eppure non riusciamo a farli funzionare, è vero? Non riusciamo a creare una vera democrazia, o un vero comunismo o un vero socialismo; non riusciamo a crearli perché siamo ancora illusi dal senso dell'io. Perciò tutto naufraga nella tirannide e nell'egoismo, nella paura e nel sospetto. Sicché l'attuale situazione mondiale è il risultato del non aver compreso la realtà delle cose, e d'altro canto è un'occasione per ciascuno di noi, se veramente siamo interessati a capire cosa si può fare, per fare della nostra vita qualcosa che ha valore. Ora, in che modo possiamo farlo?

Per prima cosa bisogna prendere atto delle motivazioni e inclinazioni egocentriche dovute all’immaturità emotiva, per poterle conoscere ed essere in grado di lasciarle andare; aprire la mente alle cose così come sono, essere vigili. La nostra pratica di *anāpānasati* è un inizio, no? Non è un’ennesima abitudine o un passatempo che coltiviamo per tenerci occupati, ma un mezzo per sforzarci di osservare, di concentrarci ed essere con la realtà del respiro. In alternativa si potrebbe passare un sacco di tempo davanti alla televisione, al bar o impegnati in attività non molto salutari; in un certo senso sembra più importante che passare del tempo stando seduti a osservare il respiro, vero? Guardate la tv e vedete delle persone assassinate in Libano; sembra più importante che stare semplicemente seduti a guardare un’inspirazione e un’expiratione. Ma questa è la mente che non comprende la realtà delle cose; per cui siamo disposti a guardare delle ombre sullo schermo e la miseria che passa attraverso uno schermo televisivo, il dramma dell’avidità, dell’odio e della stupidità che si perpetua nei modi più inaccettabili. Non sarebbe molto più sano dedicare quel tempo a essere in contatto con il corpo così com’è adesso? Sarebbe meglio nutrire rispetto per questo essere fisico qui, e imparare a non sfruttarlo, a non abusarne, per poi prendercela con lui quando non ci dà la felicità desiderata.

In monastero non abbiamo il televisore perché dedichiamo la nostra vita a fare cose più utili, come osservare il nostro respiro e camminare avanti e indietro su un sentiero nella foresta. I vicini pensano che siamo matti. Tutti i giorni vedono uscire gente avvolta in coperte che cammina su e giù. “Ma che fanno? Saranno mica matti!” Un paio di settimane fa c’è stata una battuta di caccia qui da noi. Mute di cani sguinzagliate dietro alle volpi della nostra foresta (cosa veramente utile e benefica per tutti gli esseri senzienti!). Sessanta cani e tutti quegli adulti alle calcagna di una povera volpicella! Ma non sarebbe meglio passare il tempo a camminare avanti e indietro per la foresta? Meglio per la volpe, per i cani, per

Hammer Wood e per i cacciatori. Ma nel West Sussex si pensa che sia normale. Loro sono i normali e noi i pazzi. Quando osserviamo il nostro respiro e passeggiamo avanti e indietro per la foresta, se non altro non terrorizziamo le volpi! Come vi sentireste voi ad essere inseguiti da sessanta cani? Immaginate in che stato sarebbe il vostro cuore se aveste sessanta cani alla calcagna e della gente a cavallo che ve li aizza contro! È una cosa molto brutta, se appena appena ci si pensa. Eppure da queste parti lo si considera normale, o perfino desiderabile. Dato che non ci si dà la pena di riflettere, si può diventare vittime dell'abitudine, schiavi del desiderio e delle abitudini. Se analizzassimo in cosa consiste effettivamente la caccia alla volpe, ce ne asterremmo. Chiunque abbia un minimo di intelligenza e consideri seriamente la questione non sente il desiderio di farlo. Invece, cose semplici come camminare su e giù per un sentiero e osservare il respiro ci permettono di cominciare a essere più consapevoli e molto più sensibili. La verità comincia a rivelarcisi attraverso queste nostre pratiche semplici e apparentemente insignificanti. Come del resto avviene quando osserviamo i cinque precetti, che sono una fonte di felicità per il mondo.

Quando cominciate a riflettere sulla realtà delle cose e ripensate a una circostanza in cui la vostra vita è stata seriamente in pericolo, sapete quanto sia orribile. È un'esperienza assolutamente spaventosa. Chi ha avuto modo di rifletterci, non ha la minima voglia di sottoporre intenzionalmente un'altra creatura alla stessa esperienza. In nessuna circostanza potrebbe far patire a un altro un simile terrore. Diversamente, penserete che le volpi non hanno importanza, o che i pesci non hanno importanza. Esistono solo per il mio piacere, un passatempo per la domenica pomeriggio. Ricordo una donna che venne a trovarmi ed era molto seccata che fossimo noi i nuovi proprietari del laghetto di Hammer Wood⁴. Diceva: "Vede, è che mi rilassa tanto; non vengo qui per pescare, solo perché stare qui mi rilassa". Andava a pesca tutte le domeniche solo per rilassarsi. A me pareva in buona salute, perfino un po'

rotondetta, non faceva certo la fame. Non aveva bisogno di pescare per vivere. Le risposi: “Bè, allora potrebbe - dato che non ha bisogno di pescare per vivere, ha abbastanza soldi, spero, per comprarsi il pesce - quando compreremo il lago potrebbe venire qui a meditare. Non è necessario pescare”. Ma lei non voleva meditare! Passò a lamentarsi dei conigli che le mangiavano i cavoli, per cui aveva dovuto ricorrere a ogni sorta di trappole mortali per dissuaderli. Questa donna non riflette mai su nulla. Lesina i cavoli ai conigli, ma lei può benissimo comprarseli al mercato. I conigli no. I conigli devono arrangiarsi a mangiare i cavoli di qualcun altro. Però lei non si è mai aperta a considerare la realtà delle cose, o ciò che è veramente gentile e benevolo. Non direi che è una persona crudele o insensibile, solo una borghese ignorante che non ha mai riflettuto sulla natura o compreso il modo di essere del *Dhamma*. Quindi lei crede che i cavoli siano lì per lei e non per i conigli, e che i pesci esistano solo perché lei possa trascorrere una domenica tranquilla divertendosi a torturarli.

Ora, questa capacità di riflettere e osservare è esattamente ciò che intende il Buddha quando parla di liberarsi dalla cieca dipendenza dalle abitudini e dalle convenzioni. È una via per liberare il nostro essere dall'illusione della condizione sensoriale, attraverso la saggia riflessione sulle cose così come sono. Cominciamo a osservare noi stessi, il desiderio o l'avversione, l'opacità o l'ottusità della mente. Non facciamo preferenze, non cerchiamo di creare le condizioni ottimali per il nostro piacere personale, ma siamo disposti a tollerare anche le situazioni più spiacevoli o dolorose allo scopo di comprenderle per quelle che sono, ed essere in grado di lasciar andare. Cominciamo a liberarci dalla tendenza a fuggire da ciò che non ci piace. Cominciamo anche a essere molto più attenti a come viviamo. Quando si vedono i fatti con chiarezza, viene proprio voglia di essere molto, molto scrupolosi in ciò che si fa e si dice. Non si ha nessuna intenzione di vivere alle spese di altre creature. Non si pensa che la propria vita sia molto più impor-

tante della vita di chiunque altro. Si comincia a percepire la libertà e la leggerezza del vivere in armonia con la natura, al posto della pesantezza dello sfruttare la natura per il proprio tornaconto. Quando aprite la mente alla verità, vi accorgete che non c'è nulla da temere. Ciò che sorge passa, ciò che nasce muore e non è il sé; quindi la sensazione di essere prigionieri dell'identificazione con questo corpo umano sfuma. Non ci vediamo come entità isolate e alienate sperdute in un universo misterioso e inquietante. Non ci sentiamo più sopraffatti, alla ricerca di un angolino a cui aggrapparci per sentirci sicuri, perché siamo in pace con l'universo. Siamo tutt'uno con la verità.

I rifugi e i precetti

“Prendere rifugio” e osservare i cinque precetti definisce una persona come un praticante buddhista.

La presa di rifugio ci offre una prospettiva di fondo sulla vita riferendo la nostra condotta e la nostra comprensione alle qualità del *Buddha* (saggezza), *Dhamma* (verità) e *Sangha* (virtù). I precetti inoltre incoraggiano la riflessione e l’assunzione di responsabilità nelle proprie azioni.

Tradizionalmente, i Rifugi e i Precetti si possono richiedere formalmente a un *bhikkhu* o a una monaca, secondo la formula seguente:

Il laico si inchina tre volte, e con le mani in *anjali*⁵ recita quanto segue:

MAYAM/AHAM BHANTE (AYYE) TI-SARANENA SAHA PAÑCA

SĪLĀNI YĀCĀMA/YĀCĀMI

Noi/Io, venerabile signore (o sorella), chiedo/chiediamo i Tre Rifugi e i Cinque Precetti

DUTIYAMPI MAYAM/AHAM BHANTE (AYYE) ...

Per la seconda volta, noi/io...

TATIYAMPI MAYAM/AHAM BHANTE (AYYE) ...

Per la terza volta, noi/io...

Poi il monaco o la monaca recita il verso seguente tre volte, e il laico ripete tre volte dopo di lui/lei.

NAMO TASSA BHAGAVATO ARAHATO SAMMĀSAMBUDDHASSA

Rendo omaggio al Beato, al Nobile, perfettamente risvegliato.

Il monaco o la monaca recita quanto segue un verso alla volta, e il laico ripete dopo di lui/lei:

BUDDHAṂ SARAṆAṂ GACCHĀMI

Prendo rifugio nel Buddha

DHAMMAṂ SARAṆAṂ GACCHĀMI

Prendo rifugio nel Dhamma

SANGHAṂ SARAṆAṂ GACCHĀMI

Prendo rifugio nel Sangha

DUTIYAMPI BUDDHAṂ SARAṆAṂ GACCHĀMI

Per la seconda volta prendo rifugio nel Buddha

DUTIYAMPI DHAMMAṂ SARAṆAṂ GACCHĀMI

Per la seconda volta prendo rifugio nel Dhamma

DUTIYAMPI SANGHAṂ SARAṆAṂ GACCHĀMI

Per la seconda volta prendo rifugio nel Sangha

TATIYAMPI BUDDHAṂ SARAṆAṂ GACCHĀMI

Per la terza volta prendo rifugio nel Buddha

TATIYAMPI DHAMMAṂ SARAṆAṂ GACCHĀMI

Per la terza volta prendo rifugio nel Dhamma

TATIYAMPI SANGHAṂ SARAṆAṂ GACCHĀMI

Per la terza volta prendo rifugio nel Sangha

Quindi il monaco o la monaca dice:

TISARAṆA - GAMANAṂ NIṬṬHITAṂ

La presa dei Tre Rifugi è completa.

Il laico risponde:

AMA, BHANTE (AYYE)

Sì, venerabile signore (sorella).

Poi il monaco o la monaca recita i precetti uno dopo l'altro, e il laico ripete dopo di lui/lei:

1. PĀNĀTIPĀTĀ VERAMAṆĪ SIKKHĀPADAM SAMĀDIYĀMI

1. Prendo il precetto di astenermi dal distruggere qualunque creatura vivente.

2. ADINNĀDĀNĀ VERAMAṆĪ SIKKHĀPADAM SAMĀDIYĀMI

2. Prendo il precetto di astenermi dal prendere ciò che non è stato dato liberamente.

3. KĀMESU MICCHĀCĀRĀ VERAMAṆĪ SIKKHĀPADAM SAMĀDIYĀMI

3. Prendo il precetto di astenermi da una cattiva condotta sessuale.

4. MUSĀVĀDA VERAMAṆĪ SIKKHĀPADAM SAMĀDIYĀMI

4. Prendo il precetto di astenermi da un linguaggio scorretto.

5. SURĀ-MERAYA-MAJJA-PAMADATTHANA VERAMAṆĪ SIKKHĀPADAM SAMĀDIYĀMI

5. Prendo il precetto di astenermi da bevande intossicanti o da droghe che alterano la mente.

In conclusione il monaco o la monaca dice:

IMĀNI PAÑCA SIKKHĀPADĀNI

Questi cinque precetti

SĪLENA SUGATIM YANTI

Hanno la moralità come veicolo di felicità

SĪLENA BHOGASAMPADĀ

Hanno la moralità come veicolo di benessere

SĪLENA NIBBUTIM YANTI

Hanno la moralità come veicolo di liberazione

TASMĀ SĪLAM VISODHAYE

Sia dunque resa pura la condotta morale.

Il laico si inchina tre volte al monaco o alla monaca.

Note

1. Il pāli è la lingua in cui è redatta la versione più antica del Canone buddhista.
2. Ossia: *rūpa*, (forma, il corpo), *vedanā* (sensazioni), *saññā* (percezione), *sankhārā* (formazioni mentali), *viññāna* (coscienza sensoriale). Le cinque categorie che secondo il Buddha costituiscono l'essere umano.
3. I cinque precetti (vedi *I rifugi e i precetti*) sono alla base del comportamento morale condiviso da ogni praticante buddhista.
4. Essendo parte di un monastero buddhista, tanto la foresta che il lago sono diventate zone protette.
5. Gesto di saluto, omaggio e rispetto, in cui si tengono le mani giunte in posizione verticale vicino al petto.



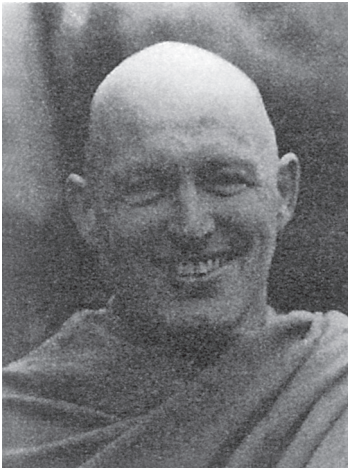
*With bad advisors forever left behind,
From paths of evil he departs for eternity,
Soon to see the Buddha of Limitless Light
And perfect Samantabhadra's Supreme Vows.*

*The supreme and endless blessings of Samantabhadra's deeds,
I now universally transfer.
May every living being, drowning and adrift,
Soon return to the Land of Limitless Light!
~The Vows of Samantabhadra*

*I vow that when my life approaches its end,
All obstructions will be swept away;
I will see Amitabha Buddha,
And be born in his Land of Ultimate Bliss and Peace.*

*When reborn in the Western Land,
I will perfect and completely fulfill
Without exception these Great Vows,
To delight and benefit all beings.*

*~The Vows of Samantabhadra
Avatamsaka Sutra*



Il Venerabile Ajahn Sumedho ha preso l'ordinazione come bhikkhu (monaco della tradizione Theravada) in Thailandia nel 1966 e ha trascorso dieci anni nel nord-est del paese con il Venerabile Ajahn Chah, appartenente alla tradizione spirituale dei "maestri della foresta". Invitato nel 1976 in Inghilterra dall'English Sangha Trust ha successivamente fondato i monasteri di Chithurst e di Amaravati in Inghilterra e altri centri minori. Nel 1984 diventa presidente della Buddhist Society.

DEDICATION OF MERIT

May the merit and virtue
accrued from this work
adorn Amitabha Buddha's Pure Land,
repay the four great kindnesses above,
and relieve the suffering of
those on the three paths below.
May those who see or hear of these efforts
generate Bodhi-mind,
spend their lives devoted to the Buddha Dharma,
and finally be reborn together in
the Land of Ultimate Bliss.
Homage to Amita Buddha!

NAMO AMITABHA 南無阿彌陀佛

【義大利文：Mindfulness：The Path to The Deathless】

財團法人佛陀教育基金會 印贈
台北市杭州南路一段五十五號十一樓

Printed and donated for free distribution by
The Corporate Body of the Buddha Educational Foundation
11F., 55 Hang Chow South Road Sec 1, Taipei, Taiwan, R.O.C.
Tel: 886-2-23951198 , Fax: 886-2-23913415
Email: overseas@budaedu.org
Website: <http://www.budaedu.org>.

This book is strictly for free distribution, it is not for sale.
Questo libro è in libera distribuzione, vietata la vendita

Printed in Taiwan
5,000 copies; February 2014
IT001-11991



