
DEDICA

Questa pubblicazione,
destinata alla distribuzione gratuita,
è resa possibile grazie alla generosità
di una donatrice laica.

Che tutti gli esseri vivano felici, liberi dalla paura,
e che possano partecipare delle benedizioni
che nascono da tutto il bene che è stato fatto.

"Il dono del Dhamma supera ogni altro dono"

In conformità alla tradizione buddhista, questo libro è offerto gratuitamente, nella speranza che sia di beneficio a coloro che sono interessati a comprendere e a dare un significato più profondo alla loro vita. La stampa di questa opera si è basata interamente su donazioni. Ogni ulteriore pubblicazione dipenderà dai fondi disponibili, offerti a questo scopo. Se siete interessati a sponsorizzare un "Dono del Dhamma" di questo genere, vi preghiamo di contattarci al seguente indirizzo:

Santacittarama
Monastero Buddhista
Località Brulla
02030 Frasso Sabino (RI)
Italia.

Sito Internet: www.santacittarama.org
Email: pubblicazioni@santacittarama.org

Printed 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.

Foto di copertina: © 1999, Carlo Nicolai
© 2000, Associazione Santacittarama

Fede
nella ricerca

Venerabile Ajahn Jayasāro

INDICE

6	Prefazione
7	La bellezza di sila
22	Sul sentiero del Buddha
34	Fede nella ricerca

Prefazione

Questo libro contiene la trascrizione di tre discorsi del Ven. Ajahn Jayasāro. Il primo e l'ultimo sono tratti dal volume "Forest Path", pubblicato nel 1999 a cura del Wat Pah Nanachat (Monastero Internazionale della Foresta), in Thailandia. E' opportuno tener presente che questi due discorsi erano indirizzati originariamente alla comunità monastica. Il secondo, invece, è stato dato per un gruppo di laici riunitisi al Monastero Santacittarama, in Italia, il 5 Giugno 1999. I discorsi, originariamente in lingua inglese, sono stati tradotti in italiano appositamente per la presente pubblicazione.

Ajahn Jayasāro è nato nell'Isola di Wight, in Inghilterra, nel 1958. Amante dei viaggi fin da ragazzo, terminati gli studi partì in pullman alla volta dell'India. Qui, nei diciotto mesi di ininterrotti spostamenti, entrò in contatto con le religioni orientali e la meditazione. Tornato in Inghilterra, cominciò a frequentare l'Hampstead Vihara di Londra, dove Ajahn Sumedho si era da poco stabilito. Nel 1978 divenne un *anagarika*. In seguito, giunto in Thailandia con l'intenzione di diventare un *bhikkhu*, ricevette l'ordinazione nel 1980 con Ajahn Chah come precettore.

Impadronitosi rapidamente della lingua Thai, fu incaricato di redigere la biografia ufficiale di Ajahn Chah la cui versione inglese è al momento in preparazione. Attualmente Ajahn Jayasāro è abate del Wat Pah Nanachat, comunità fondata nel 1975 per dare l'opportunità soprattutto ai non-tailandesi di ricevere una formazione monastica tradizionale.

La bellezza di sīla

Ajahn Chah ci insegnava a ricordare sempre di essere dei *samana*: persone che hanno lasciato alle spalle la vita secolare per un'esistenza interamente dedicata alla pace e al risveglio. Soleva dire che ora dovevamo morire alle nostre vecchie abitudini, ai comportamenti e ai valori mondani, per votarci a un nuovo e più elevato stile di vita. Ma in cosa consiste, esattamente, la via del *samana*? Nell'*Ovāda Pātimokkha* il Buddha espone i principi fondamentali del sentiero del *samana*; fra questi la non-violenza occupa un posto di primo piano. Vivendo come *samana*, offriamo al mondo il dono della non-violenza. Il nostro stile di vita può ispirare, suscitare indifferenza o in alcuni perfino disprezzo; ma fra le varie reazioni che è possibile avere di fronte a un monaco buddhista è assai improbabile che ci sia la paura. La gente capisce subito che un monaco buddhista non è pericoloso. Anche gli animali non lo percepiscono come una minaccia. E' un fenomeno interessante.

E' estremamente insolito, non vi pare, trattare con tanto scrupolo e gentilezza anche le creature più insignificanti – non soltanto gli esseri umani o le creature che fanno

tenerezza e simpatia come un bel gatto vellutato o i pony Shetland, ma perfino gli scorpioni velenosi, i gechi e le formiche rosse. A chi segue sinceramente i precetti del Vinaya per qualche tempo, l'idea di togliere la vita fosse pure a un serpente velenoso o a un insetto nocivo risulta quasi inconcepibile. Se si coltivano *sīla* e *mettā bhāvanā*¹, è una scelta che semplicemente non si pone. Attraverso la nostra pratica come *samana* possiamo osservare la stretta relazione che c'è fra dedizione ai precetti morali e autentico altruismo e benevolenza. Se continuiamo a nuocere agli altri esseri con il corpo e le parole, le nostre espressioni di *mettā* restano vuote e non ci daranno pace. D'altro canto, cercare di mantenere un livello rigoroso di *sīla* senza uno spirito di bontà e compassione, senza un cuore gentile e incline al perdono, ci rende facili vittime del moralismo bigotto, un falso senso di superiorità unito a disprezzo per i non virtuosi. In altri termini, finiamo completamente fuori strada.

La nostra pratica di *sīla* e *mettā* comincia a maturare quando non riteniamo la nostra vita e il nostro benessere più importanti di quelli di una mosca o una zanzara. Perché mai la nostra vita dovrebbe avere più valore di quella di una zanzara anofele? A me non viene in mente nessun motivo razionale. Il Buddha insegnava che poiché tutti gli esseri viventi desiderano la felicità e temono il dolore proprio come noi, dovremmo astenerci da ogni azione che li privi della felicità e ne aumenti il dolore. *Sīla* è un'offerta (*dāna*), il dono della protezione e della libertà dalla paura a tutti gli esseri senzienti. Per vivere una vita entro i confini definiti dai

¹ Moralità e meditazione sull'amicizia verso tutti gli esseri.

precetti è necessaria una costante consapevolezza dell'impegno assunto; richiede l'esercizio assiduo di sensibilità e intelligenza. La saggezza e la comprensione della legge del *kamma* ci portano ad astenerci dall'uccidere, danneggiare e offendere qualunque essere senziente con le nostre azioni o parole. A poco a poco, alle buone intenzioni facendo seguito le azioni, sarà possibile ammorbidire le nostre menti ribelli.

'Non-fare', astenersi, è una forma di creatività. Stamattina conversavo con un gruppo di studenti e dicevo fra l'altro quanto ammiravo la pittura cinese. In queste opere d'arte si dipinge solo una piccola porzione della tela: l'effetto e l'efficacia del quadro stanno nel rapporto fra la forma, o lo spazio, dipinti, e la parte non dipinta. In realtà è l'ampio spazio vuoto della tela bianca a dare alle pennellate nere forza e bellezza. Perciò, se diceste a un pittore paesaggista cinese "ma che spreco di carta, con tutta quella parte bianca su cui non hai dipinto nulla!", probabilmente si farebbe una risatina. Ma in termini di comportamento umano il principio non è così ovvio. Raramente, io credo, si capisce che certe cose che facciamo hanno peso, bellezza, integrità e nobiltà proprio in virtù di altre che *non* facciamo. Quell'astenersi opportunamente dall'agire, da certi modi di parlare o da certe forme di complicazione mentale o fantasie: questa è creatività.

Artisti e scrittori ne parlano spesso. Sembrano concordi nel ritenere che l'arte sta nella revisione, nella capacità di tagliare. Molti scrittori vi diranno che è molto più difficile scrivere con uno stile semplice che con uno stile fiorito, elaborato. La semplicità è un'arte che va appresa, non viene

da sé. E questa è un'altra caratteristica del nostro modo di vivere, non vi pare? Fare della semplicità la pietra di paragone. Il nostro intento è di astenerci non soltanto dall'immoralità, ma anche dall'agitazione gratuita. Possiamo valutare la nostra pratica in base alla semplicità della vita che conduciamo. Possiamo domandarci: la mia vita sta diventando più complicata? Se è così, forse è venuto il momento di rivedere le premesse di fondo. I quadri hanno bisogno di cornici. Le nostre azioni, di limiti saggi. Altrimenti ci ritroviamo con una vita sovraffollata e un eccessivo dispendio di energie.

Apprezzare l'austera bellezza del semplice, trovare gioia nella semplicità, pacifica la mente. Cosa c'è di più semplice dei temi che utilizziamo nella meditazione *samatha*²? Che si tratti del processo della respirazione o della parola "Buddho", l'esperienza del raccoglimento meditativo va in direzione diametralmente opposta rispetto alla tendenza alla proliferazione emotiva e concettuale (*papañca*). Con la meditazione acquistiamo il gusto della semplicità in ogni aspetto della vita. Esternamente, nelle relazioni con gli altri e con l'ambiente fisico, ci basiamo su certi principi che favoriscono la semplicità cui aspiriamo. Il più importante è quello del non opprimere noi stessi e gli altri.

In quanto *samana*, cerchiamo di infondere alle nostre azioni reverenza per la vita, gentilezza d'animo, benevolenza e altruismo. E impariamo a rendere incondizionata la reverenza per la vita. La santità della vita e la presenza del potenziale

² Meditazione 'di quiete', volta a pacificare e unificare mente e corpo.

per il risveglio in ogni essere formano la base dei 227 precetti del *Pātimokkha*. Una volta Ajahn Chah, chiedendo consiglio ad Ajahn Man circa la disciplina monastica, espresse il timore che le regole fossero troppe per farne una guida pratica al comportamento. Ajahn Man gli fece notare che il cuore del Vinaya sono *hīri* e *ottappa*³. Coltiva queste due cose, spiegò, e la tua pratica del Vinaya sarà impeccabile. Nei commentari si spiega che questi due *dhamma* si basano rispettivamente sul rispetto per se stessi e il rispetto per gli altri. Il rispetto per la vita, la nostra e quella altrui, è il fondamento della 'nobile condotta', la condotta spiritualmente elevata. Dunque ci esercitiamo a rafforzare la nostra dedizione all'innocenza – innocenza verso gli altri, innocenza verso se stessi – in modo da tener sempre presente il bene nostro e altrui. Più ci si apre alla natura universale della sofferenza, più cresce la compassione e di conseguenza l'attenzione alla qualità delle nostre azioni. Ci si rende conto che ogniqualvolta non si è parte della soluzione, si è necessariamente parte del problema.

In realtà il proprio bene e quello degli altri sono complementari. Se capiamo veramente qual è il nostro bene, non trascureremo il bene degli altri, perché aiutando gli altri cresciamo in virtù. E se capiamo veramente qual è il bene degli altri non trascureremo il nostro, perché più c'è pace e saggezza in noi più siamo capaci di aiutare gli altri. Se sembra che ci sia conflitto fra il nostro benessere e quello degli altri, è perché siamo confusi su cosa sia veramente il benessere.

³ Un'istintiva ripugnanza a compiere azioni non salutari e un fondato timore delle conseguenze di tali azioni.

Il secondo principio fondamentale della nostra vita di *samana* è l'essere inesigenti. Ci viene insegnato a coltivare gratitudine e apprezzamento per le vesti, il cibo, l'alloggio e le medicine che ci vengono offerti, indipendentemente dalla loro qualità. Andiamo controcorrente rispetto al desiderio mondano di avere il meglio, il più grande e il più bello. Siamo disposti ad accontentarci della seconda o terza scelta. Scopriamo di poter essere felici anche con gli scarti, le cose che nessun altro vuole. E' una scoperta meravigliosa. Teniamo a mente che qualunque cosa ci diano per noi va bene: un mendicante non ha preferenze. Anche i requisiti più scadenti che usiamo sono stati offerti liberamente e con fede, purificati dalla bontà del donatore. E' nostra responsabilità far uso di quanto ci viene dato con consapevolezza e saggezza. Il Buddha ha detto che il merito ⁴ guadagnato dal donatore è direttamente proporzionale alla purezza con cui riceviamo e usiamo il suo dono. La nostra vita perciò, anche se spesa in solitudine, influisce sugli altri ed è influenzata dagli altri.

Essere inesigenti significa che non sprechiamo tempo a cercare di ottenere cose che non abbiamo o a cui non abbiamo diritto. Il corpo e la mente sono liberi così di impegnarsi in attività e pensieri più salutari. In quanto *samana*, non guardiamo i *borikan* ⁵ degli altri monaci con occhi invidiosi. Non tocchiamo neppure ciò che appartiene ad altri a meno che non siamo invitati a farlo.

⁴ "Merito" è la traduzione corrente del termine pali "puñña", che indica la ricchezza interiore acquisita attraverso atti generosi e saggi.

⁵ Requisiti, oggetti di prima necessità consentiti al monaco come ciotola, vesti ecc.

Il Vinaya espone molte regole dettagliate circa il modo di comportarsi verso il mondo materiale. Nella tradizione della foresta, anche rubare un oggetto insignificante del valore di un baht (circa tre centesimi di dollaro) conta come trasgressione meritevole di espulsione dall'ordine. Nell'*Anusat*, che è parte della cerimonia dell'ordinazione, il precettore insegna al nuovo monaco a non prendere assolutamente nulla che non gli appartenga, nemmeno un filo d'erba.

Assumere quel parametro – un singolo filo d'erba – è l'essenza del 'lasciare la casa'. Comporta un radicale cambiamento di prospettiva rispetto agli atteggiamenti laici. Tale parametro differisce non solo da quello dei criminali e dei ladri, ma anche da quello del cittadino più onesto. Sono pochi quelli che non si concederebbero una scappatella, se fossero certi di restare impuniti: "Lo fanno tutti, sarei uno sciocco a non farlo". Ovviamente non è che al di fuori del monastero la rettitudine sia sconosciuta; non sto affatto dicendo che noi monaci abbiamo il monopolio dell'onestà. Semplicemente, che una comunità dove certi principi sono applicati scrupolosamente è cosa estremamente rara.

L'essenza della vita quotidiana di un *samana* consiste nello sforzarsi di abbandonare le impurità mentali e coltivare qualità salutari attraverso la pratica della meditazione. Passiamo diverse ore al giorno seduti a gambe incrociate o camminando su e giù lungo il *jongrom*.⁶ Anche se non sempre siamo soddisfatti dei risultati ottenuti, possiamo almeno farci coraggio pensando di aver fatto qualcosa di

⁶ Sentiero per la meditazione camminata

concreto per purificare la nostra mente. In confronto, il tirocinio morale sembra una cosa modesta dagli effetti intangibili.

Per conservarci devoti ai precetti e al *kor watr*⁷ dobbiamo ricordare che la vita spirituale non è solo un fare, è anche un non-fare. L'astenersi da qualcosa non è appariscente, né ci ispira in modo speciale. Non vediamo alcun progresso clamoroso nel non nuocere o non essere ambiziosi, o nel non desiderare quanto non ci appartiene, almeno a paragone di una buona seduta di meditazione o un buon ritiro. Ma un movimento c'è, sia pure simile a quello della lancetta corta di un orologio. E *sīla* è un tesoro. E' merito, è *paramī*. E' meraviglioso che vivendo questa vita in modo sincero, *sīla* si accumuli e maturi di giorno in giorno nel nostro cuore. Il Buddha disse che *sīla* è il più bell'ornamento di un essere umano, è la sola fragranza che si spande dappertutto. Ma l'arte sta nel ricordarsene, nel riportare alla mente la bellezza della virtù, rievocarla per rinfrancare e rallegrare il cuore e la mente.

Il terzo principio che informa la vita di un *samana* riguarda l'integrità, il contenimento e la purezza nei riguardi degli istinti sessuali del corpo. Che un gruppo di giovani uomini – almeno, la maggior parte di voi è giovane, io e Ajahn Vipassi non siamo più novellini – sia capace di vivere un celibato integrale è qualcosa che la gente per lo più stenta a credere. Si pensa che un qualche sfogo di tipo sessuale sia previsto, magari i rapporti omosessuali o la masturbazione. Non credono sia possibile vivere così. Oggigiorno risulta invero-

⁷ Le regole e le osservanze monastiche

simile che un gruppo di uomini possa vivere in completa castità e non essere nevrotici, repressi o misogini. Forse lo siamo! Se ci stessimo reprimendo non ce ne accorgeremmo, vi pare? Ma io non lo credo. Credo che la nostra comunità stia vivendo la 'vita santa' in modo radicale ma intelligente. E sebbene non sia sempre difficile, quasi tutti hanno periodi in cui certamente rappresenta una sfida. E' un grosso impegno, ed è del tutto appropriato provare un sano orgoglio per il fatto di poterlo onorare.

E' solo adottando questo impeccabile standard che possiamo cominciare a capire la natura della sessualità. Cominciamo a vederne il carattere condizionato, come sorge e passa. Cominciamo a vedere la sofferenza di ogni forma di attaccamento alla sessualità, la sua natura impersonale, cosa la alimenta, cosa le dà potere, che si tratti di condizioni fisiche, cibo, scarso contenimento dei sensi o fantasie. Cominciamo a vederla come un fenomeno condizionato. Ma siamo in grado di prendere le distanze, rifletterci sopra e vederla per quello che è solo astenendoci dalle sue espressioni fisiche e verbali.

C'è un punto importante riguardo alle impurità mentali: che bisogna prima individuarle con chiarezza per poterle lasciare andare. E il modo per individuare chiaramente qualcosa sul piano mentale consiste nell'astenersi consciamente dall'esprimerlo fisicamente o verbalmente, o pazientare fino a quando l'intenzione di farlo non passa. Qui il rapporto fra *sīla*, *samādhī* e *paññā* diventa molto chiaro. Nella misura in cui esprimiamo fisicamente le sensazioni sessuali o indulgiamo in discorsi lascivi o riferimenti gratuiti alla sessualità, non siamo in grado di isolarla. Si muove, riceve ancora energia. Stiamo

ancora tenendola in movimento, ancora alimentando la fiamma. Dunque cerchiamo di opporci alla corrente del desiderio. E per poterci riuscire dobbiamo aspirare a trascendere completamente la sessualità. E' questa aspirazione, non meno che l'effettiva astensione, a distinguere il *samana* dal laico.

Quindi come monaci celibi assumiamo un atteggiamento del tutto nuovo riguardo ai nostri sentimenti sessuali, riguardo alle donne, l'altra metà del genere umano. Ci esercitiamo a considerare le donne più anziane di noi come madri, come sorelle maggiori se c'è poca differenza d'età, come sorelle minori se più giovani. Sostituiamo alla percezione sensuale della donna una percezione più salutare. E' un bel dono che offriamo a tutte le donne. Quando una donna attraente arriva al monastero, ci asteniamo dall'indulgere a percezioni e pensieri di tipo sessuale nei suoi confronti e li sostituiamo con riflessioni salutari, ad esempio cercare di vederla come una sorella o augurarle di liberarsi da ogni sofferenza. Praticando *mettā* pensiamo: "che possa essere felice".

Offriamo alle donne il dono di trattarle sanamente come esseri umani, invece di seguire l'attrazione istintiva o farci ossessionare dal loro corpo o da un dettaglio del loro aspetto fisico. Grazie a questa intenzione, ci eleviamo subito dal cieco livello istintuale allo specifico umano. E' un movimento dal grossolano al sottile. In effetti, il termine pāli *brahmachariya*, che si riferisce al celibato, significa letteralmente 'la via degli dèi'. Vale a dire, una vita casta liberamente scelta e serenamente condotta è la forma di esistenza più pura, elevata e felice possibile nella dimensione umana.

Il quarto principio di una vita nel Dhamma è l'amore per la verità. Ci proponiamo di custodire integrità e onestà in ogni aspetto della nostra vita. Per onestà qui si intende non ingannare, non essere subdoli o ipocriti, non cercare di apparire in modi che non riflettono la verità di ciò che siamo. Ciò implica non nascondere i nostri difetti o esagerare le nostre doti. Lo scopo è sviluppare chiarezza e sincerità. Si può vedere come un processo a due sensi. Più siamo onesti con noi stessi riguardo ai nostri pensieri e sentimenti, più troviamo facile esserlo con gli altri. Allo stesso modo, più ci esercitiamo a essere onesti nei nostri rapporti con gli altri, più sarà facile riconoscere con onestà ciò che proviamo interiormente.

Un grosso ostacolo all'onestà è il senso dell'io. Spesso ci attacchiamo a un'idea di come siamo o come ci piacerebbe essere. Ci rimane difficile, ci suscita resistenza, ammettere di avere lati che non collimano con l'immagine di noi stessi con cui ci identifichiamo. Proviamo imbarazzo, vergogna, troviamo buone scuse per chiudere gli occhi. A tutti piace essere apprezzati e rispettati. Nessuno ama perdere la faccia. L'integrità richiede coraggio. Sguardo fermo e dedizione alla verità: questi sono poteri, forze da coltivare.

L'altro giorno in un libro sui Jātaka ⁸ ho letto una cosa che mi ha colpito molto. Nel corso delle sue innumerevoli vite, il Bodhisatta (ossia il futuro Buddha), rinascendo in migliaia di regni diversi con le più svariate sembianze, infrange tutti i precetti tranne uno. Il futuro Buddha non mente mai e non afferma il falso. Per quanto ne so, non c'è una sola storia nei

⁸ Leggende a sfondo etico sulle vite precedenti del Buddha

Jātaka in cui il Bodhisatta distorca la verità. A volte può uccidere, in qualche caso ruba, commette adulterio o si ubriaca, ma non pronuncia mai una menzogna deliberata.

La verità è potere. In molte delle sue vite, il Bodhisatta imbriglia il potere della parola tramite un'*adhitthana*, un'intenzione risoluta: "In vita mia non ho mai fatto questo o quest'altro; grazie al potere di questa affermazione, possa accadere la tal cosa". E accade sul serio. A un livello profondo, inspiegabilmente, la verità esercita un impatto tangibile sul mondo fisico. Può influenzare il corso degli eventi nei modi più straordinari. Una volta accumulato il potere della verità, si può far ricorso a quella forza di integrità attraverso una sincera e solenne dichiarazione.

Perciò sul sentiero del risveglio proviamo gioia e un sano orgoglio nel prenderci cura della verità. Riflettiamo su un termine adoperato dal Buddha – *saccanurak*, ossia essere fedeli alla verità, amare la verità, essere devoti alla verità e riconoscere con onestà cos'è che sappiamo veramente. Significa avere l'accortezza di usare solo parole che sappiamo rispecchiare i fatti; essere aperti al punto di vista degli altri senza credere di possedere la verità eterna e assoluta; imparare a distinguere fra ciò che sappiamo, ciò che riteniamo vero, ciò che pensiamo e ciò che percepiamo, senza confonderli. Spesso si dice di sapere qualcosa quando in realtà si vuol dire che lo si crede possibile. Le persone religiose hanno la tendenza a prendere una fede molto viva per conoscenza diretta. Il Buddha ha detto che serviamo la verità quando distinguiamo accuratamente fra ciò che sappiamo per esperienza diretta e quanto crediamo essere vero.

Infine, il quinto principio e il quinto precetto è la dedizione alla sobrietà. La parola 'sobrietà' può suonare poco attraente. A me faceva pensare a gente beneducata e ben vestita seduta compostamente a prendere il tè e parlare del tempo in salotti tappezzati di carta a fiori. E' grazie a Carlos Castaneda che il termine ha assunto un nuovo significato per me. Ora ne apprezzo l'accuratezza. Qui per sobrietà intendo quella condizione di chiarezza e precisione che è infinitamente superiore a una mente confusa, torpida o a qualunque stato di coscienza alterata.

Dopo una serie di viaggi e avventure in Oriente, da laico, sulla via del ritorno in Inghilterra feci una tappa sulle montagne austriache per visitare un'amica. Dato che lei era via, passai alcuni giorni in casa sua da solo. Curiosando fra i suoi libri, mi capitò fra le mani la trascrizione di una sessione di domande e risposte con Lama Govinda che si era tenuta a Darjeeling per un pubblico di occidentali. Una delle sue risposte mi colpì particolarmente. Qualcuno aveva domandato a Lama Govinda cosa pensava delle droghe che espandono la mente, e lui aveva risposto: "Bè, se hai una mente ignorante tutt'al più puoi espandere l'ignoranza". Tanto bastò a convincermi: partita vinta alla sobrietà.

Le droghe che espandono e alterano la mente, gli stati di coscienza alterati, rientrano ancora nella sfera dell'oscurità. La scelta è fra manifestazioni diverse della stessa ignoranza. Se anche si fa esperienza di nuovi livelli di realtà, senza la saggezza e il discernimento di *paññā* non se ne trae alcun beneficio. Si può andare al di là di una particolare stanza dell'ignoranza, ma si resta nello stesso edificio di non

consapevolezza. E se non si esce dall'edificio si resta in prigione.

Quindi sobrietà significa prendere le distanze dalla fantasmagoria delle esperienze anormali, visioni e stati fisiologici e mentali accessibili attraverso bevande, fumo, polveri e pillole. Significa radicarsi nella chiarezza semplice e pratica della consapevolezza: gli occhi che vedono forme, le orecchie che odono suoni, il naso che contatta odori, la lingua che percepisce sapori, il corpo che prova sensazioni e la mente che conosce idee. Vedere la vera natura di tutto questo.

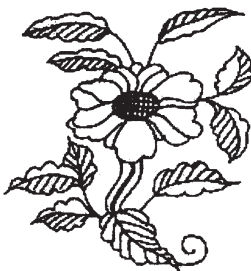
Essere con queste cose così come sono. E saperne gioire. Gradualmente, rivolgere sempre più l'attenzione a ciò che conosce, al conoscitore e al conoscere. Questo è il grande mistero della nostra vita. Non vogliamo renderlo più fitto. Vogliamo chiarirlo. Cominciando a ripulire la mente dal vario ciarpame, l'esperienza del conoscere emerge più nitida e precisa.

Luang Por Tate, uno dei discepoli anziani di Luang Boo Man, mette l'accento su questa esperienza del conoscere. Parla di *jī* e *jy*. Per *jy* intende l'equanimità, la chiarezza del conoscere; *jī* si riferisce al pensare, sentire, percepire. Lui si esprime così. E insegna un modo semplicissimo per farsene un'idea. Dice di trattenere il respiro per qualche istante. I pensieri si fermano. Quello è *jy*. Riprendete a respirare, e quando i pensieri ricompaiono, quello è *jī*. E parla di entrare sempre più in contatto con *jy* a mano a mano che la mente si calma in meditazione. Non parla di cose come il *nimitta* del *samādhi* o rappresentazioni mentali del respiro, parla di rivolgere l'attenzione a ciò che conosce il respiro. Quindi,

quando il respiro diventa più sottile, il senso del conoscere il respiro emerge più chiaramente. A quel punto consiglia di lasciar perdere il respiro e immergersi in ciò che conosce il respiro. Quello vi condurrà al completo *samādhi* (*apparaṁ samādhi*).

Si tratta dunque di affinare l'esperienza del conoscere. Conoscere ciò che conosce. Ed è questo che vi porta alla pace. E questa abilità – abilità cioè di passare dal coinvolgimento ossessivo con *il contenuto* dell'esperienza *allo stato* del fare esperienza e a *ciò che fa esperienza* – ha il potere di semplificare, di rendere la mente sempre più raccolta. La mente diventa sempre più calma e sempre più concentrata.

Perciò stasera vi invito a riflettere sui questi principi che danno grazia, bellezza e significato alla vita. Prendete atto della misura in cui già fanno parte della vostra vita e continuate a coltivarli deliberatamente: non-violenza, onestà, integrità, castità, amore e dedizione alla verità, sobrietà e, principale fra tutti, costante chiarificazione e affinamento del senso del conoscere.



Sul sentiero del Buddha

In Thailandia e nel sud est asiatico la gente per lo più si sente buddhista fin dalla nascita e non mette in questione la propria fede in modo approfondito. In quanto occidentali, ci accostiamo al Buddhismo con freschezza, con la cosiddetta 'mente da principiante'. Ma d'altro canto ci portiamo dietro il nostro bagaglio culturale e i nostri pregiudizi. Credo che ciò sia particolarmente evidente quando parliamo di fede. Molti occidentali si rivolgono al Buddhismo per reazione nei confronti della propria tradizione religiosa di tipo teistico. In quest'ultimo secolo perciò c'è stata la tendenza a sottolineare gli aspetti razionali e scientifici del Buddhismo, e a negare o sottovalutare il ruolo della fede.

Vorrei quindi proporre il mio punto di vista sulla funzione della fede, che io vedo come uno strumento necessario, indispensabile, che va messo da parte una volta terminato il suo compito. E' qualcosa di cui non si può fare a meno del tutto. In una certa occasione, un sacerdote bramino va a trovare il

Buddha. Questi, presentandogli i suoi principali discepoli Sāriputta e Moggallāna, dice: "Vedi questi due uomini, sono assolutamente senza fede". Il bramino è molto perplesso perché immaginava che essendo i discepoli più anziani fossero anche quelli con la fede più forte. Ma il Buddha precisò: "No, questi due hanno trasceso il bisogno della fede".

Oggi si sente dire spesso che, a differenza delle religioni teistiche, ogni insegnamento buddhista può essere verificato di persona. Ma la questione allora è: possiamo verificare di persona qualcosa che è accaduto 2500 anni fa sotto l'albero della bodhi in India? Direi che non si può, ma che non importa. Il principale articolo di fede nel Buddhismo è l'illuminazione del Buddha. Non possiamo sapere di sicuro cosa accadde 2500 anni fa; dobbiamo però accettarlo per fede, altrimenti non è possibile intraprendere il sentiero buddhista. Nella nostra vita quotidiana, cosa significa fede? Nel Buddhismo Theravāda insistiamo sull'umanità del Buddha storico. E' interessante notare che nel Mahāparinibbāna Sutta – gli insegnamenti che il Buddha dette nelle ultime settimane di vita esposti nel Canone pali – si fa riferimento alla sua malattia, una forma di dissenteria che lo afflisse negli ultimi giorni. Diversamente, nei sutra del Mahāyana questo particolare viene omesso, perché in quella tradizione non amano concepire il Buddha come un essere umano. Nel Theravada crediamo che l'illuminazione del Buddha fu l'illuminazione di un essere umano. Certamente un essere speciale, ma pur sempre umano. Quindi è la prova della capacità di tutti gli esseri umani di risvegliarsi. Noi siamo esseri umani. Dunque, seguendo la logica, poiché il Buddha affermava che si può diventare illuminati grazie ai propri

sforzi, aver fede nella capacità degli esseri umani di conseguirla significa aver fede nella nostra stessa capacità.

Abbiamo fede nella nostra capacità di abbandonare ciò che è nocivo, coltivare ciò che è sano e purificare la mente attraverso il sistema educativo del Buddha riassunto nei tre fattori di *sīla*, *samādhi* e *paññā* (virtù, concentrazione e saggezza). Vorrei dire però che se, pur avendo fede in questo, non scegliamo di impegnarci concretamente sul sentiero, si tratta di una fede malintesa. All'inizio del cammino di liberazione dobbiamo avere fiducia che sia una cosa possibile per noi; in secondo luogo abbiamo bisogno di buoni amici, saggi amici, di informazioni e insegnamenti corretti circa la natura del sentiero; poi dobbiamo avere un atteggiamento di apertura nei confronti degli insegnamenti e la capacità di riflettere sulla nostra esperienza di vita. Direi che un'importante caratteristica del Buddhismo Theravada è la presentazione del sentiero della pratica come un insieme organico per cui virtù, concentrazione e saggezza sono inseparabili. In realtà secondo il Buddhismo non ci può essere virtù senza concentrazione e saggezza. Non può esserci concentrazione senza virtù e saggezza, e non può esserci saggezza senza virtù e concentrazione.

Per poter conservare la purezza morale, bisogna perlomeno avere la saggezza di vedere i mali e la sofferenza derivanti dal non proteggere *sīla*, non seguire i precetti, e viceversa il valore concreto del proteggerla nella propria vita. In ambiente buddhista si sente spesso dire: tutto è nella mente, o nel cuore, se ci prendiamo cura della mente/cuore le situazioni esterne si risolvono da sole. Ma non è quello che il Buddha ha insegnato. Ai tempi del Buddha non esisteva la parola

'Buddhismo', che è un termine accademico coniato nell'Ottocento. Il Buddha insegnava il 'Dhamma-Vinaya'. Dhamma è la pratica interiore e Vinaya la pratica esterna. Le due devono progredire in armonia. Il linguaggio del Vinaya, o di *sīla*, dei precetti morali, contiene per lo più espressioni negative. La ragione è che in questo modo è più preciso. L'occasione di mentire a noi stessi o ingannarci è grandemente ridotta. Ad esempio, prendiamo un'espressione positiva come "dovremmo avere un atteggiamento di affettuosa premura verso tutti gli esseri"; se poi una zanzara ci punge o vediamo un serpente e ci spaventiamo, potremmo ucciderli, magari dicendo che lo facciamo per aiutarli a rinascere in una condizione migliore! La capacità di non-fare è estremamente creativa, si può paragonare al dipingere un quadro o scrivere un romanzo o un saggio. Spesso ciò che rende un quadro particolarmente bello o un brano particolarmente efficace è ciò che si tralascia, ciò che non si scrive, ciò che non si dipinge. Noi qui possiamo respirare grazie alla presenza di questo grande spazio vuoto nella tenda, dove l'aria può uscire ed entrare.

Perciò, il non-fare è una parte estremamente importante della nostra vita. Questa è la meravigliosa capacità di un essere umano: avere l'istinto condizionato di agire in un certo modo e fermarsi, non farlo. E' il fondamento dell'autostima. Il Vinaya, i precetti morali, lavorano su due livelli, esterno e interno. Lo scopo della moralità è creare l'ambiente più adatto alla pratica del Dhamma. I fattori più importanti in una comunità o famiglia dove si pratici il Dhamma sono rispetto e fiducia reciproci, e la consapevolezza di limiti volontariamente assunti con cui tutti sono disposti a misurarsi. Personalmente ho grande fiducia in questo principio. Vivo in una comunità

monastica di 30 o 40 persone provenienti da ogni angolo del mondo – americani, canadesi, taiwanesi, giapponesi, nepalesi, russi, da dieci a quindici nazionalità diverse. Grazie al rispetto per la comune disciplina monastica viviamo in modo estremamente armonioso. Il ruolo dei precetti o della moralità nell'educazione del cuore forse non è così ovvio. Si collega all'importante insegnamento del Buddha per cui l'essenza della moralità è l'intenzione. Di solito siamo inconsapevoli delle nostre intenzioni perché vengono espresse tanto rapidamente in azioni o parole. Il ricordo dei precetti si frappone fra intenzione ed espressione, ci dà modo di fermarci a esaminare le azioni e le parole che intendiamo esprimere e valutare se sono appropriate o meno.

Per tornare all'esempio della zanzara. Una zanzara ci punge; fa male, sorge l'abituale reazione di distruggere ciò che fa male. Ma al momento di schiacciare la zanzara ci ricordiamo che così infrangeremmo il precetto. Ci fermiamo, perché siamo in grado di ricordarcene. Nel momento in cui il desiderio viene frustrato c'è una certa tensione che tuttavia dopo pochi secondi scompare. Nel rispettare i precetti si comincia a coltivare la saggezza: vediamo la natura impersonale e impermanente dell'intenzione. Vediamo che comporta sofferenza. Grazie alla pratica dei precetti vediamo le tre caratteristiche dell'esistenza: l'impermanenza, la natura non soddisfacente e impersonale delle cose.

Prima di lasciare l'argomento della moralità vorrei menzionare due importanti qualità, o *dhamma*, che ci aiutano a rispettare i precetti. Queste due qualità sono un sentimento di scrupolo e un saggio timore delle conseguenze delle proprie azioni. Scrupoli e timore non godono di grande popolarità al giorno

d'oggi, perciò vorrei spiegare il significato particolare che assumono nel Buddhismo. Non si tratta di cieche reazioni emotive condizionate; occorre coltivarli attraverso la riflessione. Il primo si coltiva riflettendo ripetutamente sul nostro posto nell'ambito della realtà convenzionale, sui nostri doveri, responsabilità e ideali come essere umano, come madre o padre, fratello o sorella, come buddhista e così via. Riflettendo su ciò che è buono, giusto e appropriato nell'adempiere a quei doveri e quelle responsabilità, quando si è tentati di agire in modi che tradiscono quei principi o sono in conflitto con essi sentiamo qualcosa che il Buddha definiva *hīri*, "scrupolo di coscienza". Il timore intelligente prescritto dal Buddha nasce dalla costante riflessione sulla legge del *kamma*, sulle conseguenze delle nostre azioni. Avrete notato che al desiderio di fare qualcosa di immorale si associa una certa incoscienza, una non disponibilità a pensare alle possibili conseguenze. Questa si supera riflettendo costantemente sui vari tipi di azione e le relative conseguenze, osservando la nostra vita e quella degli altri, finché nasce una forma di timore simile a quella che avremmo di mettere una mano sul fuoco. E' una paura saggia e intelligente che ci protegge dalla sofferenza.

I traduttori hanno reso un cattivo servizio al Buddhismo, perlomeno nella prima fase della sua diffusione in Occidente. Una parola che non è mai stata compresa correttamente è *bhāvanā*, che si riferisce alla coltivazione mentale, ossia all'abbandono degli stati nocivi e allo sviluppo degli stati salutari, insomma all'intero sistema educativo buddhista. Di solito però il termine viene tradotto con 'meditazione'. Quindi la gente si lamenta di non aver tempo per meditare: "Ho una vita troppo attiva, c'è sempre tanto da fare". Si può non avere

il tempo di sedersi a gambe incrociate con gli occhi chiusi, ma sicuramente l'occasione per *bhāvanā* c'è. Ad esempio, qualcuno vi offende, vorreste rispondere per le rime e restituire l'offesa: a quel punto ricordate il precetto e vi fermate, non lo fate. Questa è *bhāvanā*, è pratica nella vita quotidiana; se volete chiamarla meditazione, state praticando la meditazione nella vostra vita quotidiana. I giovani, o anche i meno giovani, che si sentono belli, amano guardarsi allo specchio, ma chi non si sente bello né attraente rifugge dagli specchi. Chi possiede la bellezza di *sīla* è contento di osservare la propria mente, mentre chi non la possiede ha paura di guardarsi dentro. Se abbiamo agito o parlato scorrettamente, di solito nella vita quotidiana riusciamo a passarci sopra mettendoci a fare qualcosa – c'è sempre tanto lavoro da fare, tante cose a cui badare. In questo modo evitiamo di entrare in contatto con quella brutta sensazione. Ma se cominciamo a meditare, subito ci ritroviamo a faccia a faccia con noi stessi. Quindi questa è la funzione della moralità, di favorire quel rispetto per se stessi, quella libertà dal rimorso da cui non si può prescindere nella pratica della meditazione, nella coltivazione di qualità spirituali superiori.

Il fattore più importante per lo sviluppo del *samādhi*, ossia di qualità spirituali superiori, è la presenza mentale: la capacità di fare attenzione a quel che facciamo e proviamo e di ricordare o tenere a mente ciò che va tenuto a mente in ogni data situazione. Ajahn Chah paragonava la pratica della presenza mentale a una stanza con sei porte e una sedia. Se ti metti seduto sulla sedia, chiunque entri nella stanza e cerchi un posto a sedere non resta a lungo, perché l'unica sedia è già occupata. Se c'è presenza mentale, qualunque stato cercasse di imporsi alla mente non trova nulla su cui

sedersi. Perciò presenza mentale significa assumersi la responsabilità della propria vita, essere presenti, dare attenzione, dare rispetto a tutto. La presenza mentale va coltivata nei riguardi delle attività quotidiane. Per esempio, a cosa pensate quando vi lavate i denti la mattina? Vi lavate i denti o pensate a quello che farete dopo? E' un buon esempio di come ci manca la capacità di essere presenti. Se c'è presenza mentale anche lavarsi i denti può essere un'attività piacevole. Se ci alleniamo a essere attenti nel corso della giornata, a essere consapevoli e sapere con chiarezza cosa sta succedendo, troviamo che quando viene il momento di sederci in meditazione è molto più facile, perché meditare non è altro che coltivare la presenza mentale rispetto a un determinato oggetto. Se conserviamo e nutriamo il potere della presenza mentale durante il giorno, è più facile essere presenti all'oggetto di meditazione quando siamo liberi e soli con noi stessi.

Per coltivare la concentrazione bisogna avere la saggezza di preferire di rimanere in contatto con l'oggetto di meditazione piuttosto che lasciarsi andare a pensieri, ricordi, fantasie. Il *samādhi* può crescere solo quando c'è questa disponibilità a stare con l'oggetto prescelto, questa contentezza con l'oggetto che nasce dal vedere il valore della presenza mentale e dalla disponibilità ad abbandonare il piacere che troviamo in altri oggetti mentali. La mente che ha sviluppato la concentrazione è tranquilla, in pace, gioiosa e potente. Il ruolo importante del *samādhi* è di inibire temporaneamente le reazioni abituali ai fenomeni. La mente non allenata, la mente che manca di *samādhi*, è sempre sottilmente in movimento, attratta o respinta dai fenomeni. C'è sempre una reazione di qualche tipo, grossolana o sottile. Solo quando è capace di

riposare in se stessa, la mente può smettere di reagire. E solo quando quel movimento abituale si ferma, è in grado di penetrare la natura dell'esistenza, le tre caratteristiche dell'esistenza. Ecco perché il *samādhi* è il presupposto della saggezza.

Ci sono fondamentalmente tre tipi di *samādhi*. Nel primo la mente è libera da ostacoli, da oscuramenti, e c'è una certa dose di attività mentale che però non disturba la mente. Nel secondo livello c'è assorbimento completo nell'oggetto e la mente è completamente ferma, non c'è riconoscimento o consapevolezza del corpo o del mondo esterno, la mente è stabile e luminosa. Il terzo livello è simile al primo, ma intercorre quando la mente emerge dall'assorbimento e riprende alcune delle sue funzioni più sottili. Il primo e il terzo stadio sono quelli in cui è possibile coltivare *vipassanā* o *paññā*. Il secondo è uno stato di riposo. Il suo valore consiste nel dare alla mente un incredibile potere e intensità. Il terzo stadio, sebbene simile al primo, è molto più adatto alla coltivazione della saggezza.

Vorrei concludere questa serie di riflessioni sulla pratica del *Buddha-sāsana*, la religione del Buddha, con una citazione latina (che è più o meno tutto il latino che so): "Carpe diem" – vale a dire, praticate ora!

Domande e risposte

D. Quale oggetto consiglia di usare per la concentrazione?

R. Il principio fondamentale del *samādhi* è mantenere l'attenzione su un unico oggetto: può essere il respiro, una parola,

un'idea (se è una buona idea, come ad esempio la gentilezza verso tutti gli esseri). L'oggetto in sé non è così importante quanto la capacità di mantenere su di esso l'attenzione continuativamente per un lungo periodo. Il *samādhi* è il risultato di un flusso ininterrotto di presenza mentale.

D. Secondo la morale cristiana c'è una gerarchia fra gli esseri viventi per cui la condanna della violenza sembra applicarsi solo nel caso in cui sia perpetrata contro esseri umani, e non verso le altre creature. Nel Buddhismo sembra che non si riconosca alcuna differenza, il che da un lato mi sembra positivo, ma dall'altro mi crea qualche perplessità. Tutti gli atti di violenza producono gli stessi risultati in termini di *kamma*?

R. Anche nel Buddhismo si riconosce una gerarchia fra gli esseri in termini di coscienza. Il Buddha diceva che è estremamente difficile nascere come essere umano, che è una rara e meravigliosa opportunità perché è la dimensione in cui è possibile l'illuminazione. La moralità buddhista poggia sul valore dell'intenzione. L'intenzione di uccidere un essere vivente, non importa per quale ragione, costituisce in ogni caso un *kamma* negativo. Ma la misura della sua negatività sarà determinata dalle circostanze: ad esempio, uccidere senza motivo o con crudeltà implica un *kamma* più pesante che farlo per difendere se stessi o i propri figli. Il precetto serve a ricordarci di cosa stiamo facendo e invitarci ad assumere la responsabilità delle nostre scelte.

D. I termini 'illuminazione' e '*nibbāna*' si riferiscono alla stessa cosa o a cose diverse? In Thailandia è comune l'opinione che

il *nibbāna* non sia accessibile in questa vita, almeno non per tutti.

R. Secondo la mia comprensione, per '*nibbāna*' si intende la mente illuminata, la mente di un essere umano completamente libera da avidità, odio e illusione, una mente pura, dotata di saggezza e compassione illimitate. In questa stessa vita l'*arahant*, il realizzato, 'dimora' nel *nibbāna*, non è un posto speciale dove andrà dopo morto.

D. Può chiarire il ruolo dei diversi livelli di *samādhi* che ha menzionato?

R. Il primo e il terzo livello sono chiamati in lingua pali con lo stesso termine: *upacāra samādhi*. Significa che la mente è libera dai cinque ostacoli, la concentrazione è forte e senza sforzo, c'è gioia e felicità nella mente. Se lo si coltiva, questo stato porta a uno stadio dove l'attività mentale cessa e la mente è come un piccolo mondo luminoso chiuso in sé, senza rappresentazioni degli oggetti esterni. Poi la mente si ritira da quello stato e torna all'*upacāra*, dove c'è un certo livello di attività. Una questione molto dibattuta negli ambienti buddhisti è se sia necessario coltivare il secondo stadio visto che ai fini della *vipassanā*, della saggezza, ciò che occorre è l'*upacāra samādhi*. Il valore della quiete profonda è che accresce il potere della mente, la sua forza di penetrazione, quando l'*upacāra* ricompare.

D. Può dire qualcosa sulle quattro nobili verità insegnate dal Buddha?

R. La prima verità è una presa d'atto della situazione in cui ci troviamo, la definizione del problema. La seconda riguarda l'esplorazione delle cause e condizioni che tengono in vita il problema per poterle abbandonare. Per riuscirci, dobbiamo avere in mente un obiettivo preciso – che è appunto il superamento, o cessazione, della causa del problema – e un metodo chiaramente definito, ossia l'ottuplice sentiero. La cessazione – la terza verità – va realizzata; il sentiero – la quarta verità – va messo in pratica. Fra le nobili verità, la cessazione, o *nibbāna*, sembra la più remota. Ma credo sia molto importante saperla rapportare alla nostra vita quotidiana. E' assolutamente essenziale avere uno scopo nella nostra vita, perché altrimenti ci manca un criterio su cui misurare la validità delle nostre scelte. Ad esempio, se dal monastero voglio andare a Roma e prendo la strada per Firenze, se chiedo a qualcuno mi diranno subito che ho sbagliato strada. Ma se invece voglio fare un giro in macchina per la campagna, se chiedo "è la strada giusta?" sarà difficile rispondere perché la meta è imprecisata. Lo stesso vale per la nostra vita. Come decidiamo se una certa cosa è giusta, appropriata, oppure no? Nel Buddhismo il criterio è la cessazione della sofferenza, la cessazione delle impurità mentali.

D. Il desiderio è sempre negativo?

R. Nel Buddhismo ci sono due modi di parlare del desiderio. Il primo tipo si definisce *tanhā*, ossia brama, sete; il secondo è *chanda*, o *dhammachanda*, un desiderio assolutamente essenziale per la nostra pratica.

Fede nella ricerca

Da bambino ero affascinato dalle ricerche: amavo i racconti di eroi greci che affrontano prove di tenacia e di ingegno alla ricerca di favolosi tesori, e i cavalieri della Tavola Rotonda alla ricerca del Santo Graal. Da adolescente, scoprii la visione buddhista della vita come ricerca spirituale. In un momento in cui i valori del mondo circostante mi sembravano vuoti e superficiali, l'affermazione del Buddha che aspirare alla liberazione da ignoranza e attaccamento è l'autentica Nobile Ricerca mi parve, allora come adesso, irrefutabile. Mi convinsi che qualunque sforzo umano estraneo alla Nobile Ricerca, per quanto valido sul piano convenzionale, fosse in ultima analisi futile.

Nella vita monastica assumiamo il ruolo di monaci buddhisti con le sue regole e la sua disciplina, non come una nuova identità, ma perché ci rendiamo conto che la ricerca a cui ci votiamo richiede un certo grado di struttura e di sostegno. Ogni ricerca degna di questo nome ci chiede di affrontare demoni, aggirare sabbie mobili e ignorare sirene. E possiamo

parcela, con l'aiuto del Sangha e avendo fede nel valore della ricerca.

Fede è un termine impopolare in certi ambienti buddhisti occidentali, soprattutto per chi, rimasto scottato da un'educazione teistica, si è rivolto al Buddhismo perché più 'scientifico'. A me personalmente questa parola piace, e trovo che 'fiducia', l'altra traduzione corrente del termine pali *saddhā*, sia troppo secolare. Comunque sia, a prescindere dalla traduzione, occorre innanzitutto prendere atto che è qualcosa di cui non si può fare a meno. Non si può provare che l'illuminazione esista, ma se non si ha fede in questa possibilità è improbabile che la pratica arrivi molto lontano. La fede chiarisce l'obiettivo, concentra i nostri sforzi e dona energia. E' vero che nel nostro caso è la saggezza, non la fede, a smuovere le montagne; ma è la fede che in primo luogo ci stimola a farlo, e che ci sostiene negli inevitabili momenti di frustrazione che mortificano i nostri sforzi.

Ci sono tante cose che gli esseri umani possono cercare nella vita: sicurezza, ricchezza, potere, fama, rispetto, amore, immortalità e perfino l'annullamento. Molti passano la vita a cercare, senza mai aver chiaro cosa vogliono esattamente; l'unica cosa chiara è che, di qualunque cosa si tratti, non l'hanno ancora trovata. C'è chi abbandona la ricerca, chi si dà all'alcool o alle droghe, chi si fa prendere dall'amarrezza e dal cinismo. Molti cercano esperienze di vetta, e affrontano cose fuori dal comune solo perché nessun altro le ha mai fatte prima di loro. Cercano la 'sfida', sono assetati di adrenalina. Vogliono essere diversi dalla massa. Tutti temono che la propria vita non abbia alcun significato.

Ma ogni esperienza – dal ripulire una tubatura intasata di capelli all'estasi sessuale a Shangrila – avviene all'interno della dimensione circoscritta e assai limitata di quelli che il Buddha chiamava *āyatana*, gli oggetti dei sensi. Vediamo come anche l'esperienza più esotica e inconcepibile di questo mondo non trascenda mai la sfera dei sensi. Per quanto denaro si possenga, per quanto abbondanti le gioie mondane, si resta pur sempre nella dimensione delle basi sensoriali. Per quanto sublime sia un'esperienza estetica, non è dato agli occhi di vedere una forma che sia niente di più che una forma. Una forma è semplicemente una forma. Appare e scompare. Non sa fare altro. Nulla di che, a ben pensarci. Il *samsāra* non soddisfa la nostra sete di straordinario.

Quando capiamo che una forma è solo una forma, il suo contenuto comincia a perdere il potere di ammaliarci o irretirci, di deprimerci o indignarci. I suoni sono soltanto suoni. A prescindere da che suono sia, la sua natura è sempre la stessa: instabile e incostante, nulla di più. Il suono è solo suono. Gli odori sono soltanto odori. I sapori sono soltanto sapori. Le sensazioni fisiche sono solo sensazioni fisiche. I pensieri, gli umori, le emozioni sono solo quello che sono, e nulla di più: impermanenti, vuote e senza proprietario. Non si può godere e trattenere nessuno degli *āyatana* per un lasso di tempo indefinito. E' qui, io credo, che l'idea e l'intera logica della rinuncia diventa una questione di buon senso, anche se non comune. Cominciamo a sentirci stanchi di quel continuo correre e arrabattarci solo per poter fare esperienza di più forme, più suoni, più odori, più sapori, più sensazioni fisiche, più emozioni, pensieri e idee. Vi pare un modo soddisfacente di vivere l'esistenza umana? Il principe

Siddharta, e innumerevoli donne e uomini dopo di lui, hanno intrapreso la ricerca spirituale nella convinzione che "dev'esserci qualcosa di più nella vita".

Ma nel mondo la norma è seguire il desiderio sensoriale. L'obiettivo è godere di un certo tipo di sensazioni ed evitarne altre. Più esperienze si hanno, più ricca viene considerata la vita. L'intensità e la passione sono viste come traguardi. Fin da giovanissimi assorbiamo l'idea che l'amore romantico sia il vertice dell'appagamento; la poesia, i romanzi, la televisione, i film, sono tutti d'accordo. Di solito si pensa che la libertà abbia a che fare con il consumo: più denaro abbiamo, più scelta di ripieni per il nostro panino, più ci consideriamo liberi. Perfino il mercato finanziario viene definito 'libero'.

Nella vita monastica, d'altro canto, siamo disposti a osservare attentamente tutto, per capire come stanno le cose veramente. Il nostro ruolo nel mondo è quello di prendere una certa distanza dai ritmi pressanti del mondo per esplorare e comprendere la natura dell'esistenza. E lo facciamo consapevoli che non si tratta di una ricerca puramente intellettuale. Il successo dipenderà in gran parte dalla nostra integrità morale e maturità emotiva. Nello scoprire la verità, non si tratta di aderire a quello che troviamo scritto sui libri buddhisti, ma di usare questi insegnamenti come ipotesi di lavoro. Ci sembra che siano in grado di dare una spiegazione adeguata ed esauriente dell'esperienza umana? Con gli efficaci strumenti di *sati*, *samādhi* e *paññā* impariamo a vedere la verità così com'è.

Quel che il Buddha ci ha offerto è un insegnamento che ci apre gli occhi alla vita e all'esperienza. Ci poniamo domande come: "Cos'è questo? E io cosa sono? Cos'è questa vita,

questo corpo, questa mente?" E l'umile riconoscimento che non sappiamo è il motore della nostra indagine. Riponiamo la nostra fede in un'indagine che ci conduca all'esperienza diretta della verità. Ajahn Chah usava l'immagine dell'uccello che si sveglia e si accorge di essere in gabbia. Non importa com'è la gabbia, se anche fosse una gabbia d'oro squisitamente decorata, quando l'uccello capisce cos'è una gabbia e che la libertà sta fuori, non può più accontentarsi del vecchio modo di vivere.

Abbracciamo la vita spirituale per liberarci dai confini della gabbia. La nostra via, il nostro modo di vivere come *samana*, può aver senso e valore solo alla luce di un'aspirazione alla trascendenza. Dobbiamo credere alla visione di una libertà che sta oltre i legami e gli attaccamenti fondati sull'identità personale. Questa libertà deriva dal comprendere fino in fondo, attimo per attimo, la natura e i meccanismi della schiavitù. Praticiamo per capire la natura dei cinque *khandha* e dei sei *āyatana*.

La ragione per cui l'attaccamento alle forme, ai suoni, agli odori e a tutti gli *āyatana* è così ingannevole è molto semplice: sono cose che non durano. Oggi sono andato trovare una nostra sostenitrice laica, Mae Jorm, che è in ospedale. Il cancro ha raggiunto uno stadio per cui lei non ha più la forza nemmeno di buttar giù un sorso d'acqua. Aveva la gola secca e una voglia pazza di bere, ma quando gli versavamo in bocca dell'acqua non riusciva a deglutirla. Cominciava a colarle giù da un angolo della bocca. Era così penoso guardarla. L'attività del suo corpo e dei suoi organi sensoriali sta cessando. Conosco quella donna fin da quando ero novizio, e presto sarà morta.

Gli occhi ci lasciano, le orecchie ci lasciano, e anche se le forme sono sempre là è come se per noi non ci fossero più. I suoni c'erano prima che nascessimo e ci saranno quando saremo morti. Nessuno ha mai trovato la libertà contemplando cose belle. Nessuno ha raggiunto la liberazione, la libertà dal circolo vizioso di nascita e morte ascoltando bella musica o udendo bei suoni. Queste cose possono darci un po' di pace, ma manca l'autentica saggezza. E' solo un modo per raffinare la qualità della nostra distrazione.

Attraverso la fede e una fiducia di fondo negli insegnamenti del Buddha pregustiamo una libertà che intuiamo presente e realizzabile. E' possibile. C'è speranza. C'è una via. Ma fin quando c'è attaccamento ai cinque *khandha*, fin quando ci si aggrappa al piacere che il corpo fisico può offrire, al piacere delle sensazioni, delle percezioni, di pensieri, idee, emozioni e coscienza sensoriale, allora si ha ancora il piacere di *dukkha*. Il Buddha lo ha detto chiaramente: l'attaccamento ai cinque *khandha* è attaccamento a *dukkha*. E attaccandosi a *dukkha* non ci si può liberare da *dukkha*.

Quindi in realtà non c'è nulla da raggiungere – nulla di nuovo, quanto meno. Ovunque andiamo, restiamo sempre nello stesso posto. Un posto dove ci sono forme, suoni, odori, sapori, sensazioni fisiche e eventi mentali. Tutto qui. Abbiamo già visto tutto quel che c'è da vedere. Che camminiamo in una valle himalayana incontaminata o ci accalchiamo nella folla di una minacciosa città, il lavoro da fare è lo stesso. Possiamo vedere la verità delle cose ovunque. Certo, alcuni ambienti sono più adatti di altri – ecco perché il Buddha istituì monasteri e un ordine monastico – eppure ovunque siamo, in qualsiasi posizione ci troviamo,

possiamo coltivare la consapevolezza, accendendo la luce interiore.

Cerchiamo di apprendere dall'esperienza, qualunque essa sia, imparando a vedere le cose come *dhamma* invece che come 'questa persona', 'quella persona', o come 'questo e quello'. Ci applichiamo costantemente al processo di decondizionamento e rieducazione. Fermiamo la degenerazione. Ricominciando daccapo ogni volta. Con infinita pazienza. Fino a che il lavoro sarà compiuto.

Data la fede nella perfetta illuminazione del Buddha, la fiducia che gli insegnamenti che egli condivise con esseri umani e deva per quarantacinque anni siano veritieri, e la convinzione che gli *ariya sāvaka* siano veramente giunti al cuore di questi insegnamenti, ne discende che ciascuno di noi, di qualunque provenienza sia, ovunque sia nato, qualunque lingua parli, uomo o donna, giovane o vecchio, ha in se stesso la capacità di realizzare la verità. Gli esseri umani possono raggiungere il risveglio, possono realizzare il *nibbāna*, perché siamo come pesci nell'acqua: come potrebbe il pesce non capire che cos'è l'acqua? E' tutto intorno a noi, dentro di noi. Tutto quello che dobbiamo fare è imparare ad aprire gli occhi.

Eppure è comune tra i praticanti buddhisti rendersi conto che un forte sentimento di *saddhā* – ossia di fede nel Buddha, nel Dhamma e nel Sangha – e una profonda fiducia negli insegnamenti del Buddha, non sempre si accompagnano a una fede altrettanto forte nella propria capacità di realizzare la verità. Eppure se non abbiamo fede in noi stessi i cinque *indriya* non possono maturare. Questa sfiducia nel nostro potenziale di illuminazione ci tarpa le ali e ci porta fuori

strada. Dubitiamo perché abbiamo una concezione sbagliata di noi stessi. Inghiottire il mito di un 'io' indipendente ci procura un'indigestione spirituale. Non possiamo costringerci ad avere fede, e non c'è bisogno di farlo. Dobbiamo solo abbandonare le idee errate che ostacolano la fede, e cominciare a fare più attenzione alla nostra esperienza.

La nostra tradizione fa un'importante distinzione tra due livelli di verità, quella convenzionale e quella assoluta. La verità convenzionale si riferisce alla dimensione fenomenica, condizionata, o relativa: a questo livello ha senso parlare in termini di 'io', 'esseri umani', 'monasteri' e 'ordini monastici'. Per 'verità assoluta' si intendé le cose così come sono, non mediate da concetti e preferenze. Questa dimensione trascende il linguaggio e il pensiero. La persona saggia usa le verità convenzionali per comunicare, senza però lasciarsi ingannare. Se si capisce questa differenza, si chiariscono anche certi insegnamenti buddhisti che altrimenti risulterebbero enigmatici. In particolare quelli che riguardano il 'sé'.

Appartengono al livello convenzionale, ad esempio, i vari riferimenti a un sé che troviamo nei *Sutta* – come quello famoso che esorta a prendere rifugio in se stessi e le istruzioni sui vari modi di coltivare il proprio sé. Non sono in contraddizione con la verità 'assoluta' di *anattā*. L'insegnamento circa l'*anattā* non implica che il Buddha rifiutasse il 'sé' a un livello convenzionale, ci ricorda semplicemente di non confondere un'utile finzione sociale con la realtà ultima. Non vi è un io indipendente, eterno, un centro immoto dell'esperienza o un'anima individuata, un'identità personale separata

come spesso pensiamo. Per quanto osserviamo accuratamente non riusciamo a trovare 'chi' agisce, pensa, fa, o trasmigra da una vita all'altra. Ma un 'io' convenzionale c'è. Come dice un maestro: "C'è un io, solo che non è permanente".

Il nostro scoraggiamento riguardo alla pratica deriva spesso dallo sforzo di immaginare come questo 'io' circoscritto potrebbe realizzare l'assoluto. Come fa un 'io' limitato a realizzare l'illimitato? Avendo posto una domanda fondata su presupposti errati (la realtà dell'io) giungiamo naturalmente a una risposta errata: "No, non vedo proprio come sia possibile realizzare il *nibbāna*". In altre parole, come potrebbe questo povero piccolo 'me' raggiungere una cosa tanto stupenda? La distanza sembra enorme. Come può questa persona realizzare la verità? E' proprio qui il punto, non vi pare? No che non può. Questa 'persona' non realizza la verità. Piuttosto, la verità si rivela quando si comprende *che cos'è* questa 'persona'.

La comprensione della terza nobile verità porta alla manifestazione, alla rivelazione del *nibbāna*. Consiste, nelle parole del Buddha, nel "rimettere dritto qualcosa che era stato rovesciato". E' come "una luce che brilla nelle tenebre". Non si crea nulla di nuovo, c'è una radicale ridefinizione dell'esperienza e il riconoscimento di qualcosa che era lì da sempre. L'elemento senza morte è anche senza nascita. Non è qualcosa che viene portato all'esistenza. Piuttosto, viene a cadere ciò che lo copriva o lo schermava. Non appena afferriamo questa idea, siamo pervasi da una nuova energia. Capiamo che ogni nostro senso di inadeguatezza si fonda

sull'attaccamento a un sé convenzionale come se fosse una realtà assoluta. In quel momento il nostro impegno e la nostra energia, la nostra costanza nella pratica, si rafforzano molto, e quel dubbio insidioso circa la nostra capacità di percorrere il sentiero fino in fondo si dilegua, a volte all'istante. Cominciamo a *dare* quel che occorre.

Se nascono dubbi nella pratica, indagate lo scoraggiamento, l'incertezza e l'esitazione in quanto stati mentali. Osservate quando si presentano domande come: "Riuscirò mai a raggiungere lo stesso livello di Ajahn Chah o Ajahn Man e tutti quei grandi maestri?". Insistendo su 'me' e la 'mia' storia personale, sulle 'mie' mancanze e peculiarità, il solo pensiero di poter essere alla pari con monaci di quel livello appare ridicolo. Ma l'essenza della pratica non sta – che sollievo! – nel graduale perfezionamento della personalità e del carattere; sta nella comprensione di carattere e personalità come fenomeni condizionati. Certo, tendenze non salutari come l'egoismo, l'invidia, l'ansia e via dicendo inevitabilmente si indeboliscono grazie alla pratica; ma l'idea non è cercare di trasformarsi in qualcosa di nuovo e 'più spirituale'. Carattere e personalità non sono e non sono mai stati la nostra vera identità. Non sono il sé. Non sono qualcosa di reale in senso assoluto. Quindi dobbiamo imparare a guardarci dall'idea di diventare un essere illuminato. Altrimenti quando ci chiediamo: "L'illuminazione è davvero possibile per me?", "Non sarà forse arroganza, ambizione, materialismo spirituale?", potremmo decidere "no, non io", e dare una falsa dignità a quell'opinione sbagliata chiamandola umiltà.

L'*asmimāna* (la sottile nozione di "Io sono") è il nocciolo del problema, il guastafeste, la mosca nel minestrone cosmico. E' la cosa più difficile da smascherare, perché la preconcuzione di un io è la base su cui gli esseri non illuminati fondano la propria intera visione del mondo. L'esistenza di un 'io' indipendente e autonomo sembra ovvia, tutti la danno per scontata, è un fatto intuitivo. Ecco perché è così duro affrontare i fatti della vita – nascita, vecchiaia, malattia e morte – le vediamo come cose che capitano 'a me'. E' il 'mio' dilemma, il 'mio' problema. 'Io' sono nato, 'io' sto invecchiando e 'io' morirò. Se conoscete la lingua Thai sapete che la parola *samkan* significa 'importante'. Ma a volte il termine viene usato con funzione di verbo: '*samkan tua*' significa 'darsi importanza'. E ci diamo importanza in così tanti modi. Non solo con l'arroganza e l'orgoglio, ma anche con l'umiltà. Con l'essere qualcosa, in generale. Lo vediamo chiaramente quando ci confrontiamo con gli altri, considerandoci migliori, uguali, peggiori e via dicendo. Ecco dove '*samkan tua*', dove teniamo in piedi il mito dell'io nella forma più ovvia. Il Buddha disse che la pratica per contrastare o minare direttamente *asmimāna* è *aniccā saññā*, la contemplazione o il costante ricordo della transitorietà e del mutamento. L'investigazione dell'impermanenza e dell'incostanza dei fenomeni ci permette di vedere che ciò che abbiamo sempre ritenuto qualcosa di solido non è solido affatto; ciò che crediamo permanente non è affatto permanente. Questo 'io' solido che fa le cose, ha avuto certe esperienze, conosce alti e bassi, non è affatto un'entità coerente. Se prendete una candela o una torcia e la fate ruotare velocemente in cerchio avete l'illusione che ci sia un cerchio di luce concreto. Ma in realtà non c'è nulla del genere. Lo stesso vale per la nostra indagine della mente e dei cinque *khandha*. Con la pratica, essendo pienamente

consapevoli e vigili nel momento presente, la verità del cambiamento si palesa da sé. La presenza mentale rallenta le cose, se non altro a un livello soggettivo. All'improvviso, abbiamo tempo. Ci sono pause. La sensazione che le cose non si muovano più così rapidamente. E con quella consapevolezza penetrante e quella presenza mentale c'è l'opportunità di indagare e notare che le cose sorgono e cessano. Il sorgere e cessare dei cinque *khandha* può essere visto in quanto verità semplice e impersonale. Conosciamo la coscienza semplicemente in quanto tale, senza bisogno di aggiungere nulla. Con la presenza mentale e la saggezza non creiamo più grosse storie attorno alle cose. Viviamo gli episodi della nostra vita più come *haiku* che come scene di un complesso e avvincente romanzo autobiografico.

La fede è ciò che ci fa andare avanti nei momenti difficili. La fede e la tenacia. Gli esseri umani in condizioni estreme sanno mostrare una tenacia incredibile – i prigionieri di guerra sul Treno della Morte in Kanchanaburi durante la Seconda Guerra Mondiale sono un buon esempio – ma il fatto che sopravvivano ai maltrattamenti e alle privazioni spesso sembra dipendere più dalla volontà che dalla capacità di sopportare. Quelli che non vedono il motivo o il valore della tenacia sono alienati dalle proprie risorse interiori, e muoiono. Perdono la volontà di vivere – perdono la fede, potremmo dire. Nella vita spirituale, la capacità di persistere malgrado gli alti e bassi, le notti oscure, i deserti e le paludi dello scoraggiamento, dipende dalla volontà di farlo. E se ne abbiamo la volontà è perché crediamo che ne valga la pena. Questa è la fede.

Il Buddha criticò aspramente la fede cieca di tipo dogmatico. Insegnò una fede che prevede l'esercizio delle facoltà

critiche e non pretende di essere più di quello che è. Fece presente che è possibile avere una fede incrollabile in qualcosa ed essere del tutto fuori strada. La forza del sentimento non è una prova. Ci ammonì a prendere gli insegnamenti come ipotesi di lavoro e sottoporli al vaglio dell'esperienza. Osservatevi, e osservate il mondo che vi circonda. Molti anni fa ebbi una piccola esperienza mistica che fece crescere la mia fede nella possibilità di un cambiamento radicale di vita. Non si trattò di una prova intellettuale di quella possibilità, ma di un'esperienza il cui profondo impatto emotivo si fa ancora sentire.

Mi trovavo ad attraversare in autobus una vastissima area desertica. Il viaggio sarebbe durato dalle quindici alle venti ore e non c'era nulla da vedere ai due lati dell'autobus, solo sabbia e rocce. Ero nella mia tarda adolescenza, in una fase di notevole scontentezza. Avevo praticato la meditazione in India, e mi pareva di cominciare a notare qualche progresso. Ma poi dovetti partire per mancanza di soldi. Durante il viaggio di ritorno in Occidente e le mie molte avventure mi accompagnava la sensazione di aver sprecato una preziosa occasione. Di aver perduto qualcosa. Dunque stavo viaggiando attraverso questo deserto apparentemente interminabile, e se guardavo dal finestrino non vedevo altro che sabbia e rocce dappertutto. Ricordo che pensai: "Proprio come me, solo sabbia e rocce, a perdita d'occhio..." Ogni volta che guardavo dal finestrino questo pensiero si riaffacciava: "Eccomi qui, sabbia e rocce". A un certo punto devo essermi addormentato.

Durante la notte capitò un fatto piuttosto insolito. Scoppiò un temporale nel deserto. Quando ripresi coscienza sentii subito

che l'aria si era rinfrescata. Guardai dal finestrino e non potei credere ai miei occhi. Per tutto il deserto e sugli spuntoni di roccia c'erano fiori stupendi, una profusione di corolle dai colori sgargianti, gialle, malva e turchese! Mi sembrò un miracolo. Come potevano esserci fiori in un luogo del genere? Da dove erano venuti? Solo poche ore prima, solo interminabili distese di rocce e sabbia. E ora splendidi fiori selvatici dappertutto! Non erano fiori grandi, erano piuttosto piccini, ma fiorivano così all'improvviso. E in quel mio stato d'animo già predisposto alla metafora pensai: "Ho tutti quei piccoli fiori nel mio cuore, riposano nella mia mente, hanno solo bisogno di un po' di pioggia". E a quel pensiero la faccia mi si allargò in un sorriso: "Sì, posso farcela".

Anche nel deserto nascono fiori. Anche quando la mente si sente arida, opaca e senza vitalità, se continuiamo a praticare, continuiamo a coltivare i cinque *indriya*, a irrorarla con l'acqua del Dhamma, della presenza mentale, della chiara comprensione e dello sforzo sincero, applicando abilmente tutti i meravigliosi insegnamenti del Buddha che abbiamo imparato, possiamo creare vitalità e bellezza nella mente. C'è sempre un modo per andare avanti. C'è sempre una via alla pace. Questa è la speranza che il Buddha ci ha trasmesso. Tutte le condizioni mentali non sono altro che condizioni. E le condizioni cambiano. Possiamo influire sulla natura di quel cambiamento vedendo la vita per quella che è, vivendola con saggezza grazie allo studio e alla pratica del Dhamma.

Sul sentiero, alla ricerca della verità, accanto a *saddhā*, vedendone il valore, nasce *virīya*, un'energia indipendente dai sentimenti passeggeri di ispirazione, depressione,

piacere, dispiacere e felicità – sentimenti che non sono estranei, ma parte integrante della ricerca. La pratica consiste nel coltivare il giusto e saggio approccio alla pratica, senza prendere troppo sul serio quei sentimenti – e senza prendere troppo sul serio la persona che sembra farne esperienza.

Praticamente, sono *sati* e *samādhi* che ci consentono di vedere con chiarezza. La meditazione *samatha*, che implica la concentrazione su un oggetto, è di fatto una forma di meditazione di consapevolezza. Consiste nell'allenare la nostra attenzione a restare in contatto continuamente con un oggetto, come ad esempio il respiro. La consapevolezza del respiro è stata chiamata la regina o il diadema degli oggetti di meditazione, perché può servire sia come mezzo per calmare la mente sia per la comprensione diretta di *aniccā*, *dukkha* e *anattā*. Coltivando l'impressione che il respiro sia più importante, più interessante e affascinante di qualunque altra cosa al mondo, la nostra pratica progredisce. Generiamo una profonda fede nella capacità della consapevolezza del respiro di condurci alla liberazione. Questa fede dona energia alla mente.

Quando la mente si calma, notate come i vostri atteggiamenti e valori cambiano. Vi rendete conto che imbottire la mente di fantasie e pensieri è inutile, che indulgiare in forme anche sottili di rabbia, malevolenza o avidità è doloroso e futile. Che ricercare in lungo e in largo esperienze sensoriali piacevoli è umiliante e inconcludente. Vi stupite di non averci pensato prima a cercare la libertà da queste trappole. Il *samādhi*, ossia la pace e felicità profonde della mente, porta con sé una logica completamente diversa da quella della mente

agitata. All'improvviso pensiamo con tristezza a quante volte abbiamo lasciato la mente alla mercé degli impedimenti. Quanto tempo sprecato! Vi chiedete: "Come potevo essere tanto sciocco?" Per la mente in pace solo la pace ha senso. La mente che ha la stabilità del *samādhi* perde le sue reazioni abituali agli oggetti, ossia il correre verso il piacevole e rifuggire lo spiacevole. Senza *samādhi* la mente non ha una casa. Non ha una dimora, un luogo dove ha piacere di stare. Perciò, posta di fronte ai vari oggetti, la mente si affretta ad avvicinarsi al piacevole, allontanarsi dallo spiacevole ed esitare attorno al neutro, indecisa sul da farsi. La pace mentale ha l'effetto di calmare questo processo. All'improvviso è come se la mente fosse anche troppo contenta: non si degnava neppure di dare tanta importanza a questo e a quello. La mente in *samādhi* è felice di essere esattamente dov'è, a casa.

Ma la mente non resta tranquilla a lungo. La coscienza del valore del *samādhi* può andare perduta. Quando siamo sotto l'influenza degli impedimenti, il *samādhi* sembra una cosa remota. Gli insegnamenti sulla quiete interiore sembrano solo belle parole e la pratica manca del tutto di mordente. Ci ritroviamo magari a evitare la meditazione, anche se in fondo ancora ne desideriamo i frutti. Ma poi, se siamo disposti ad andare controcorrente, quando la mente comincia ad acquietarsi e *sati* e *sampajañña* prendono forza, quei pensieri negativi appaiono di nuovo sciocchi. La pacificazione e chiarificazione dell'intrinseco potere della mente sembrano l'unica cosa sensata da fare. Vediamo quanto le nostre idee sulla vita dipendano strettamente dallo stato in cui siamo.

Se la mente si rallegra del suo oggetto, se lo sceglie volentieri, allora la natura intrinsecamente serena della mente diventa palese. Il meditante fa esperienza di chiarezza, trasparenza, luminosità e purezza; entra in rapporto con la forza, la determinazione e la stabilità della mente concentrata. Allo stesso tempo, il *samādhi* ci fa sperimentare la flessibilità, l'agilità e la duttilità della mente. Sembra una contraddizione in termini, vero? Com'è possibile? Come può la mente essere stabile, risoluta e irremovibile e al tempo stesso flessibile e duttile? Ma in fondo perché no? Non è mica un teorema logico. E' *paccattam*, esperienza diretta e personale.

La pratica del *samādhi* offre un primo assaggio dei tesori del mondo interiore. Ci porta alle soglie del meraviglioso, di qualcosa che solo pochi hanno sperimentato. Qui la mente comincia a intuire la portata del proprio potere e potenziale, e ciò la riempie di entusiasmo. Il meditante vede quanto insoddisfacente e superficiale sia l'ordinaria coscienza sensoriale, un po' come se gli esseri umani cercando l'acqua continuassero a pattinare su una superficie di ghiaccio sporco senza accorgersi della fresca limpida corrente che gli scorre sotto i piedi.

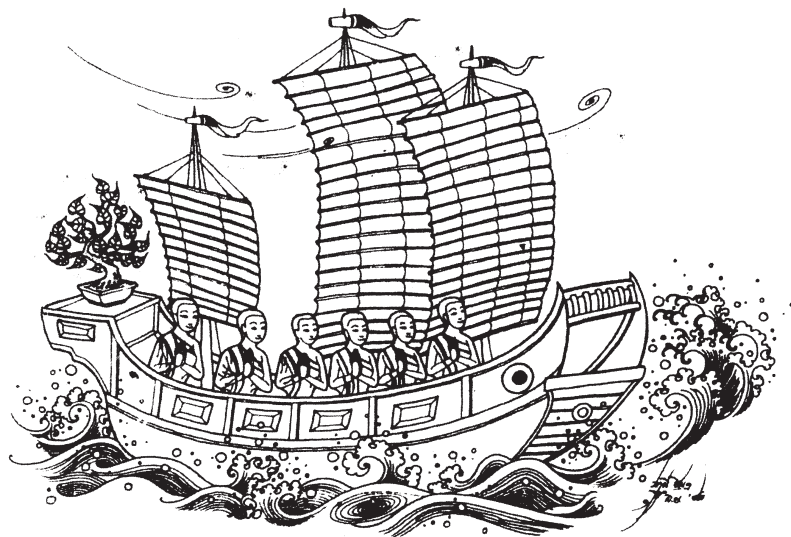
A questo punto, quando *sati* e *samādhi* riempiono la mente, si può applicare la forza della consapevolezza investigante. La mente, in armonia con la propria natura, si muoverà spontaneamente verso gli oggetti da investigare e contemplare. La mente che emerge dal *samādhi* è naturalmente pronta all'emergere di *paññā*. Quel che appare chiaro alla luce di *paññā* è la sostanziale uguaglianza di ogni aspetto dell'esperienza, di tutto ciò che possiamo percepire e

concepire. Accediamo a un piano di egualitaria serenità. Tutto fa esattamente la stessa cosa: sorge e poi passa. Per la prima volta la natura dell'esperienza ha di gran lunga più peso dei suoi contenuti. Compriamo un rivoluzionario passaggio dall'ossessione circa il contenuto dell'esperienza alla serena, obiettiva valutazione del processo o della fisionomia dell'esperienza: il suo sorgere e passare. E' qui, con la visione diretta e la comprensione di questo processo che *asmimāna* – la credenza in un sé che agita lo stendardo dell'io-mio – comincia a perdere terreno.

A mano a mano che progrediamo lungo il sentiero, cominciamo a capire che la nostra crescita come esseri umani consiste in gran parte nella graduale maturazione della nostra idea di felicità. La felicità sempre più profonda e sottile che incontriamo coltivando i cinque *indriya* – *saddhā*, *virīya*, *sati*, *samādhi* e *paññā* – spesso non è visibile agli altri, specialmente a chi non pratica. E' una felicità che non si può possedere e non dipende dagli *āyatana*, eppure sono qualità che nutrono veramente il cuore umano. Ma se ci ritroviamo bloccati in quella terra di nessuno dove abbiamo già rinunciato a certe forme più grossolane di gratificazione sensoriale, senza però avere ancora accesso ai piaceri e alle gioie più elevate e sottili del sentiero spirituale, allora è il momento di avere molta pazienza e riporre la nostra fede nel Buddha.

Anche se non ritengo di mancare di spirito critico, in questi vent'anni e più dedicati a studiare e praticare gli insegnamenti del Buddha al meglio delle mie capacità non ne ho ancora incontrato uno che sarei in grado di confutare. Ciò mi dà molta fede in quegli aspetti del Dhamma che ancora devo

verificare. E' come una mappa. Se la mappa è risultata affidabile per una parte del percorso, sembra improbabile che si riveli fallace nella parte restante. Il Buddha insegna che la pratica del Dhamma dona felicità al cuore dell'uomo. Noi gli diamo fiducia non col minimizzare i nostri dubbi, ma mettendoci in gioco personalmente. La fede non implica la mera accettazione di una filosofia. La fede buddhista è una fede nel fare. E' fiducia nelle nostre capacità, convinzione nel nostro potenziale: cose che si possono mettere alla prova. La pratica quotidiana può sembrarci a volte poco più che un trascinarci a fatica fra mille ostacoli; ma la fede rende adamantini il nostro sforzo e la nostra sincerità di fondo. Alla fine, è certo che arriveremo alla meta.



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：Faith in the Quest 探求真理的信心】

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

IT003-11993



