

Introduzione al Buddhismo

© Ass. Santacittarama. Tutti i diritti sono riservati.

SOLTANTO PER DISTRIBUZIONE GRATUITA.

Il sentiero buddhista

Virtù

Meditazione

Saggezza

Sul sentiero

Il termine "Buddhismo" abbraccia una grande varietà di forme di pratica religiosa. Tutte, però, hanno come fonte di ispirazione Siddhattha Gotama, che visse e insegnò nell'India del nord circa 2500 anni fa e che storicamente divenne noto con l'appellativo di Buddha, ossia il Risvegliato, un uomo che ha conseguito una profonda saggezza grazie ai propri sforzi. Il Buddha non scrisse nulla, ma lasciò la cospicua eredità del suo insegnamento - il Dhamma - che in principio veniva trasmesso oralmente dall'ordine religioso da lui fondato e che egli stesso guidò per quarantacinque anni - il Sangha.

Questo Ordine è sopravvissuto nei secoli, custodendo la saggezza del Buddha nello stile di vita e nella parola. Ancor oggi questi tre elementi - il Buddha, il Dhamma e il Sangha - sono conosciuti e rispettati da tutti i buddhisti come i "Tre Rifugi", o il "Triplice Gioiello". Inoltre hanno acquisito il significato simbolico di qualità - rispettivamente Saggezza, Verità e Virtù - che è possibile sviluppare dentro di sé.

Dopo la morte del Buddha, il suo insegnamento varcò i confini dell'India per diffondersi in Asia e altrove, subendo l'influenza delle diverse culture locali e dando origine a numerose "scuole". A grandi linee, tali scuole si possono riassumere in tre principali correnti: Theravada (l'Insegnamento degli Anziani) tuttora fiorente nello Sri Lanka, in Birmania e in Thailandia; Mahayana (il Grande Veicolo) che abbraccia le varie tradizioni sorte in Cina, in Corea e in Giappone; e Vajrayana (il Veicolo adamantino), associato principalmente con il Tibet.

Insegnanti appartenenti a tutte e tre le scuole sono approdati in Occidente. Alcuni preservano il proprio lignaggio spirituale secondo la forma del paese di origine, mentre altri hanno adottato approcci meno tradizionali.

L'approccio illustrato qui e le citazioni che seguono appartengono alla tradizione Theravada.

Il sentiero buddhista

Il Buddha ha insegnato una via di risveglio spirituale, una disciplina che è possibile applicare nella propria vita quotidiana. Il sentiero della pratica si può suddividere in tre aspetti che si sostengono a vicenda: virtù, meditazione e saggezza.

"Dove c'è virtù c'è saggezza, e dove c'è saggezza c'è virtù. Il virtuoso ha saggezza, il saggio ha virtù, e saggezza e bontà sono quanto vi è di più desiderabile al mondo"

Virtù

Si può esprimere formalmente il proprio impegno nella pratica buddhista chiedendo a un monaco o a una monaca di prendere i tre Rifugi e i cinque Precetti, in un monastero buddhista, oppure informalmente, a casa propria, con un atto di deliberata adesione personale. Prendere i Rifugi implica l'impegno a vivere in accordo con i principi della saggezza, della verità e della virtù, giovandosi degli insegnamenti e dell'esempio del Buddha. I cinque Precetti sono regole di autodisciplina da applicare nella vita quotidiana:

1. Astenersi dall'uccidere o danneggiare qualunque creatura vivente
2. Astenersi dal prendere ciò che non ci è stato dato
3. Astenersi da una condotta sessuale irresponsabile
4. Astenersi da un linguaggio falso o offensivo
5. Astenersi dall'assumere bevande alcoliche e droghe

Vivendo in questo modo si incoraggiano la disciplina e la sensibilità necessarie per chi voglia coltivare la meditazione, che è il secondo aspetto del sentiero.

Meditazione

Secondo l'accezione più vasta del termine, "meditare" significa dirigere ripetutamente l'attenzione su un'immagine, una parola o un tema allo scopo di calmare la mente e riflettere sul significato dell'oggetto prescelto. Nella pratica buddhista della "meditazione di consapevolezza", l'attenzione focalizzata ha anche un altro scopo - approfondire la comprensione della natura della mente. A tal fine la funzione dell'oggetto di meditazione è fornire un punto di riferimento stabile che faciliti l'emersione di inclinazioni altrimenti celate dall'attività superficiale della mente.

Il Buddha esortava i suoi discepoli a prendere come oggetto di meditazione il proprio corpo e la propria mente. Un oggetto frequentemente utilizzato, ad esempio, è la sensazione associata all'inspirazione e all'espirazione nel corso del naturale processo respiratorio.

Sedersi in silenzio prestando attenzione al respiro porta, col tempo, allo sviluppo di chiarezza e calma. In questo stato mentale è possibile discernere più chiaramente tensioni, aspettative e umori abituali, e scioglierli con l'esercizio di un'investigazione delicata e al tempo stesso penetrante.

Il Buddha ha insegnato che è possibile sostenere la meditazione nel corso dell'attività quotidiana, e non solo quando si siede immobili in un certo luogo. Si può portare l'attenzione sul movimento del corpo, sulle sensazioni fisiche o sul flusso di pensieri e sentimenti che si avvicendano nella mente. Questa attenzione dinamica si definisce 'presenza mentale', o consapevolezza.

Il Buddha spiegò che la presenza mentale si esprime in un'attenzione serena ed equanime. Benché centrata sul corpo e sulla mente, è un'attenzione spassionata, non vincolata ad alcuna specifica esperienza fisica o mentale. Questo distacco è un precursore di ciò che il Buddha chiamò Nibbana (o Nirvana) - una condizione di pace e felicità indipendente dalle circostanze.

Il Nibbana è uno stato "naturale", ossia non è qualcosa che dobbiamo aggiungere alla nostra vera natura; è il modo di essere della mente quando è libera dall'ansia e dalle abitudini dettate dalla confusione. Così come un sogno si dilegua spontaneamente al risveglio, allo stesso modo la mente che si rischiarà per effetto della consapevolezza non è più offuscata da pensieri ossessivi, dubbi e preoccupazioni.

Tuttavia, sebbene la consapevolezza sia lo strumento principale, in genere c'è bisogno di indicazioni su come fondare un approccio obiettivo all'osservazione di se stessi e su come valutare ciò che la consapevolezza rivela. È la funzione degli insegnamenti che mirano allo sviluppo della saggezza, o discernimento.

Saggezza

"Non fatevi guidare dalla tradizione, dalla consuetudine o dal sentito dire; dai testi sacri, dalla logica o dalla verosimiglianza, né dalla dialettica o dall'inclinazione per una teoria. Non fatevi convincere dall'apparente intelligenza di qualcuno o dal rispetto per un maestro... Quando capite da voi stessi che cosa è falso, stolto e cattivo, vedendo che porta danno e sofferenza, abbandonatelo ... E quando capite da voi stessi che cosa è giusto ... coltivatele"

Gli insegnamenti sapienziali del Buddha più direttamente applicabili non riguardano la natura di Dio o della verità ultima. Il Buddha riteneva che tali argomenti fossero non di rado fonte di disaccordo e controversie, se non addirittura di violenza reciproca. La saggezza buddhista si interessa piuttosto di quegli aspetti dell'esistenza che sono direttamente osservabili, e che non implicano l'adesione a un credo. Gli insegnamenti vanno verificati alla luce dell'esperienza personale. I modi di esprimere la verità possono variare a seconda delle persone. Ciò che veramente conta è la validità dell'esperienza, e se tale esperienza conduce a un modo di vivere più saggio e compassionevole.

Si tratta dunque di uno strumento per sgombrare il campo dalle nostre idee inadeguate sulla realtà. Quando la mente si rischiarà, la verità assoluta - comunque la si voglia definire - si palesa spontaneamente.

Le quattro nobili verità

Per aiutare i suoi interlocutori a capire come la concezione ordinaria della vita sia inadeguata, il Buddha parlava di dukkha (termine che con qualche approssimazione si può rendere con "insoddisfazione", "inappagante"). Una definizione sintetica del suo insegnamento, a cui il Buddha stesso ricorreva di frequente, ce lo propone come "la verità circa dukkha, la sua origine, la sua fine e il sentiero che porta alla fine di dukkha". Con l'espressione "le quattro nobili verità", si allude appunto al nucleo fondamentale del messaggio del Buddha, una sorta di modello da applicare e verificare nel contesto dell'esperienza personale.

La prima nobile verità: c'è dukkha

La vita come normalmente la conosciamo include necessariamente una certa dose di esperienze spiacevoli, di cui malattia, dolore fisico e disagio psicologico sono gli esempi più ovvi. Anche nelle società economicamente più avanzate, ansia, tensione fisica e mentale, demotivazione o un sentimento di inadeguatezza esistenziale sono comuni fattori di sofferenza.

A questo si aggiunge la limitatezza e la precarietà delle esperienze piacevoli; ad esempio, si può sperimentare dukkha in seguito alla perdita di una persona cara, o alla cocente delusione

infiltraci da un amico. Potremmo accorgerci, inoltre, che a lungo andare non è possibile alleviare questi sentimenti spiacevoli attraverso le nostre strategie abituali, come ad esempio la ricerca di gratificazione, di maggiore successo o di una nuova relazione. Questo perché la fonte di dukkha è un bisogno di natura interiore.

E' una sorta di nostalgia, un desiderio profondo di comprensione, di pace e di armonia. La natura in ultima analisi interiore o spirituale di questo bisogno rende inefficaci i tentativi di appagarlo aggiungendo alla nostra vita oggetti piacevoli. Finché sussiste la motivazione a ricercare l'appagamento in ciò che è transitorio e vulnerabile - e basta un minimo di introspezione per accorgerci di quanto siano vulnerabili il nostro corpo e i nostri sentimenti - saremo soggetti alla sofferenza della delusione e della perdita.

"Essere uniti a ciò che non piace è dukkha, essere separati da ciò che piace è dukkha, non ottenere ciò che si desidera è dukkha. In breve, le attività abituali e automatiche del corpo e della mente sono dukkha."

La seconda nobile verità: dukkha ha un'origine.

L'intuizione del Buddha fu capire che questa motivazione distorta è in sostanza l'origine dell'insoddisfazione esistenziale. E perché? Perché continuando a cercare la felicità in ciò che è transitorio, perdiamo quello che la vita potrebbe offrirci se fossimo più attenti e più ricettivi spiritualmente. Mancando di attingere, per ignoranza, al nostro potenziale spirituale, ci lasciamo guidare da sensazioni e stati d'animo. Quando però la consapevolezza ci rivela che si tratta di un'abitudine, non della nostra vera natura, ci rendiamo conto che il cambiamento è possibile.

La terza nobile verità: dukkha può avere fine.

Una volta compresa la seconda verità, la terza ne discende naturalmente, se siamo capaci di "lasciar andare" le nostre abitudini egocentriche cosce e inconse. Quando smettiamo di reagire aggressivamente o di metterci sulla difensiva, quando rispondiamo alla vita liberi da pregiudizi o idee fisse, la mente ritrova la sua naturale armonia interna. Le abitudini e le opinioni per cui la vita appare ostile o inadeguata vengono intercettate e disattivate.

La quarta nobile verità: c'è una via per mettere fine a dukkha.

Si tratta di principi generali in base a cui si può vivere la vita attimo per attimo in una prospettiva spirituale. Non è possibile "lasciar andare" se non attraverso la coltivazione della nostra natura spirituale. In virtù di una pratica appropriata, invece, la mente comincia a rivelare la sua spontanea inclinazione per il Nibbana. Non serve altro che la saggezza di riconoscere che c'è una via, e che esistono gli strumenti per realizzarla. Tradizionalmente, la via viene descritta come il "Nobile ottuplice sentiero". Il simbolo della ruota, così comune nell'iconografia buddhista, è una rappresentazione dell'ottuplice sentiero, in cui ciascun fattore sostiene ed è sostenuto da tutti gli altri. La pratica buddhista consiste nel coltivare questi fattori, ossia: retta concezione, retta intenzione, retta parola, retta azione, retti mezzi di sussistenza, retto sforzo, retta attenzione e retta concentrazione.

Sono definiti "retti" in quanto implicano uno stile di vita che è in accordo con la virtù, la meditazione e la saggezza, piuttosto che prendere le mosse da una posizione egocentrica. Dunque è una via che è "retta" in relazione tanto agli altri che a se stessi.

"Chi ha comprensione e saggezza non concepisce di arrecare danno a se stesso o a un altro, o di arrecare danno a entrambi. Piuttosto, egli è intento al proprio bene, al bene dell'altro, al bene di entrambi, al bene del mondo intero."

Sul sentiero

Domandarono al Buddha perché i suoi discepoli sembrassero sempre così allegri; la sua risposta fu: *"Non rimpiangono il passato né si preoccupano del futuro; vivono nel presente, ecco perché sono gioiosi"*.

Chi ha coltivato compiutamente questo sentiero, trova serenità e pazienza dentro di sé nei momenti difficili, e il desiderio di condividere con gli altri la buona ventura quando le cose vanno bene. Vive libero dal senso di colpa, e, invece di subire violenti cambiamenti d'umore, la mente e il cuore restano saldi e sereni nelle diverse circostanze della vita.

Questi sono i frutti; ma, come tutti i frutti, richiedono l'impegno generoso di una coltivazione graduale e costante. Per questo motivo, la guida, o semplicemente la compagnia, di persone affini è pressoché indispensabile. Prendere rifugio nel Sangha è un modo per riconoscere questo fatto. In senso lato, il Sangha è la comunità degli amici spirituali, tradizionalmente esemplificata dall'ordine religioso mendicante la cui regola esprime inequivocabilmente i valori della spiritualità buddhista.

I monaci e le monache non sono predicatori: è espressamente proibito loro di insegnare, a meno che non ne vengano richiesti; sono soprattutto compagni di strada sul cammino spirituale, e il loro rapporto con la più ampia comunità dei laici è improntato al reciproco sostegno. La regola vieta loro di coltivare la terra e di possedere denaro; devono dunque restare in contatto con la società e dimostrarsi degni del sostegno che ricevono.

I monasteri buddhisti non sono fatti per fuggire dal mondo, sono luoghi dove la gente può venire a stare, ricevere insegnamenti e, soprattutto, sentire che il suo atto di servizio e sostegno viene apprezzato. In questo senso, monaci e monache offrono qualcosa di più che amicizia e guida spirituale: creano l'opportunità di sviluppare fiducia e rispetto di sé.

"Non sottovalutate l'efficacia del bene, pensando: 'nulla mi aiuterà a progredire'. Una brocca si riempie con un flusso costante di gocce d'acqua; allo stesso modo, il saggio progredisce e consegue la felicità a poco a poco"

La spiritualità non può che essere oggetto di interesse e responsabilità personali. La verità non si può trasmettere con l'indottrinamento. Tuttavia, quando è disponibile un metodo completo e coerente come quello del Buddha, vale la pena esplorarlo.

Quadro storico-culturale e primi contatti con l'Occidente

Il Buddismo conseguì un immediato successo perché nell'India del VI a.C. la religione brahmanica non solo esprimeva interessi meramente di casta, ma anche perché i sacerdoti, da mediatori tra uomini e divinità, avevano esaltato l'atto di mediazione, il rito, come atto assoluto, facendo dipendere la salvezza da un ritualismo alquanto formale e complicato.

Oggi è praticamente la quarta comunità religiosa mondiale, dopo Cristianesimo, Islam e Induismo, e conta almeno 3-400 milioni di seguaci.

Il periodo storico che ha caratterizzato questa prima religione veramente universale è stato ricchissimo di fermenti culturali mondiali. Fra l'VIII e il VI sec. a.C. sono accaduti dei veri terremoti spirituali in tutte le civiltà superiori, dal bacino del Mediterraneo alla Cina. Prendendo come punto di riferimento l'Illuminazione di Siddhartha Gotama (circa 523 a.C.), abbiamo che in Grecia tramontano le antiche monarchie di origine sacrale e si sviluppa la filosofia di Pitagora da Samo, Eraclito da Efeso e quella degli Eleati.

In Cina, ove insegnano Confucio e Lao Tsu, si estingue l'idealizzato periodo di "Primavera e Autunno". In Persia domina la religione di Zarathustra. A Roma crolla la monarchia. Nel Vicino Oriente declinano le civiltà teocratiche come quella egizia e assiro-babilonese.

In pratica gli uomini abbandonano progressivamente il primato dell'intelligenza intuitiva e ispirativa, e tendono a sviluppare l'intelligenza logico-discorsiva. Questa nuova intelligenza delle cose cerca la verità delle cose nell'interiorità dell'essere umano o in un mondo visto con occhi più disincantati, con una mente meno disponibile a credere in spiegazioni mistiche o in tradizioni arcane.

In Europa le prime notizie sugli usi e costumi degli indiani dell'India e sulla religione buddista giunsero al tempo delle conquiste di Alessandro Magno (326-323 a.C.), il quale era rimasto molto colpito dall'ascetismo indù. Più tardi il re indiano Asoka (III sec. a.C.) invierà dei monaci missionari presso i greci stabiliti nelle regioni confinanti con l'India nord-occidentale. Si legge in uno dei suoi editti: "Non si deve considerare con riverenza la propria religione, svalutando senza ragione quella di un altro... poiché le religioni degli altri meritano tutte riverenza per una ragione o per l'altra".

Tuttavia, il nome di Buddha viene citato per la prima volta solo da Clemente di Alessandria (150-212 d.C.): questo, nonostante che la tradizione cristiana attribuisca già all'apostolo Tommaso la diffusione del vangelo in India.

Come fatto interessante va notato che la storia del Buddha venne ripresa e adattata ad un contesto cristiano nel libro Vita bizantina di Baarlam e Ioasaf, di contenuto edificante e di controversa datazione (VIII-IX sec.). Il santo Ioasaf non è altro che il Buddha sotto mentite spoglie. L'opera ebbe grande successo e diffusione in Europa, tanto da far accogliere il protagonista nel numero dei santi della cristianità.

Alla fine del '400, quando gli europei scoprirono la via del mare per andare in Asia, il dialogo si trasformò subito in conquista. Navigatori, commercianti, soldati e missionari portoghesi, spagnoli, francesi e inglesi avevano ben altro da fare che interessarsi del Buddismo. Tra i missionari cristiani interessatisi allo studio delle lingue orientali per comprendere i Canoni, si possono ricordare Francesco Saverio per il Giappone, Matteo Ricci per la Cina, Roberto de Nobili per l'India e Ippolito Desideri per il Tibet. Bisogna comunque aspettare il 1735 prima di avere, a Parigi, una pregevole Descrizione dell'Impero della Cina e della Tartaria cinese, ad opera di P.G.B. du Halde, il quale si serve delle memorie di 27 missionari.

Ma un vero interesse per le lingue orientali e quindi anche per i testi delle religioni asiatiche matura solo nel XIX sec., allorché E. Burnouf scrisse l'Introduzione alla storia del Buddismo indiano. Da allora la conoscenza del Buddismo in Occidente si è progressivamente approfondita e precisata.

Storia di Siddhartha Gotama

La letteratura buddista attribuisce la nascita del movimento al principe indiano Siddhartha, poi conosciuto col nome di Gotama, che sarebbe vissuto nel VI sec. a.C.

La religione dominante dell'India del periodo, il Brahmanesimo, subì una crisi: aumentò nettamente l'insoddisfazione per l'ingiusta struttura di casta e per l'arbitrio dei sacerdoti brahmani, il cui potere (quasi assoluto nella vita civile) cominciava ad essere minacciato da dinastie guerriere. Erano quindi le condizioni favorevoli per una nuova dottrina religiosa.

Siddhartha nacque verso il 565 a. C. ed era figlio del governatore di uno dei regni dell'India del nord, tra il Gange e il Nepal della stirpe guerriera degli Sakya ("potenti").

Non è figlio di re, come le molte leggende lo presentano, ma di un raja, cioè di un capo eletto dai maggiorenti, cui era affidato il potere di governare. Gli viene imposto il nome di Siddhartha (Colui che ha raggiunto lo scopo) o di Gautama (l'appartenente al ramo - gotra - dei Shakya), ma in seguito verrà indicato con altri appellativi sui quali emerge quello di Buddha che significa.: l'Illuminato, il Risvegliato.

Fu allevato in mezzo alle comodità e ad un lusso principesco, si sposò ed ebbe anche un figlio, ma secondo tradizione gli incontri con le miserie umane, (incontrò un vecchio, un malato, un cadavere, un religioso) fecero nascere in lui una grande compassione e il desiderio di trovare la via per la liberazione. Meditò a lungo sulla miseria della condizione umana e sul disgusto che questa deve procurare al saggio e questo lo spinse a cercare di conoscere le cause della miseria presente nel mondo.

A circa 30 anni abbandonò tutto e tutti per condurre vita eremitica alla ricerca di una soluzione all'enigma della vita. Prese prima la via ascetica ma fu insoddisfatto delle risposte degli altri maestri e dopo digiuni estenuanti, capì che la conoscenza della salvezza poteva trovarla solo nella meditazione personale.

Abbandonò quindi le mortificazioni eccessive predicando la "Via di mezzo" e a 35 anni, ai piedi di un albero di fico raggiunse l'illuminazione.

Compresse le Quattro Nobili Verità: sul dolore, sull'origine del dolore, sulla estinzione del dolore, sulla via che porta alla soppressione del dolore.

Il sentimento di compassione per gli uomini lo spinse a dirigersi verso Benares (Varanasi) seguito da cinque discepoli e percorrere per oltre quarant'anni il Nord dell'India e predicando il suo messaggio di speranza e di felicità.

Il messaggio originale del Buddha fu che realizzazione dell'umana felicità non è un dono della grazia di Dio, ma è una conquista del proprio intelletto e della propria volontà e quindi è un prodotto dello sforzo umano. Buddha preferì non pronunciarsi riguardo a Dio ma in seguito anche gli dei delle varie Religioni con cui il Buddhismo entrò in contatto entrarono spesso nel pantheon Buddhista, ma anch'essi come sottoposti alla verità del Buddha.

Secondo la tradizione, Buddha morì all'età di 80 anni, circondato dai suoi seguaci, tra i quali il discepolo prediletto Ananda, al quale lasciò le sue ultime disposizioni. Prima di spirare, rivolgendosi ai discepoli, disse: *"Ricordate, o fratelli, queste mie parole: tutte le cose composte sono destinate a disintegrarsi! Attuate con diligenza la vostra propria salvezza!"*.

Le Quattro nobili verità e l'ottuplice sentiero.

Prima nobile verità: Tutto è sofferenza, dukkha. Questa prima illuminazione non è così alla portata di tutti, occorre infatti aver fatto esperienza della ricerca della felicità e delle disillusioni in cui si incorre cercandola.

Anche solo per il tempo che passa ogni illusione finisce col mostrarsi col suo volto vero, quello del dolore.

Seconda nobile verità: la sofferenza nasce dal tanha desiderio. Nasce cioè dal costante attaccamento alla vita, alle cose o situazioni, dallo sforzo di trovare qualcosa di permanente in questa realtà impermanente.

Terza nobile verità: Si può eliminare la sofferenza eliminando la cupidigia che nasce dall'ignoranza della verità delle cose. Questo è il nirvana.

Quarta nobile verità: Si può eliminare la cupidigia seguendo l'ottuplice sentiero. In tal modo si raggiunge il nirvana.

E' necessario seguire la via media, quella che tiene lontano dagli estremi in quanto l'ascetismo estremo non faceva che respingere a livelli più profondi di coscienza, rafforzandoli, gli impulsi e gli istinti ch'egli presumeva di sradicare. La retta via -disse Buddha- sta nel mezzo (Via Mediana). Il segreto della felicità sta nell'accettarsi così come si è, rinunciando ai desideri, la cui consapevolezza rende infelici non meno della loro realizzazione. Infatti ogni desiderio soddisfatto porta a maturarne un altro ancora più grande. Rinunciare ai desideri significa rinunciare a una inutile sofferenza. La condizione suprema della felicità è quella del Nirvana, in cui l'uomo è felice pur non desiderandolo, è felice perché ha vinto l'illusione cosmica (maya).

L'Ottuplice Sentiero

Sul piano pratico il buddista, per arrivare all'eliminazione dei desideri, deve seguire le otto vie fondamentali del Dharma:

1. retta visione, per cui si contempla la realtà com'è, senza inquinare con i propri complessi inconsci, abitudini inveterate, pregiudizi, ripugnanze innate, limitazioni caratteriali, memoria automatica ecc.
2. retto pensiero, possibile solo con un esercizio ininterrotto del controllo della propria rappresentazione concettuale;
3. retta parola, cioè sua perfetta corrispondenza, senza enfasi né sciattezza, con l'oggetto enunciato;
4. retta azione, che è l'agire esattamente quando e quanto sia necessario;
5. retta forma di vita, cioè il saper mediare fra le necessità della vita fisica sulla terra e i fini spirituali che ognuno si propone di conseguire;
6. retto sforzo, cioè saper adeguare esattamente ogni iniziativa all'importanza dello scopo da conseguire;
7. retta presenza di spirito, cioè costante ricordo di quanto si pensa, si fa e si sente, in modo da essere continuamente presente a se stesso;
8. retta pratica della meditazione, senza sostare con la mente in stati d'animo depressi o esaltati.

I Dharma

Secondo i buddisti l'io non è un'entità individuale (come nelle Upanishad), ma è una combinazione di particelle diverse (dharma o qualità spirituali), di tipo sensitivo, volitivo, percettivo e di impulsi innati: non esiste l'unitarietà dell'io né la sua personale immortalità. Le parti costitutive dell'io, o meglio, i fenomeni psico-fisici dell'esistenza vengono classificati come Aggregati, Basi ed Elementi.

Gli Aggregati sono cinque:

1. Forma o Materia (il proprio corpo, elementi fisici del mondo);
2. Sensazioni;
3. Nozioni o Ideazioni;
4. Costruzioni psichiche soggettive o propensioni karmiche (complessi innati derivati dall'ignoranza);
5. Coscienza (scorrere dei pensieri).

Le Basi sono dodici:

1. sei sono interne: occhio, orecchio, naso, lingua, corpo e mente, cui corrispondono
2. sei basi esterne: visibile, suono, odore, sapore, tangibile, idee.

Gli Elementi sono diciotto:

1. sei basi interne;
2. sei basi esterne
3. e le rispettive conoscenze che tuttavia costituiscono l'elemento mentale: le idee, per cui si può parlare di 17 elementi effettivi.

Questa triplice classificazione è basata sul fatto che il modo di apprendere è diverso tra gli esseri umani: può essere conciso, normale, prolisso, ecc. In altre parole i dharma costituiscono l'infinita varietà dei modi della realtà e quindi gli infiniti accadimenti della nostra esistenza, frutto di azioni compiute in passato e semi di eventi futuri. Io e Mondo sono il risultato dell'unione di vari dharma, che fluiscono continuamente in un perenne gioco di associazioni e dissociazioni, di aggregazioni e disgregazioni, guidato dalla legge etica del karman, che è una sorta di principio retributivo (preso dal Brahmanesimo), secondo cui i dharma sono costretti a reincarnarsi finché l'io non si è purificato: l'uomo deve rispondere sia della vita trascorsa che della vita passata nelle generazioni precedenti. Questa circolazione o flusso dei dharma è la ruota della vita da cui appunto ci si deve liberare.

La meditazione e l'ottuplice sentiero portano al Nirvana e all'interruzione del ciclo delle reincarnazioni (samsara).

Il Nirvana

Seguendo l'ottuplice sentiero, l'uomo giunge alla perfezione e sprofonda nel Nirvana, il quale -secondo la scuola Mahayana- rappresenta il completo annientamento o non-essere, raggiungibile anche in vita e quindi definibile in senso positivo, come stato di pace totale e di gioia assoluta e di verità ultima, che però solo gli illuminati scorgono. Viceversa, secondo la scuola Hinayana, il Nirvana sfugge a qualsiasi definizione, poiché rappresenta la fine della vita accessibile alla coscienza e il passaggio a un'altra esistenza, inconsapevole, possibile solo dopo la morte. In entrambi i casi Nirvana significa interruzione della catena delle reincarnazioni (samsara)

Secondo i buddisti, lo stesso Buddha, prima di nascere come Gotama, avrebbe subito una lunga serie di rinascite. Egli fu però anche il primo uomo a raggiungere l'Illuminazione, per cui la sua morte ha rappresentato l'immediato passaggio al Nirvana. Nirvana dunque, anche se letteralmente significa "estinzione", spiritualmente significa "beatitudine".

La Meditazione

Il mezzo fondamentale per percorrere l'Ottuplice sentiero è la Meditazione, che si sviluppa su due linee diverse e complementari:

1. Acquietamento o Purificazione

Si propone una condizione di totale trasparenza immobile della coscienza (atarassia). Consiste nel focalizzare l'attenzione su un solo punto, che in realtà è un'immagine simbolica, da utilizzare come supporto per il processo, operando una graduale esclusione degli stimoli sensoriali periferici, che sono i desideri di essere stimolato, avversione, torpore, irrequietezza, scetticismo. L'atto meditativo di volge sul medesimo pensiero dell'asceta, il quale raggiunge i primi quattro livelli di perfezione: quietà, felicità, fine del pensiero logico-discorsivo, fine dei fattori emotivi, fine del senso di felicità/infelicità. La "cosa" si tramuta nel "concetto" e il mondo viene appreso "così com'è". Il pensiero diventa consapevolezza universale;

2. Visione penetrativa o Intuizione

Consiste in una vigile attenzione rivolta ai fatti fisici, anche minimi, e ai processi mentali. Conduce a una serie di approfondite purificazioni del pensiero, il quale deve giungere alla consapevolezza che l'essenza degli elementi della realtà è data dallo stesso pensiero che se li rappresenta, ma che, di per sé, è inesistente. La realtà va sperimentata come "vuoto", in particolare come vuoto "noetico", al quale cioè corrisponde la condizione soggettiva di "estinzione" (Nirvana), in cui soggetto e oggetto devono identificarsi, altrimenti, di fronte al "nulla" che spiega le cause, l'io potrebbe disperare.

I quattro concili e la prime codifiche dei canoni sacri: il canone Pali (Tripitaka, scuola Hinayana) ed il canone Sanscrito (scuola Mahayana)

I quattro Concili

Dopo la morte del Buddha, La disciplina delle comunità monastiche (e laicali) andò configurandosi attraverso quattro Concili, il primo dei quali (483 o 477 d.C.), a Rajagriha, ebbe appunto lo scopo di fissare un primo Canone.

Il secondo **Concilio di Vaisali** (383 o 367 a.C.), fu causato da una questione di disciplina monacale, ma porterà al più grande scisma in seno al Buddismo, quello tra le scuole **Hinayana** e **Mahayana**.

I punti controversi furono cinque:

1. un monaco, pur con tutta la sua santità, può essere soggetto a necessità fisiologiche incontrollate;
2. la sua illuminazione non esclude di per sé residui di ignoranza nella vita quotidiana;
3. il monaco può essere soggetto a dubbi;
4. la sua conoscenza su fatti contingenti può essere acquistata con l'aiuto di altri (non per immediata intuizione);
5. il monaco può definire con parole del linguaggio ordinario la Via ineffabile che conduce al Risveglio.

Come si può notare, erano tutte obiezioni che si ponevano come scopo quello di democratizzare e umanizzare un movimento troppo rigido ed elitario. L'ideale qui diventa non tanto il singolo che ha raggiunto l'Illuminazione per se stesso, con particolari pratiche ascetiche, ma il laico comune, il quale, pur in grado di giungere all'Illuminazione, vi rinuncia e in nome della compassione si adopera per aiutare tutti gli altri esseri umani a trovare la via della perfezione.

Duecento anni dopo il secondo Concilio si contano già 18 scuole, ognuna delle quali sostiene di essere la vera interprete della dottrina del Buddha.

Il terzo Concilio di Pataliputra, indetto dal sovrano Asoka verso il 243-242, ebbe lo scopo di arginare i tentativi di reintrodurre la nozione hindu dello atman (il "se stesso"), sotto il nome di pudgala ("persona"), responsabile del karman.

In questo Concilio, inoltre, un migliaio di monaci lavorarono per nove mesi a controllare, completare e classificare le tradizioni tramandate.

Nel quarto Concilio di Harvan si discusse la revisione del Canone operata dalla scuola dei Sarvastivadin, per la quale occorreva preservare un minimo di realtà all'esperienza del mondo, altrimenti verrebbe a mancare il rapporto di causa ed effetto su cui è basata la legge del karman.

Testi canonici

I testi sacri riconosciuti come autentici dal Buddismo sono raccolti in due Canoni, denominati, in base alle scritture usate, Pali e Sanscrito.

Il Canone Pali (deciso nel I sec. a.C.) è chiamato anche Tripitaka, perché raggruppa il corpus in tre parti (o "Tre canestri": infatti i libri di ogni raccolta, scritti su fogli di palma, potevano essere contenuti in una cesta). Esso rappresenta una sintesi delle dottrine predicate dal Buddha o a lui attribuite e delle teorie elaborate dalla scuola **Hinayana**.

La compilazione del Canone pali, erroneamente definito meridionale, anche se proveniente da Ceylon, dove era stato conservato dai monaci, è originaria delle regioni centrali, tra l'Himalaya e i Vindhya, ed è opera dei discepoli diretti di Budda, attraverso quattro secoli dopo la sua morte.

La prima cesta (**Vinaya**) comunica le regole da osservare nelle comunità monastiche; essa si compone di tre raccolte di libri: sono talmente voluminosi che per leggerli tutti, al Concilio di Rangoon (1954), ci vollero 169 sedute in 46 giorni.

Il Vinaya-Pitaka consta di tre raccolte contenenti tutto quanto può riferirsi alle comunità dei monaci e cioè:

- 1) il Sutta-vibhanga "dichiarazione dei sutta", contenente 227 regole (sutta) da recitarsi due volte al mese nell'adunanza dei monaci e delle monache; regole la cui osservanza o violazione portava alla permanenza o all'esclusione dall'ordine;
- 2) i Khandhaka "sessioni", concernenti la vita quotidiana dei monaci e delle monache (regole per l'abitazione e per l'abbigliamento);
- 3) Paivana, che costituisce una vera e propria appendice di testi canonici ad uso della comunità.

o Il Sutta-Pitaka comprende, in cinque raccolte o collezioni in forma di prediche, discorsi, dialoghi, la dottrina buddista espressa per bocca del Buddha o, a volte, da uno dei suoi discepoli.

La seconda cesta (**Sutra**, Sutta-Pitaka) parla delle conversazioni di Buddha coi suoi discepoli ed è il doppio della prima; la recita dei sutra è la base del culto e della meditazione di monaci e laici. Il loro linguaggio è poetico, le composizioni sono ritmiche, molto convincenti le spiegazioni di difficili tematiche spirituali e psicologiche. Questa cesta contiene anche 547 leggende relative alle esistenze precedenti del Buddha;

La terza cesta (**Abhidharma**, Abhidhamma-Pitaka) fornisce la spiegazione dei principali dogmi del Buddismo contenuti appunto nel Sutra (metafisica). Questi testi sono stati composti da ignoti autori dal III al I sec. a.C. e sono ad uso degli specialisti.

Il **Canone Sanscrito**, nato circa sei secoli dopo la morte del Buddha, varia molto, come suddivisione e denominazioni, da Stato a Stato. Questa tradizione, i cui testi sono molto estesi, sostiene che Buddha avrebbe riservato la parte più sottile della sua verità alle generazioni posteriori.

Il Canone pali e sanscrito citati, concordano, come contenuto, fra di loro, ciò che conferma l'ipotesi di una loro provenienza da una stessa fonte. Allo stesso Hinayana appartiene il Mahavastu "Il libro dei grandi avvenimenti", narrazione leggendaria della vita del Buddha anche nell'esistenza precedente all'ultima terrena e delle vicende storiche dell'ordine.

Quanto di altro ci è pervenuto sulla dottrina del Buddha, si raccoglie sotto la denominazione di **Mahayana**, che non può considerarsi un vero e proprio Canone, dal momento che si tratta di testi redatti in tempi e scuole diverse, prevalentemente nel Nepal, nel Tibet ed in Cina. Spesso tuttavia il Canone sanscrito è associato direttamente al Mahayana

Altri testi di diverso contenuto (mitologico, escatologico, fantastico) sono giunti sino a noi; nonché inni (stotra), formule di benedizione, di scongiuri, ecc. contenenti norme della dottrina segreta del yogin, e del rituale (tantra), che rappresentano un tentativo di commistione tra la dottrina del Mahayana e quella dell'induismo.

Le scuole fondamentali Hinayana e Mahayana, la Vajrayana (la via dei Tantra detta anche Mantrayana).

Le Due scuole fondamentali Hinayana e Mahayana

Intorno al I sec. d.C., il Buddismo si divide in due tendenze fondamentali, ognuna delle quali, a sua volta, si suddivide in una trentina di correnti:

HINAYANA o "piccolo veicolo" (stretta via della salvezza), che richiede una rigorosa osservanza dell'ottuplice sentiero.

I seguaci di questa corrente ritengono che solo i monaci possono raggiungere il Nirvana. Non considerano Buddha un dio, ma solo un maestro di perfezione morale.

Si dedicano alla predicazione, allo studio dei testi canonici, alla venerazione dei luoghi legati alla vita di Buddha, ecc.

Questa corrente nega recisamente l'esistenza dell'atman (l'io individuale), ammessa invece dal Brahmanesimo, e ritiene inutili i riti, le devozioni, i simboli e i sentimenti religiosi. Essa si è diffusa soprattutto in Birmania, Thailandia, Laos, Cambogia e soprattutto Sri Lanka.

MAHAYANA o "grande veicolo" (larga via della salvezza), che permette la salvezza anche al laico, in forme meno rigide.

La scuola Mahayana, che peraltro sostituì la lingua Pali, usata dal Piccolo Veicolo, con il Sanscrito, costituisce lo sviluppo del Buddismo in senso filosofico, mistico e gnostico. Essa riconosce un gran numero di divinità, fra le quali annovera lo stesso Buddha.

Anzi, Siddhartha Gotama non sarebbe che uno dei buddha: ne esisterebbero altre centinaia (sovrani del paradiso, del futuro, del mondo ecc.) . Concezione, questa, che permetterà al Buddismo di assimilare facilmente altre religioni.

Oltre ai buddha vi sono i santi, cioè coloro che, pur avendo acquistato il diritto d'immergersi nel Nirvana, hanno deciso di restare ancora un po' di tempo sulla terra per salvare gli uomini. I mahayanisti, a differenza degli hinayanisti, credono anche negli spiriti maligni e in altri esseri soprannaturali, nonché nella differenza tra paradiso e inferno, e negano l'esistenza dei dharma come entità a se stanti. Nel paradiso si trovano le anime dei giusti (anche laici) che devono incarnarsi ancora una volta sulla terra prima di raggiungere il Nirvana. Questa corrente, che praticamente non ha nulla del Buddismo originario (che, nonostante tutto, era rimasto un movimento elitario), si è diffusa tra il II e il X sec. nell'Asia centrale, nel Tibet, in Cina, Vietnam, Corea e Giappone, Mongolia e Nepal (per qualche tempo anche in Birmania, Indonesia e India settentrionale).

Vajrayana (Via dei Tantra)

La terza corrente del Buddismo, detta anche **Veicolo del Diamante**, e che più si è allontanata dalle origini, insistendo proprio sui punti che il Buddha aveva maggiormente criticato: il ritualismo, la mistica e la magia, si è affermata verso il VI sec., diffondendosi prevalentemente in Mongolia e nel Tibet, ma anche in Nepal, Cina e Giappone.

Questa corrente esoterica (chiamata anche col nome di Veicolo delle formule magiche o **Mantrayana**), attribuiscono importanza centrale alla ripetizione di formule sacre (mantra) per raggiungere l'Illuminazione.

Nel Tibet questa corrente, nata verso il 750, assunse il nome di Lamaismo, diffondendosi anche in Mongolia e Siberia. È l'unica corrente strutturata in maniera gerarchica.

Per i suoi seguaci il Tibet rappresenta come una "casa madre" e una "terra promessa". Lhasa, la capitale, è considerata "città sacra". Anche la lingua tibetana è ritenuta "sacra".

Essendo il prodotto di una fusione di Buddismo e religioni animistiche e sciamaniche, il Lamaismo dà notevole importanza agli scongiuri magici, alla conoscenza mistica e alla musica, con l'aiuto dei quali esso è convinto di poter raggiungere il Nirvana in tempi molto brevi. Molto influenti sono stati i monaci, chiamati Lama, che riuscirono a costituire un governo ierocratico: nominalmente il potere civile apparteneva agli imperatori cinesi, di fatto erano i monaci a comandare e i loro dirigenti venivano scelti tra le famiglie feudali più influenti. L'ultimo Dalai Lama, non avendo accettato l'unificazione del Tibet con la Cina comunista (1951), imposta da quest'ultima, ha deciso, dopo una rivolta fallita, di espatriare in India nel 1959, insieme a 100.000 rifugiati.

Prima dell'unione con la Cina un tibetano su quattro apparteneva a un ordine religioso. Quando il Dalai Lama muore, si pensa ch'egli s'incarni immediatamente in qualche parte del paese. Una ricerca minuziosa viene allora operata tra tutti i neonati maschi che rivelino alcuni segni particolari negli occhi o nelle orecchie o nella pelle... I loro nomi vengono introdotti in un'urna d'oro e poi ne viene estratto uno a sorte.

Il sermone di Benares e la legge della causalità

Nel Sermone di Benares, con cui il Buddha inizia la sua predicazione, viene chiaramente negata l'essenza a tutte le cose, motivando ciò col fatto che ogni cosa trae la propria realtà da altre cose che ne sono la causa.

Solo il Nirvana sfugge a tale destino, in quanto non è uno "stato", bensì una "condizione" di assenza (non c'è morte e vita, gioia e dolore...).

Lo stesso "io" non è che una successione di stati di coscienza fondati su un insieme di sensazioni e parvenze fisiche.

L'io, se lo si intende come "realtà", non è che un'illusione.

Il Buddismo parte dal presupposto che tutta la vita è dolore, esso cioè da per scontato che i desideri non possono realizzarsi e che, anche quando lo sono, non procurano la felicità, poiché ne sorgono altri di grado superiore o di diversa natura.

In tal senso anche il piacere è dolore, in quanto implica adesione a qualcosa di estraneo.

L'origine del dolore è la "sete" o desiderio, che può essere di tre tipi: piacere, voler esistere, non voler esistere, e vi sono tre radici del male: concupiscenza (brama), ira (odio) e ottenebramento (cecità mentale).

L'io che non riesce a sottrarsi a questa schiavitù, è destinato a reincarnarsi (**samsara**) in eterno, almeno fino a quando non si sarà purificato interamente.

Le prime comunità , regole etiche e virtù da seguire. L'ordine (sangha)

Le prime comunità

Nei primi tempi della sua predicazione, il Buddha non ebbe in mente d'imporre una particolare disciplina monastica. Dovrà però farlo quando si troverà ad essere il capo di un Ordine che è definito sangha.

All'inizio i discepoli provenivano dai ceti più elevati. Venivano esclusi i debitori, gli schiavi, i malati contagiosi, gli incurabili, gli eunuchi, gli assassini, i minori di 15 anni di età e coloro i cui tutori legali si opponevano.

Un embrione di organizzazione del buddismo si può far risalire al primo raduno di sessanta monaci a cui il Buddha diede il potere di consacrare nuovi discepoli. Comunque, le norme, che regolano gli adepti di questa religione, dovettero scaturire probabilmente da quei raduni di discepoli che si avevano ogni anno in occasione delle grandi piogge, che costringevano tutti a fermarsi per un lungo periodo in una determinata località.

L'ordine buddista prevedeva laici (**upasaka**) e monaci (**samana**), distinti fra loro dalle diverse regole di vita, ma accomunati nella fede del Buddha. I laici erano assoggettati all'osservanza di cinque comandamenti fondamentali (**sila**) :

- 1) non nuocere a qualsiasi creatura vivente;
- 2) non rubare;
- 3) non fornicare;
- 4) non mentire;
- 5) non bere bevande inebrianti.

A ciò doveva aggiungersi l'obbligo di provvedere al sostentamento dei monaci. Se la loro condotta fosse stata conforme a questi comandamenti, per loro avrebbe potuto esserci la possibilità di raggiungere il nirvana.

L'entrata nell'ordine monastico era preclusa ai soldati, a coloro che svolgevano un'attività per il re, a tutti coloro che non avessero la completa disponibilità delle loro azioni: come minori di anni quindici, servi, debitori e criminali. Il monaco, il quale non riceveva una speciale investitura, era sottoposto a obblighi più severi del laico:

- assoluta castità, cui corrispondeva nel laico il divieto di fornicazione;
- assoluta povertà (non poteva possedere nulla che non fosse la povera veste gialla, il suo saio, una scodella per il cibo raccolto attraverso elemosine);
- Proibizione di ricevere denaro o altri doni.

L'ordinazione si svolgeva in due tempi: il noviziato, che durava cinque anni, e quindi lo stato di monaco (**upasampada**), con la pronuncia dei voti che non erano irrevocabili. Non esisteva una gerarchia: il termine *thera* (vecchio anziano), che si trova attribuita ad alcuni monaci, concerneva solo un fatto di rispetto per l'età avanzata del soggetto.

Due cerimonie erano considerate fondamentali nella vita dei monaci: l'*uposatha* (giorno del digiuno), in cui la comunità si riuniva, nel plenilunio e nel novilunio, e, sotto la presidenza di un anziano, ascoltava la confessione pubblica dei peccati (*patimokkha*). Altra cerimonia era il *pavarana* (invito), che aveva luogo alla fine della stagione delle piogge e consisteva nell'invito che ogni monaco rivolgeva ai confratelli di manifestargli le mancanze da lui eventualmente commesse.

Esistevano inoltre comunità di monache e laiche, le quali godevano di tutti i diritti concessi agli uomini, anche se per loro fu mantenuta quella generale condizione di inferiorità che la società

del tempo riservava alle donne; per cui erano soggette alla sorveglianza dei monaci. Come non esistevano monasteri, così non vi fu mai, nei tempi antichi, alcuna forma particolare di liturgia: i monaci si limitavano a leggere e tenere sermoni sui precetti lasciati dal Maestro.

Il monaco deve avere la testa rasata, non deve portare barba e baffi; la sua tunica dev'essere ampia e di colore giallo-arancione; una ciotola appesa alla cintura sta a indicare che la questua è il suo unico mezzo di sostentamento; il suo vitto-base dovrebbe essere costituito da pane e acqua, brodo e riso cotto, e comunque egli non deve ingerire alcun alimento solido tra mezzogiorno e l'alba del mattino successivo.

Unici oggetti personali, oltre a quelli detti, un paio di scarpe, un rasoio, un ago (per tunica, saio e mantello) e un filtro per l'acqua.

Egli non può esercitare un mestiere remunerato e può ricevere doni solo in natura, non in denaro. Il celibato è d'obbligo. Il monaco pratica, circa una volta al mese, la confessione pubblica delle proprie colpe, guidata dal monaco più anziano: sono previste le relative penitenze, specie per chi non si pente (i precetti sono 227).

Il monaco non deve essere causa di dolore per alcun essere vivente (animali inclusi).

Sul piano rituale, il Buddismo rifiuta le cerimonie raffinate tipiche del brahmanesimo e proibisce ovviamente i sacrifici di animali. Il culto è diretto da monaci che leggono i testi canonici; i laici non prendono parte attiva alle cerimonie divine.

I monaci devono essere continuamente in viaggio per diffondere la Legge del Buddha: non hanno quindi fissa dimora; i monasteri sono solo luoghi d'incontro per i giorni di ritiro e per il periodo delle piogge (luglio-ottobre), in cui vige la proibizione di uscire dal monastero, anche per la questua.

Possono anche curare l'istruzione religiosa dei giovani. Molto praticati i pellegrinaggi presso i luoghi che ricordano le tappe della vita del Buddha.

Non avendo lo stato monacale un valore di investitura divina, il monaco può tornare allo stato laicale se non ha più intenzione di seguire le regole dell'ordine.

Sul piano del comportamento sociale, il Buddismo rifiuta il sistema brahminico delle caste e riconosce l'uguaglianza formale di tutti gli uomini ("formale" perché di fatto con la dottrina della "non resistenza al male" esso disarmava spiritualmente il popolo di fronte agli sfruttatori). Ogni uomo ha uguali possibilità di salvezza morale, poiché tutto dipende dalla sua volontà.

Il buddista ama non tanto il singolo, quanto il genere umano. Non si difende dal male ricevuto, non si vendica, non condanna chi commette un omicidio. Nel complesso il buddista ha un atteggiamento di indifferenza per il male, rifiutando soltanto di non compierlo.

D'altra parte -dice il Buddismo- "chi ha sana la mente non compete col mondo né lo condanna: la meditazione gli farà conoscere che nessuna cosa è quaggiù durevole, salvo gli affanni del vivere".

Il buddista sostanzialmente è convinto che chi compie il male, vedendo la non-reazione da parte di chi lo subisce, ad un certo punto si renderà conto che è inutile continuare a compierlo.

Le virtù morali che deve seguire il buddista, in sostanza si riducono a quattro:

Compassione (percepire dentro di sé la gioia e il dolore dell'altro)

Amorevolezza verso tutti gli esseri viventi

Considerazione del lato positivo di ogni cosa

Imparzialità nel considerare la realtà.

II Buddismo Zen

Il termine Zen in occidente è sicuramente familiare a molti. In effetti lo Zen ha avuto molta influenza su molte tradizioni giapponesi che colpiscono molto la nostra curiosità. Lo Zen o Ch'an (in cinese) fu introdotto in Cina da Bodhidharma nel 527 d.C..

E' probabilmente la corrente più mistica del Buddismo, fu introdotto in Cina nel VI sec. e arrivò in Giappone nel XII sec. , dove divenne la religione dei samurai.

Sottolinea l'indivisibilità del Buddha da tutto ciò che esiste: l'uomo quindi può e deve raggiungere, già in questo mondo, l'unità con la divinità. Ciò può avvenire solo tramite un'Illuminazione interiore, istantaneamente, in condizioni eccezionali, provocate anche da stimoli fisici, poiché la verità non può essere raggiunta razionalmente, né può essere espressa in concetti.

Uno degli stimoli preferiti, in tal senso, è il senso del bello (che include l'arte di disporre i fiori, la cerimonia del tè, la sobria raffinatezza della casa, ecc.). Il controllo della respirazione è una tecnica fondamentale. In questa scuola il monaco può avere famiglia.

Vi sono delle analogie tra la dottrina Ch'an ed il Tantrismo, in special modo con la scuola Sahajayana che dava rilievo alle tecniche di meditazione e ai mezzi atti a svegliare l'intuizione spirituale mediante enigmi ,paradossi e immagini materiali,evitando di attenersi a nessun dogma rigidamente definito.

Lo scopo inoltre del Tantrismo era il conseguimento dello stato di Buddha "in questo stesso corpo" .Tuttavia l'ideale del Tantrismo del periodo era il siddha (mago) mentre lo Zen non pretende assolutamente per il satori l'attribuzione di poteri magici.

Il Ch'an è stato definito spesso come la più importante delle scuole Cinesi. La storia del Ch'an comincia in pratica con Hui-neng(638-713) , il "sesto patriarca" , e prima di lui secondo Conze "vi fu la preistoria del Chan" non potendo distinguere leggende da realtà storiche.

Importante e' la figura di Bodhidharma in quanto legame con la tradizione indiana.Si tramandava infatti che Sakyamuni(Budda) aveva rivelato a Mahakasyapa la dottrina segreta trasmessa poi da patriarca a patriarca per via orale fino ad arrivare appunto al Bodhidharma.La sua figura fu sempre dipinta dagli artisti cinesi e giapponesi "come un fiero vecchio , con una lunga barba nera e grandi occhi dallo sguardo penetrante."

Importante sviluppo nella "preistoria" Ch'an la scissione tra il ramo settentrionale della corrente che fece capo a Shen-hsiu e il ramo meridionale che fece capo a Hui-neng di Canton . Il motivo della scissione fu la gradualita' nel conseguimento dell'illuminazione mediante una forte disciplina sostenuta dal ramo settentrionale in contrapposizione all'istantaneita' sostenuta dal ramo meridionale.

Quest'ultima corrente si identifico' con il Ch'an tradizionale ed e' proseguita fino ai nostri giorni.

Un altro momento storico importante del Ch'an e' l'istituzione da parte di Po-chang di un nuovo gruppo di norme per l'organizzazione della vita dei monaci combinazione tra il Vinaya buddhista e precetti confuciani.(i monaci facevano si' il giro della questua ma erano tenuti a lavorare, una sorta di ora et labora benedettino)

Sin dal suo apparire infatti la scuola generò i propri maestri in luoghi remoti, dove la sopravvivenza era possibile soltanto con la coltivazione della terra; sistema di vita sconosciuto al Sangha (comunità di monaci) indiano.

Ancora oggi nei monasteri zen la pratica di samu (lavoro) è una componente basilare per la crescita spirituale dei praticanti.

Il Ch'an prese posizione per la realizzazione pratica dell'illuminazione contro tutte le sottigliezze speculative che rischiavano di far perdere di vista e soffocare il vero scopo della dottrina.

"Reagendo contro tutto questo apparato devozionale eccessivamente sviluppato il Ch'an perorò una semplificazione radicale dei mezzi da usare per raggiungere l'illuminazione".

All'inizio del secolo XIII il chan approdò in Giappone prendendo il nome di Zen, con due scuole principali: Rinzai e Soto.

L'insegnamento del Buddha

Prima lezione: le quattro nobili verità

Seconda lezione: l'ottuplice sentiero (prima parte)

Terza lezione: l'ottuplice sentiero (parte seconda)

Quarta lezione: la 'retta parola'

Quinta lezione: i cinque impedimenti

Sesta lezione: il 'retto sforzo' (prima parte)

Settima lezione: il 'retto sforzo' (seconda parte)

Ottava lezione: il 'retto sforzo' (terza parte)

Nona lezione: la 'retta attenzione'

Decima lezione: i cinque Skandha

Prima lezione: le quattro nobili verità

Basiamo le nostre lezioni su un discorso del Buddha, sicuramente il più importante e rappresentativo del suo insegnamento, e cioè il primo sermone che egli tenne dopo il suo risveglio. Il nome di questo testo è Dhammacakkapavattana-sutta, e cioè 'Il discorso sulla messa in moto della Ruota della Dottrina'.

- "1. Così ho udito: una volta il Sublime dimorava presso Baranasi, a Isipatana, nel Parco delle Gazzelle.
2. Allora il Sublime si rivolse al gruppo dei cinque *bhikkhu*: 'Questi due estremi, o *bhikkhu*, deve evitare l'asceta; quali sono questi due estremi?'
3. Quello connesso ai piaceri dei sensi, basso, plebeo, da gente comune, volgare, dannoso; e quello dell'automortificazione, doloroso, volgare, dannoso. Entrambi questi estremi evitando, o *bhikkhu*, la via di mezzo realizzata dal *Tathagata* compiutamente Svegliato, apportatrice di chiara visione e di conoscenza, conduce alla calma, alla conoscenza trascendente, al risveglio, al *nirvana*.
4. E qual'è, o *bhikkhu*, questa via di mezzo realizzata dal *Tathagata*, che conduce alla calma, alla conoscenza trascendente, al risveglio, al *nirvana*? È questo nobile ottuplice sentiero, e cioè: retta visione, retta risoluzione, retta parola, retta azione, retti mezzi di vita, retto sforzo, retta consapevolezza, retta concentrazione. Questa, o *bhikkhu*, è la via di mezzo realizzata dal *Tathagata*, che conduce alla calma, al *nirvana*.
5. Questa, o *bhikkhu*, è la nobile verità del dolore: la nascita è dolore, l'invecchiamento è dolore, la malattia è dolore, la morte è dolore; l'unione con quel che non si ama è dolore, la separazione da quel che si ama è dolore, il non ottenere quel che si desidera è dolore. [...]
6. E questa, o *bhikkhu*, è la nobile verità dell'origine del dolore: è quella sete che porta alla rinascita, quella sete congiunta al diletto e alla brama, che qua e là trova compiacimento, e cioè: sete di piacere, sete di esistenza, sete di non-esistenza.
7. E questa, o *bhikkhu*, è la nobile verità della cessazione del dolore: è il totale annientamento della sete, la rinuncia, l'abbandono, la liberazione, il distacco.
8. E questa, o *bhikkhu*, è la nobile verità della via che conduce alla cessazione del dolore: è questo nobile ottuplice sentiero, e cioè: retta visione, retta risoluzione, retta parola, retta azione, retti mezzi di vita, retto sforzo, retta consapevolezza, retta concentrazione".

Bene, prima di tutto alcune delucidazioni su certe parole. 'Tathagata' significa 'il così-andato' ed è un appellativo del Buddha. I 'bhikku' sono i monaci mendicanti della tradizione buddhista. 'Nirvana' - ovviamente - è la meta del cammino buddhista, la liberazione totale dai limiti dell'esistenza, la libertà ottenuta dall'estirpazione completa del desiderio egocentrico.

Dunque, dal brano letto deduciamo che la via del Buddha parte dalla constatazione di un problema (l'esistenza del dolore: la prima nobile verità); prosegue nella individuazione della causa del dolore (la sete, il desiderio: la seconda nobile verità); continua prospettando la cessazione del dolore (l'eliminazione della sete: la terza nobile verità); conclude indicando il mezzo per ottenere la 'guarigione' dal dolore (l'ottuplice sentiero: la quarta nobile verità).

Sull'ottuplice sentiero torneremo la prossima volta. Ricordiamo solo l'ultimo elemento interessante presente in questo brano: l'insistenza sulla via di mezzo. La via buddhista aborre gli estremismi: né un ascetismo sterile e doloroso, né una concessione volgare all'istintualità, tanto naturale quanto fuorviante per un percorso di crescita interiore. Una via che oggi potremmo chiamare 'moderata'.

Seconda lezione: l'ottuplice sentiero (1)

Abbandoniamo per ora il 'Il discorso sulla messa in moto della Ruota della Dharma' e concentriamoci per un paio di lezioni sulla quarta nobile verità e cioè sull'ottuplice sentiero. Prendiamo allora in mano un altro discorso del Buddha (il n. 22 della Digha Nikaya). Qui sono spiegati con maggiore precisione i significati delle otto 'membra' del sentiero buddhista. Leggiamo allora un brano tratto da questo testo:

"E quale è, o monaci, la Nobile Verità del Cammino che conduce alla Cessazione della Sofferenza?

Essa è il Nobile Ottuplice Cammino, cioè Retta Visione, Retto Risoluzione, Retta Parola, Retta Azione, Retti Mezzi di sussistenza, Retto Sforzo, Retta Consapevolezza, Retta Concentrazione. E cosa è, o monaci, la Retta Visione [altrimenti detta Retta Comprensione]? Comprendere la sofferenza, comprendere l'origine della sofferenza, comprendere la cessazione della sofferenza, comprendere il cammino che conduce alla cessazione della sofferenza: questa è la Retta Visione.

E cosa è la Retta Risoluzione [altrimenti detto Retto Pensiero]? Pensieri liberi da bramosie, pensieri liberi da malevolenza, pensieri liberi da crudeltà: questo è la Retta Risoluzione.

E che cosa è la Retta Parola? Astenersi dal mentire, dal calunniare, dal parlare aspramente, dal parlare di cose futili: questa è la Retta Parola.

E cosa è la Retta Azione? Astenersi dal togliere la vita, astenersi dal prendere ciò che non ci vien dato, astenersi da eccessi sensuali: questa è la Retta Azione.

E cosa sono i Retti Mezzi di sussistenza [altrimenti detta Retta Vita]? Quando il discepolo abbandona un modo di guadagnarsi la vita che non è confacente e ottiene sostentamento in modo confacente e corretto: questi sono i Retti Mezzi di sussistenza.

E cosa è il Retto Sforzo? Qui un monaco avanza il desiderio, fa uno sforzo, comincia una lotta, applica la mente, obbliga la mente ad impedire il sorgere di cattive e malsane condizioni non ancora sorte. In quanto alle cattive e malsane condizioni che erano già sorte, egli mette tutto l'impegno per distruggerle. Per le condizioni buone e profittevoli che non sono ancora sorte, egli pone intenso desiderio affinché sorgano. Per le condizioni profittevoli che sono già sorte egli pone desiderio, fa uno sforzo, comincia una lotta, applica la mente, obbliga la sua mente per la loro continuazione, per non trascurarle, per aumentarle, per coltivarle, per portarle a maturazione. Questo è il Retto Sforzo".

Questo testo non ha bisogno di commenti particolari. Notiamo solo che la Retta Visione consiste nel comprendere pienamente il senso delle Quattro Nobili Verità (esistenza del dolore, causa del dolore, fine del dolore, via che conduce ad essa).

E notiamo infine l'impegno a cui è chiamato il praticante soprattutto nel Retto Sforzo: le condizioni mentali negative già sorte, egli si impegna ad eliminarle. Le condizioni mentali positive già sorte, egli si impegna a coltivarle. Le condizioni mentali negative non ancora sorte, egli si impegna a impedire che nascano in lui. Le condizioni mentali positive non ancora sorte, egli si impegna - mediante un intenso desiderio - a propiziarsele.

Ci ricordiamo l'esempio dell'autobus che abbiamo fatto qualche lezione fa? Ecco: qualcosa di analogo a questo proposito. Il praticante è attento al proprio 'giardino' mentale: coltiva ciò che è positivo e estirpa le erbacce attraverso l'osservazione benevolente, distaccata e distesa dei pensieri negativi al loro sorgere.

Terza lezione: l'ottuplice sentiero (2)

Concludiamo la lettura delle 'regole' dell'ottuplice sentiero, così come ci sono presentate dal discorso n. 22 della Digha Nikaya.

"E che cosa è lo Retta Consapevolezza [altrimenti detta Retta Attenzione]? Qui il monaco dimora praticando la contemplazione del corpo nel corpo - praticando la contemplazione delle sensazioni nelle sensazioni - praticando la contemplazione della mente nella mente - praticando la contemplazione delle formazioni mentali nelle formazioni mentali, ardentemente, comprendendo chiaramente e attentamente, dopo aver superato le bramosie e le ambizioni del mondo: questa è la retta Consapevolezza.

E che cosa è la Retta Concentrazione [altrimenti detta Retta Meditazione]? Qui un monaco distaccato dalle cose sensibili, distaccato dalle cose malsane, entra nel primo assorbimento (Jhana), nato da distacco, accompagnato da pensieri concettuali e da pensieri discorsivi e si riempie di rapimento e di gioia. Dopo aver superato i pensieri concettuali e discorsivi, guadagnando tranquillità interiore e unificazione della mente egli entra in un secondo assorbimento libero da pensieri, nato da Concentrazione e si riempie di rapimento e di gioia. Dopo aver eliminato lo stato di rapimento, egli dimora equanime, attento, chiaramente cosciente ed sperimenta personalmente quella sensazione di cui i saggi dicono «Felice è l'uomo equanime ed attento»; questo è il terzo assorbimento. Infine abbandonando la gioia e il dolore, e superando le condizioni anteriori di felicità e di afflizione, egli entra in una condizione al di là della gioia e del dolore, nel quarto assorbimento che è purificato dalla equanimità e dalla attenzione. Questa è lo Retta Concentrazione".

Vediamo che questi ultimi due punti dell'ottuplice sentiero hanno a che fare con la pratica meditativa.

Per quanto riguarda il brano sulla consapevolezza, può risultare un po' complicato. Per ora ci basti sapere che esercizi come l'anapanasati (consapevolezza del respiro) o anche la camminata in meditazione, fanno parte di questo principio. Una pratica che comincia dal corpo, perchè esso è quell'aspetto della nostra persona con cui, in un modo o nell'altro, abbiamo maggiore dimestichezza; che continua con le sensazioni, per giungere alla mente e per concludersi nella contemplazione delle formazioni mentali. Su tutto questo torneremo con maggiore precisione più avanti. È in ogni caso importante sottolineare che la pratica della consapevolezza, come è indicato dal testo, va realizzata in uno stato di abbandono di desideri egocentrici, di brame, ecc.: "dopo avere superato le bramosie e le ambizioni del mondo". Impossibile riempire un recipiente di una sostanza benefica senza un'operazione precedente di svuotamento.

Veniamo quindi alla Retta Concentrazione. Durante la pratica approfondiamo sempre più questo stato originario di silenzio, di vuoto. Ma non c'è un solo silenzio: c'è in realtà una sempre più concentrata penetrazione in questo 'pozzo senza fondo'. Il nostro centro resta sempre uno, ma la consapevolezza che abbiamo di esso si amplia sempre più. Allora ci sono vari 'assorbimenti': quattro ne vengono enumerati. Nel primo si vive una situazione piacevole, ma ancora la mente è dominata dai nostri numerosi pensieri discorsivi e concettuali. Continuando la pratica, unificando maggiormente la mente, pervenendo ad uno stato di quiete superiore, i discorsi mentali tacciono, spariscono e rimane la piacevolezza, il rapimento per ciò che stiamo provando: questo è il secondo assorbimento. Nel terzo assorbimento sparisce anche il rapimento stesso, considerato come elemento disturbante, squilibrante rispetto alla virtù di una attenzione equanime, benevolente, equilibrata ed elevata (cioè al di là dei moti burrascosi delle sensazioni). Il quarto e ultimo stadio è un approfondimento ulteriore del precedente: qui lo stato realizzato nella pratica si fa permanente, accedendo ad un livello al di là della dualità, degli opposti (bene-male, gioia-dolore, ecc.), nel quale tutto è attenzione, equilibrio, equanimità, concentrazione.

Quarta lezione: la 'retta parola'

All'interno dell'ottuplice sentiero o

nsione da parola falsa, astensione da parola divisiva,
astensione da parola aspra e astensione da parola oziosa".

1) Astensione da parola falsa

«Ecco, uno evita la falsa parola e si astiene da essa. Egli dice la verità, è devoto alla verità, affidabile, meritevole di fiducia, non ingannatore degli uomini. In un'assemblea, tra molti uomini, tra parenti e congiunti, in compagnia, alla corte del re, chiamato a dare testimonianza di ciò che sa, non sapendo risponde: 'Non so', sapendo risponde 'So'; non avendo visto risponde: 'Non ho visto', avendo visto risponde 'Ho visto'. Egli non mente deliberatamente, né per proprio vantaggio, né per vantaggio altrui, né per un vantaggio quale che sia».

Così commenta il nostro autore queste parole del Buddha: "Dire il vero mette in armonia il nostro atteggiamento interiore con la vera natura dei fenomeni, consentendo alla saggezza di sorgere e sondare la verità delle cose. Quindi, più ancora che un principio etico, la devozione alla parola verace si fonda sull'essere radicati nella realtà invece che nell'illusione, nella verità afferrata con la saggezza invece che nelle fantasie ordite dal desiderio".

2) Astensione da parola divisiva

«Ecco, uno evita la parola divisiva e si astiene da essa. Ciò che ha udito qui non ripete là per causare discordia; ciò che ha udito là non ripete qui per causare discordia. Così rende concordi coloro che sono divisi, e coloro che già sono concordi incoraggia. La concordia lo rallegra, nella concordia si diletta, e con la parola egli diffonde concordia».

Il commento di Bhikkhu Bodhi: "Divisiva, o calunniosa, è quella parola tesa a creare discordia e frattura, provocando spaccature tra individui e gruppi. Il motivo nascosto dietro la parola calunniosa è in genere l'invidia, il risentimento suscitato dalla rivalità, associato al desiderio di demolire l'immagine dell'avversario con lo strumento della denigrazione verbale. Altri fattori motivanti possono essere la volontà crudele di ferire, il tentativo di guadagnarsi proditoriamente stima e simpatie, o il piacere perverso di portare discordia là dove c'è amicizia.

[...] Il comportamento opposto, insegna il Buddha, è la parola che costruisce amicizia e armonia, che sgorga da una mente animata da amorevolezza ed empatia".

3) Astensione da parola aspra

«Ecco, uno evita la parola aspra e si astiene da essa. Egli dice parole cortesi, piacevoli a udirsi, amabili; parole che giungono al cuore, dilettevoli, amichevoli e piacevoli a tutti».

Bhikkhu Bodhi: "Il linguaggio aspro, il linguaggio ingiurioso, radica nell'ira e intende provocare dolore in chi ascolta. [...] Responsabile della parola aspra è l'avversione, che si manifesta come ira e rabbia. [...] L'antidoto giusto è la pazienza: sopportare biasimo e critiche, simpatizzare con i difetti altrui, rispettare la diversità di vedute, sopportare le ingiurie senza sentirsi in dovere di replicare per rappresaglia. Il Buddha consiglia la pazienza anche nelle prove più dure: «Se anche, o monaci, ladri e assassini vi segassero gli arti e le giunture, chi desse via all'ira, costui non seguirebbe il mio insegnamento. Riflettete invece così: 'La mia mente rimarrà imperturbata, colma d'amore e libera da celato astio; e costoro io irraggerò di pensieri d'amore, vasti, profondi, infiniti, liberi da ira e da odio'»".

4) Astensione da parola oziosa

«Ecco, uno evita le parole oziose e si astiene da esse. Egli parla al momento giusto, in accordo coi fatti, parola di cose salutari, parla del Dharma [l'insegnamento buddhista] e della disciplina; le sue parole sono un prezioso tesoro, pronunciate al momento giusto, ragionevoli, misurate e assennate».

Così commenta Bhikkhu Bodhi: "Con 'parola oziosa' si intendono i discorsi vuoti, le chiacchiere

vane, il cicaleccio superficiale. Parole che non comunicano niente di significativo, ma ottengono soltanto di agitare ed eccitare senza costruire la mente propria ed altrui. [...] Nel caso del monaco, a cui è specialmente indirizzato il passo citato, egli è tenuto a pesare le parole e a comunicare soprattutto il Dharma. I laici avranno ovviamente maggiore necessità di conversazioni affettuose e piacevoli, in famiglia e con gli amici, oltre alle discussioni richieste dall'ambiente di lavoro. L'invito è comunque a mantenere la consapevolezza, perché la conversazione non si smarrisca in pascoli in cui la mente eccitata, sempre a caccia di cibi dolci o piccanti, trovi il modo di indulgere alle sue abitudini dispersive".

Quinta lezione: i cinque impedimenti

Prima di esaminare il 'retto sforzo', soffermiamoci su quelli che vengono chiamati - nella tradizione buddhista - 'i cinque impedimenti'. Essi sono gli ostacoli che ostruiscono il cammino di crescita all'interno dell'ottuplice sentiero. Ciò che impediscono soprattutto è la consona disposizione della mente alla concentrazione.

Sono: il desiderio sensuale, la malevolenza, la pigrizia, l'agitazione/preoccupazione, il dubbio. Questi inquinanti invadono la mente, facendola deviare dalla sua calma concentrata e dalla visione profonda.

I tre mali radicali (avidità, avversione, illusione), radici di tutto ciò che vi è di negativo nell'uomo, sono espressi da questi impedimenti. L'avidità è espressa dal desiderio sensuale; la malevolenza dall'avversione; la pigrizia, l'agitazione/preoccupazione e il dubbio sono conclusione dell'illusione (intesa come prendere per vero e giusto ciò che non lo è).

Il desiderio sensuale. Non è, come qualcuno potrebbe pensare, il desiderio sessuale. È la cupidigia, diretta a tutto ciò che è oggetto dei nostri sensi: ciò che ci è piacevole agli occhi, alle orecchie, al tatto, ecc. È cioè la brama: brama dei sensi, brama per il potere, brama per la posizione sociale, per la ricchezza, ...

La malevolenza. È sinonimo di avversione: odio, ira, risentimento... verso gli altri, certi oggetti, certe situazioni o se stessi.

Pigrizia. È l'inerzia mentale, il ricadere continuamente nel nostro stato ottenebrante di sonno.

Agitazione/preoccupazione. È tutto ciò che produce lo stato ansioso. L'agitazione si esprime in quella forma di irrequietezza che conduce la mente di pensiero in pensiero, in modo quasi smanioso. La preoccupazione è prodotta dal rimorso per errori passati o dal timore per il futuro.

Dubbio. Non si tratta del giusto uso della facoltà critica, bensì della cronica incapacità di decidersi nella pratica spirituale.

Sesta lezione: il 'retto sforzo' (prima parte)

Abbiamo visto che il retto sforzo consiste in quattro tipi di 'impegni': impedire il sorgere di condizioni negative quando ancora non sono sorte, l'impegnarsi a distruggere quelle già sorte, il desiderare che sorgano condizioni positive e l'applicarsi affinché le condizioni positive già sorte non vengano trascurate, bensì coltivate e maturate.

Oggi parleremo del primo di questi impegni.

Quando si parla di condizioni negative a cosa ci si riferisce? L'abbiamo visto nella scorsa lezione: sono i cinque impedimenti: desiderio sensuale, malevolenza, pigrizia, agitazione/preoccupazione, dubbio.

Riprendiamo la nostra lettura del testo di Bhikkhu Bodhi:

"Lo sforzo per tenere in scacco gli impedimenti è necessario sia all'inizio sia nell'intero sviluppo della pratica meditativa. Gli impedimenti distraggono infatti l'attenzione e oscurano la consapevolezza, a scapito della calma e della chiarezza. Gli impedimenti [...] sono prodotti

dell'attivazione di tendenze normalmente sopite nelle profondità del *continuum* mentale, in attesa dell'occasione per salire in superficie. Di solito, vengono innescati da un qualunque stimolo sensoriale. [...] Ove la mente apprenda l'informazione senza un'adeguata attenzione, con discernimento non abile, lo stimolo sensoriale tenderà a instaurare una risposta non salutare. [...] L'inquinante evocato corrisponde all'oggetto: oggetti gradevoli suscitano desiderio, oggetti sgradevoli avversione, oggetti indeterminati illusione. [...] Per impedire l'insorgere degli inquinanti latenti occorre evidentemente esercitare una forma di controllo sui sensi. [...]

«Percependo con l'occhio una forma, con l'orecchio un suono, col naso un odore, con la lingua un gusto, col corpo un contatto, con la mente un oggetto mentale, egli non ne ricerca né l'insieme né i particolari. Ed è sollecito a evitare ciò per cui avidità, turbamento e altri stati non salutari sorgerebbero se egli permanesse con sensi incontrollati; perciò veglia sui propri sensi e li controlla» (Buddha).

Controllo dei sensi non significa negazione dei sensi, non significa ritrarsi totalmente dal mondo sensoriale. Cosa impossibile ma, se anche fosse possibile, non risolverebbe il vero problema, in quanto le contaminazioni sorgono nella mente, non nell'organo sensoriale e tanto meno appartengono all'oggetto. La chiave della pratica è indicata nelle parole «non ne ricerca né l'insieme né i particolari». L'insieme è l'apparenza generale dell'oggetto su cui viene costruito il pensiero inquinato; i particolari sono le caratteristiche secondarie. In mancanza di controllo sensoriale, la mente vaga a casaccio nel campo del sensibile. Dapprima si afferra all'insieme, mettendo così in moto gli inquinanti, quindi si lascia affascinare dai particolari, consentendo agli inquinanti di moltiplicarsi e prosperare.

Il controllo dei sensi richiede di applicare ai processi sensoriali la consapevolezza e la chiara comprensione. La coscienza sensoriale procede per momenti successivi, in una sequenza di atti cognitivi aventi ciascuno un proprio speciale compito. I momenti iniziali sono funzioni automatiche: la mente contatta l'oggetto, lo apprende, lo accoglie, lo esamina e lo identifica. Immediatamente dopo l'identificazione si apre lo spazio per la valutazione, che trapassa nella scelta della reazione. In assenza di consapevolezza, gli inquinanti latenti che sono in attesa di un'opportunità di salire alla superficie, innescheranno una valutazione erronea. [...] Invece, sotto il fuoco della consapevolezza, il processo valutativo viene troncato sul nascere prima che possa stimolare gli inquinanti latenti. La consapevolezza li «tiene in scacco» mantenendo la mente a livello della nuda percezione sensoriale. Essa fissa l'attenzione sul semplice dato, impedendo alla mente di caricarlo di concetti radicati nel desiderio, nell'avversione e nell'illusione. Con la chiara consapevolezza come guida, la mente può continuare a conoscere l'oggetto nella sua realtà senza essere fuorviata".

Settima lezione: il 'retto sforzo' (seconda parte)

Parliamo oggi del secondo tipo di sforzo, quello cioè teso ad abbandonare gli stati mentali negativi già sorti.

"Egli non trattiene pensieri di lussuria, malevolenza o danno, così come ogni altro stato non salutare già sorto; egli li abbandona, li discaccia, li recide e li porta a dissoluzione" (Buddha).

Leggiamo dal testo di Bhikkhu Bodhi:

"Il Buddha, in un importante discorso presenta cinque tecniche per contrastare i pensieri ostruenti. Il primo antidoto consiste nel sostituire un pensiero non salutare con un pensiero salutare, così come un falegname introduce un cuneo nuovo per rimuovere quello vecchio. [...] Si può applicare l'antidoto in ogni momento in cui l'impedimento si presenta a disturbare la meditazione, oppure lo si può assumere quale oggetto primario per contrastare un impedimento che si rivela di ostacolo cronico alla propria pratica. [...] Antidoto generico al desiderio è la meditazione sull'impermanenza, che scalza la base stessa dell'attaccamento [...]. Per quanto riguarda il desiderio sessuale, l'antidoto più potente è la contemplazione degli aspetti sgradevoli del corpo [...]. L'antidoto alla malevolenza è la meditazione sull'amorevolezza, che scioglie ogni traccia di ira e odio attraverso l'irraggiamento metodico del desiderio altruistico che vuole la felicità per tutti gli esseri. La sonnolenza e il

torpore esigono uno sforzo particolare [...] Vengono proposti metodi diversi: visualizzare una sfera luminosa, alzarsi per un periodo di corroborante meditazione camminata, riflettere sulla morte sempre imminente, determinarsi a proseguire con vigore. L'agitazione e la preoccupazione sono contrastate dal rivolgere la mente a un oggetto di meditazione molto semplice e di effetto calmante; la pratica universalmente consigliata è la consapevolezza del respiro. L'antidoto contro il dubbio è l'esame [...].

Mentre questo primo dei cinque metodi per espellere gli impedimenti comporta un rimedio specifico per ogni impedimento, gli altri quattro operano in modo generale. Il secondo schiera le forze della vergogna e del timore morale contro il pensiero indesiderato: il pensiero viene visto nella sua bassezza, oppure se ne considerano le conseguenze spiacevoli finché si innesca una ripugnanza interiore che discaccia il pensiero. Il terzo metodo implica uno spostamento deliberato dell'attenzione; al presentarsi di un pensiero non salutare che reclama a gran voce la nostra attenzione, invece di prestargli ascolto lo escludiamo spostando altrove l'attenzione [...]. Il quarto metodo ricorre a un approccio opposto; invece di distoglierci dal pensiero indesiderato lo assumiamo deliberatamente a oggetto di meditazione, esaminandone le caratteristiche e investigandone le cause. Con ciò il pensiero si acquieta e infine scompare. Un pensiero non salutare, infatti [...] posto sotto osservazione diventa innocuo. Il quinto metodo, da usarsi solo come estremo rimedio, è la soppressione, e consiste nel contrastare vigorosamente il pensiero non salutare con la forza di volontà [...].

Non più dominati dai pensieri, impariamo a dirigerli. Qualunque pensiero vogliamo pensare, quello penseremo; qualunque pensiero non vogliamo pensare, quello non penseremo".

Ottava lezione: il 'retto sforzo' (terza parte)

Concludiamo oggi la nostra indagine intorno al retto sforzo.

Gli ultimi due tipi di sforzo riguardano: il far sorgere stati salutari non ancora sorti e il consolidare gli stati salutari già sorti.

Gli stati salutari da far sorgere sono innumerevoli: la calma, la chiara visione, gli stessi otto aspetti dell'ottuplice sentiero. Ma il Buddha dà particolare importanza ai cosiddetti 'sette fattori di illuminazione': consapevolezza, esame dei fenomeni, energia gioia, tranquillità, concentrazione, equanimità. Sono i fattori che conducono all'illuminazione e che - essi stessi - la costituiscono. Operando all'unisono, eliminano le cause del dukkha (sofferenza).

Commentando il percorso dei sette fattori di illuminazione, Bhikkhu Bodhi scrive: "Il cammino verso l'illuminazione comincia dalla consapevolezza, che prepara il terreno per la comprensione profonda portando alla luce i fenomeni qui e ora, nel momento presente, spogliati di ogni interpretazione soggettiva, commento e proiezione. Poi, dopo che la consapevolezza abbia presentato all'attenzione i nudi fenomeni, il fattore dell'esame interviene per investigarne le caratteristiche, le condizioni e gli effetti. [...] Il lavoro di investigazione richiede energia [...].

Con il crescere dell'energia prende vita il quarto fattore, la gioia, in forma di piacere tratto dall'oggetto. La gioia aumenta gradatamente fino all'estasi: onde di beatitudine attraversano il corpo, la mente si accende di contentezza, l'ardore e la fiducia si intensificano. Tali esperienze, benché incoraggianti, presentano un difetto: inducono uno stato di eccitazione difficile da placare. Perseverando nella pratica, la beatitudine si addolcisce stemperandosi nel quinto fattore, la tranquillità. La gioia permane, ma mitigata, e la contemplazione procede con composta serenità. La tranquillità porta a maturazione il sesto fattore, la concentrazione o mente unificata su un punto. Con il rafforzarsi della concentrazione si fa sempre più dominante l'ultimo fattore, l'equanimità, stato di equilibrio interiore libero dai due opposti impedimenti dell'agitazione e dell'inerzia. [...] L'equanimità ha il medesimo carattere di 'spettatore'. Una volta che tutti i fattori di illuminazione siano perfettamente bilanciati, la mente assiste impassibile al gioco dei fenomeni".

Riguardo al quarto tipo di sforzo, in un discorso del Buddha troviamo scritto: "Egli [il monaco, il meditante] dirige la volontà a consolidare gli stati salutari già sorti; non li porta a fin ma li accresce, li conduce a maturità e alla perfezione dello sviluppo". Si tratta dello sforzo atto a mantenere saldo nella mente un oggetto salutare di concentrazione. Commento di Bhikkhu Bodhi: "La saldezza dell'oggetto fa sì che i sette fattori di illuminazione crescano in stabilità e in forza, sino a sfociare nella comprensione liberante. Quest'ultima rappresenta l'apice del retto sforzo".

Nona lezione: la 'retta attenzione'

Oggi, concludendo il nostro brevissimo excursus sulla filosofia del Buddha, leggiamo alcuni brani relativi alla 'retta attenzione'.

Per colui il cui pensiero non divaga, la cui mente non è trascinata, che ha abbandonato bene e male, per colui che è vigile, per costui non esiste paura. (Dhammapada, 39)

Piccoli, sottili pensieri: se inseguiti, rimescolano il cuore. Non comprendendo l'effetto dei pensieri sul cuore, si corre di qua e di là, con la mente fuori controllo. Ma comprendendo l'effetto dei pensieri sul cuore, la persona vigile e consapevole li trattiene. E allorché, inseguiti, rimescolano il cuore, colui che è sveglio li lascia andare senza traccia. (Udâna, Meghiya Sutta)

È buona cosa prestare attenzione a ciò che si dice e si pensa. Il praticante attento si sente libero e allegro.
(Dhammapada)

Non inseguire il passato, non crearti aspettative per il futuro. Perché il passato non esiste più e il futuro non esiste ancora. Da' attenzione alle cose così come sono in questo istante - proprio qui e proprio ora - senza farti tirar dentro, senza vacillare. Così ti devi esercitare. Devi stare attento oggi, perché domani, chissà, potrebbe esser troppo tardi. La morte arriva all'improvviso e non vuol sentir ragioni. Se vivrai così, con attenzione, giorno e notte, allora sì che potrai dirti saggio
(Bhaddekaratta Sutta, Majjhima Nikaya 131).

«Attento sia il praticante e consapevole: questo ritenete, o monaci, come nostro insegnamento. E come, o monaci, il praticante sta attento? Ecco, o monaci, il praticante, dopo aver rigettato desideri e preoccupazioni mondani, vigila attento presso il corpo sul corpo, presso le sensazioni sulle sensazioni, presso la mente sulla mente, presso gli oggetti mentali sugli oggetti mentali: così il praticante sta attento. E come il praticante è consapevole? Egli rimane consapevole nell'andare e nel venire, nel guardare e nel non guardare, nell'inchinarsi e nel sollevarsi, nel portare l'abito e la scodella dell'elemosina, nel mangiare e nel bere, nel masticare e nel gustare, nel vuotarsi di feci e di urina, nel camminare e nello stare e nel sedere, nell'addormentarsi e nel destarsi, nel parlare e nel tacere: così il praticante è consapevole. Attento sia il praticante e consapevole: questo ritenete, o monaci, come nostro insegnamento». (Buddha, "Mahâparinibbanâsutta", Digha Nikaya 16)

Colui che prima viveva immerso nella distrazione e poi diventa attento, illumina il mondo, come luna libera dalle nuvole. (Dhammapada, 172)

«Questa fu la mia scrupolosità: fui sempre consapevole nel camminare avanti e indietro, al punto ch'ero sempre colmo di compassione perfino per una goccia d'acqua, attento a non ferire alcuna delle minuscole creature annidate tra le fessure del terreno. Tale era la mia scrupolosità». (Majjhimanikaya, 12)

Vivi senza bramosa avidità, colma la tua mente di benevolenza. Sii consapevole e attento, interiormente stabile e concentrato. (Anguttara Nikaya II, 29)

Così ho udito: "Riguardo ai fattori interni, non vedo nessun altro singolo fattore come la giusta attenzione che sia così importante nell'addestramento di un praticante che non abbia ancora raggiunto la meta del cuore, ma sia intento al suo conseguimento. Il praticante lascia perdere ciò che non è utile e sviluppa ciò che è utile. La giusta attenzione è la qualità del praticante in addestramento: nient'altro è così importante per il raggiungimento dell'obiettivo supremo. Il praticante, con il giusto sforzo, raggiunge la fine dello sforzo".
(Itivuttaka, I, 16)

Queste ultime parole ("Il praticante, con il giusto sforzo, raggiunge la fine dello sforzo") ci ricordano il fine e l'atteggiamento nel quale porsi durante la meditazione. Se all'inizio quello che si prospetta è una serie di 'sforzi' (mantenere l'attenzione costa fatica, rimanere consapevoli è un lavoro su di sé), la conclusione auspicabile dovrebbe essere l'ottenimento di uno stato di equilibrio e di presenza mentale privo di sforzo, interiorizzato completamente; espellendo abitudini inveterate e sostituendole con abitudini benefiche, queste ultime agiscono in noi silenziosamente e stabilmente.

Anche per questo la meditazione non è un ricercare, un 'prendere', ma un lasciare andare, 'lasciare la presa': abbandono.

Decima lezione: i cinque Skandha

Secondo la filosofia buddhista originaria l'identità personale è in realtà illusoria. Mentre l'induismo crede all'esistenza di un *atman*, cioè un nocciolo duro presente all'interno dell'uomo, immutabile ed eterno, per il buddhismo invece nulla di tutto questo esiste. *Anatman*, come dicono i buddhisti: cioè non-*atman*; non esiste - in altre parole - nulla di permanente e stabile dentro di noi.

Cosa è allora che costituisce questa apparente identità personale? La risposta buddista è: i cinque skandha. Essi sono aggregati che compongono la personalità e precisamente sono:

Rupa (forma): è il corpo fisico di per sé.

Vedana (sensazioni): sono gli effetti prodotti dai sensi, una volta che essi (o uno di essi) siano venuti a contatto con un suono, un odore, un'immagine, ecc.

Sanna (percezioni): è la consapevolezza delle sensazioni, la loro concettualizzazione: la mente così le identifica e si forma giudizi su di esse.

Sankhara (formazioni karmiche): sono tutta quella serie di abitudini, riflessi inconsapevoli, complessi mentali, ricordi inconsci, reazioni automatiche, che derivano dal nostro karma, accumulato anche attraverso le vite precedenti.

Vinnana (coscienza): è ciò attraverso cui si conoscono i fenomeni e si ha esperienza del mondo.

I cinque skandha sono condizionati a loro volta: cioè, ovviamente, non godono di stabilità, ma sono mutevoli continuamente, istante dopo istante.

Lo stato in cui l'uomo vive - l'ignoranza (*avidya*) - gli fa credere di avere un'identità personale, che in realtà è prodotta, in modo del tutto contingente, dai cinque skandha, con i quali dunque l'uomo si immedesima. L'ignoranza produce dolore, sofferenza: l'uscita da essa è ovviamente l'esperienza del vuoto, nella quale anche l'illusione dell'io viene abbandonata.

Le Quattro Nobili Verità

del Venerabile Ajahn Sumedho

Sono più di trent'anni che Ajahn Sumedho rappresenta concretamente la via del Buddha. Da giovane si è laureato all'Università Berkley in California, ha esercitato la medicina nella Marina e ha insegnato nei Peace Corps. Per dieci anni ha studiato accanto al famoso maestro di meditazione Ajahn Chah, che per la prima volta nominò un Occidentale come abate di un monastero Thai. Ora vive in Inghilterra, a capo di una comunità spirituale di monaci e monache.

Contenuti

Prefazione

Introduzione

La Prima Nobile Verità

Sofferenza e illusione di un sé

Negare la sofferenza

Moralità e compassione

Esplorare la sofferenza

Piacere e dispiacere

Intuizione delle situazioni

La Seconda Nobile Verità

Tre tipi di desiderio

L'attaccamento è sofferenza

Lasciar andare

Attuazione

La Terza Nobile Verità

La verità dell'impermanenza

Morte e cessazione

Lasciare sorgere le cose

Realizzazione

La Quarta Nobile Verità

Retta Comprensione

Retta Aspirazione

Retta Parola, Retta Azione, Retto Sostentamento

Retto Sforzo, Retta Consapevolezza, Retta Concentrazione

Aspetti della Meditazione

Razionalità ed emotività

Le cose così come sono

Armonia

L'Ottuplice Sentiero come insegnamento di riflessione

Glossario

Una Mancinata di Foglie

Una volta il Beato era in una foresta di simsapa presso Kosambi. Raccolse una manciata di foglie e chiese ai monaci: "Quali pensate, o bhikkhu, che siano più numerose, le foglie che ho in mano o quelle che sono sugli alberi del bosco?"

"Le foglie che il Beato ha raccolto con la mano sono poche, Signore; quelle che sono nel bosco sono molte di più."

"Allo stesso modo, bhikkhu, le cose che ho conosciuto per esperienza diretta sono molte di più; quelle che vi ho detto sono soltanto una parte. Perché non vi ho parlato delle altre? Perché esse non portano beneficio, non fanno progredire nella Vita Santa, e non conducono al distacco dalle passioni, al lasciar andare, alla cessazione, alla calma, alla conoscenza diretta, all'Illuminazione, al Nibbana. Ecco perché non ve ne ho parlato. E che cosa vi ho detto? Questa è la sofferenza, questa è l'origine della sofferenza, questa è la cessazione della sofferenza, questa è la via che porta alla cessazione della sofferenza. Questo è ciò che vi ho detto. Perché vi ho detto ciò? Perché questo porta beneficio e progresso nella Vita Santa, perché conduce al distacco dalle passioni, al lasciar andare, alla cessazione, alla calma, alla conoscenza diretta, all'Illuminazione, al Nibbana. Quindi, bhikkhu, fate che il vostro compito sia la contemplazione di: "Questa è la sofferenza, questa è l'origine della sofferenza, questa è la cessazione della sofferenza, questa è la via che conduce alla cessazione della sofferenza." (Samyutta Nikaya, LVI, 31)

Nota sul Testo:

La prima esposizione delle Quattro Nobili Verità fu fatta nel discorso (sutta) chiamato Dhammacakkappavattana Sutta – letteralmente ‘Discorso che mette in moto il veicolo dell’insegnamento’. All’inizio di ogni capitolo sulle Quattro Verità sono riportati dei brani di questo Sutta. Il riferimento numerico riguarda il capitolo delle scritture dal quale è preso il brano. Ad ogni modo, il tema delle Quattro Nobili Verità ricorre spesso, come ad esempio nel brano all’inizio dell’Introduzione.

PREFAZIONE

Questo libretto contiene la trascrizione dei discorsi che il Ven. Ajahn Sumedho ha tenuto sull’insegnamento centrale del Buddha, che cioè l’infelicità umana può essere vinta con mezzi spirituali.

Tale insegnamento è contenuto nelle Quattro Nobili Verità, esposto per la prima volta nel 528 a.C. nel Parco dei Daini a Sarnath presso Varanasi, e da allora è sempre stato mantenuto vivo nel mondo buddhista.

Il Ven. Ajahn Sumedho è un bhikkhu (monaco mendicante) della tradizione buddhista Theravada. E’ stato ordinato in Thailandia nel 1966, dove ha fatto pratica per dieci anni. Attualmente è Abate del Monastero Buddhista di Amaravati, oltre che maestro e guida spirituale per molti bhikkhu, monache buddhiste e praticanti laici.

La compilazione di questo libretto è stata resa possibile dal lavoro volontario di persone che lo hanno fatto a beneficio degli altri.

INTRODUZIONE

La ragione per la quale io e voi abbiamo dovuto percorrere faticosamente questo lungo cammino risiede nel fatto che non abbiamo scoperto, non abbiamo penetrato quattro verità. Quali sono? Esse sono: la Nobile Verità della Sofferenza, la Nobile Verità dell'Origine della Sofferenza, la Nobile Verità della Cessazione della Sofferenza, e la Nobile Verità del Sentiero che conduce alla Cessazione della Sofferenza. (Digha Nikaya, Sutta 16).

Il *Dhammacakkappavattana Sutta*, l'insegnamento del Buddha sulle Quattro Nobili Verità è stato, in tutti questi anni, il più importante punto di riferimento che ho avuto per la pratica. E' l'insegnamento che seguiamo nel nostro monastero in Thailandia. La scuola buddhista Theravada considera questo Sutta come la quintessenza dell'insegnamento del Buddha. Esso da solo contiene tutto ciò che è necessario sapere per comprendere il Dhamma ed arrivare all'Illuminazione.

Sebbene il *Dhammacakkappavattana Sutta* venga considerato il primo sermone che il Buddha abbia tenuto subito dopo la sua Illuminazione, a me piace invece immaginare che il primo sermone lo abbia tenuto ad un asceta che incontrò durante il suo cammino verso Varanasi. Dopo la sua Illuminazione a Bodh Gaya il Buddha pensò: 'E' una dottrina così sottile che non posso mettere in parole ciò che ho scoperto, per cui non mi dedicherò all'insegnamento. Resterò seduto sotto l'albero della Bodhi per il resto della mia vita'.

Personalmente è un'idea che mi tenta parecchio, quella di ritirarmi a vivere da solo e di non avere più a che fare con i problemi della società. Però, mentre il Buddha stava pensando queste cose, Brahma Sahampati, il dio creatore dell'Induismo, si accostò al Buddha e lo convinse ad andare ad insegnare. Brahma Sahampati persuase il Buddha dicendo che sicuramente c'erano degli esseri che lo avrebbero capito, poiché avevano solo un leggero strato di polvere sugli occhi. L'insegnamento del Buddha, quindi, fu indirizzato a coloro che avevano solo un po' di polvere sugli occhi; sono sicuro che egli non pensò che sarebbe diventato un movimento popolare, di massa.

Dopo la visita di Brahma Sahampati, il Buddha stava andando da Bodh Gaya a Varanasi, quando incontrò sulla strada un asceta, che rimase impressionato dal suo aspetto raggianti. L'asceta gli chiese: "Che cosa avete scoperto di così sublime?" e il Buddha rispose: "Sono il perfetto illuminato, l'Arahant, il Buddha".

Mi piace considerare questo il suo primo sermone. Fu un fallimento, perché l'uomo, udendolo parlare così, pensò che il Buddha si fosse sottoposto a pratiche troppo rigide e che esagerasse oltre misura nel vantarsi. Se qualcuno ci dicesse cose simili, penso che anche noi reagiremmo nella stessa maniera. Cosa fareste voi se io vi dicessi: "Sono il perfetto illuminato"?

In effetti l'affermazione del Buddha fu un insegnamento molto preciso e profondo. E' l'insegnamento perfetto, ma la gente non può capirlo; lo fraintende e pensa che venga dall'ego, perché la gente interpreta ogni cosa partendo dal proprio ego. 'Sono il perfetto illuminato': può sembrare un'affermazione egoica, ma non è invece perfettamente trascendente? E' interessante contemplare l'affermazione: 'Io sono il Buddha, il perfetto Illuminato', poiché coniuga l'uso di 'Io sono' con conseguimenti o realizzazioni eccelse. In ogni caso, il risultato del primo insegnamento del Buddha fu che l'ascoltatore non poté capirlo e se ne andò.

Più tardi il Buddha incontrò i suoi precedenti compagni, nel Parco dei Daini a Varanasi. Tutti e cinque si erano sinceramente dedicati al più stretto ascetismo ed erano rimasti delusi dal Buddha, pensando che egli volesse abbandonare la pratica. Era infatti accaduto che il Buddha, prima dell'Illuminazione, avesse cominciato a capire che l'ascetismo troppo rigido non poteva condurre

all'Illuminazione; così aveva abbandonato quella strada e i suoi cinque amici pensarono che se la stesse prendendo comoda: forse lo videro mangiare riso al latte, che corrisponderebbe oggi ad una scorpacciata di gelati. Se siete un asceta e vedete un monaco mangiare un mucchio di gelati forse perdereste fiducia in lui, perché si pensa che i monaci debbano solo mangiare zuppa d'ortica. Se veramente amate l'ascetismo e mi vedete mangiare una coppa di gelato, non avreste più fiducia in Ajahn Sumedho. Questo è il modo di procedere della mente umana; abbiamo la tendenza ad ammirare eccessivamente i gesti plateali di auto tortura e di abnegazione.

Quando persero la fiducia nel Buddha, quei cinque amici lo lasciarono – cosa che gli diede l'opportunità di sedersi sotto l'albero della Bodhi e giungere all'Illuminazione.

Poi, incontrando di nuovo il Buddha nel Parco dei Daini di Varanasi, immediatamente pensarono: 'Sappiamo che tipo è. Non occupiamoci più di lui'. Ma, mentre egli si avvicinava, si accorsero che c'era qualcosa di speciale in lui. Si alzarono per lasciargli posto a sedere ed allora egli pronunciò il sermone sulle Quattro Nobili Verità.

Questa volta, invece di dire 'Io sono l'Illuminato' disse 'C'è la sofferenza, c'è l'origine della sofferenza, c'è la cessazione della sofferenza, c'è il sentiero che conduce fuori dalla sofferenza'. Messa in questa maniera, il suo insegnamento non ha bisogno di essere approvato o confutato. Se avesse detto 'Sono il perfetto illuminato' saremmo stati obbligati ad essere d'accordo o in disaccordo, oppure forse saremmo stati sorpresi. Non avremmo saputo considerare altrimenti quelle parole. Invece, dicendo 'c'è la sofferenza, c'è una causa e una fine di essa e c'è la via che conduce fuori dalla sofferenza', egli offrì qualcosa su cui riflettere.

"Che vuoi dire? Che vuoi dire con sofferenza, con origine e cessazione della sofferenza, e con il sentiero?"

Cominciamo a contemplare, cominciamo a pensarci su. All'affermazione 'Io sono il perfetto illuminato' potremmo ribattere: 'Ma è veramente illuminato?'... 'Non ci credo'. Dobbiamo ribattere qualcosa, non siamo pronti ad un insegnamento così diretto.

Ovviamente il primo sermone del Buddha era stato indirizzato a qualcuno che aveva molta polvere negli occhi, ed era fallito. Così, alla seconda occasione, parlò delle Quattro Nobili Verità.

Le Quattro Nobili Verità sono: c'è sofferenza, c'è una causa o origine della sofferenza; c'è una fine della sofferenza e c'è una via che conduce fuori dalla sofferenza, l'Ottuplice Sentiero. Ognuna di queste Verità ha tre aspetti, per cui possiamo dire che vi sono dodici *insights* (intuizioni o discernimenti). Nella scuola Theravada, un Arahant, un perfetto, è colui che ha visto chiaramente le Quattro Nobili Verità, con i loro tre aspetti e i dodici *insights*. Si dice 'Arahant' un essere umano che capisce la verità e per verità si intende soprattutto l'insegnamento delle Quattro Nobili Verità.

Il primo *insight* della Prima Nobile Verità è 'c'è la sofferenza'. Qual'è l'*insight*? Non c'è bisogno di farne una cosa straordinaria; è semplicemente il riconoscere che 'c'è la sofferenza'. Questo è un *insight* basilare. La persona ignorante dice: 'Sto soffrendo, non voglio soffrire. Ho fatto meditazione e sono andato ai ritiri per uscire dalla sofferenza, eppure sto ancora soffrendo; ma io non voglio soffrire... Come posso uscire da questa sofferenza? Cosa posso fare per sbarazzarmene?'.

Questa non è la Prima Nobile Verità; infatti essa non enuncia 'sto soffrendo e voglio porvi fine'. Il vero *insight* è 'c'è la sofferenza'.

Ora cercate di vedere la pena, l'angoscia che provate, non come se fosse cosa "vostra", ma come mera riflessione: 'c'è questa sofferenza, questo *dukkha*'. E' la posizione riflessiva del 'Buddha che vede il Dhamma'. L'*insight* è semplicemente riconoscere che c'è questa sofferenza, senza farne un fatto personale. Tale riconoscimento è un importante *insight*: porta a vedere l'angoscia od un dolore fisico semplicemente come *dukkha* invece che come una situazione personale; li si vede solo come *dukkha*, senza reagire nella maniera abituale.

Il secondo *insight* della Prima Nobile Verità è: 'La sofferenza deve essere compresa'. Il secondo *insight*, o aspetto, di ogni Nobile Verità contiene la parola 'deve'. "Deve essere compresa". Il secondo *insight*, quindi, è che bisogna comprendere *dukkha*. Si deve capire *dukkha*, non cercare di eliminarlo.

Consideriamo la parola 'comprendere', formata da 'con' e 'prendere'. E' una parola comune, ma in Pali comprendere significa accettare veramente la sofferenza, *cum prendere* ed abbracciarla, piuttosto che reagire. A qualsiasi tipo di sofferenza – sia fisica che mentale – noi generalmente reagiamo, ma con la *comprensione* possiamo guardare in viso la sofferenza, accettarla veramente, starle accanto, abbracciarla. Ecco quindi il secondo aspetto: 'Dobbiamo comprendere la sofferenza'.

Il terzo aspetto della Prima Nobile Verità è: 'La sofferenza è stata compresa'. Dopo aver fatto pratica con la sofferenza – dopo averla guardata, accettata, compresa, lasciandola essere ciò che è – se ne scopre il terzo aspetto, 'La sofferenza è stata compresa', oppure '*Dukkha* è stato compreso'.

Ecco i tre aspetti della Prima Nobile Verità: "C'è *dukkha*"; "deve essere compreso"; e "è stato compreso".

Questo è lo schema dei tre aspetti di ogni Nobile Verità. Vi è l'asserzione, poi la prescrizione di ciò che si deve fare e quindi il risultato della pratica. Si può anche considerare la cosa nei termini delle parole pali *pariyatti*, *patipatti*, e *pativedha*. *Pariyatti* è la teoria espressa nell'asserzione 'c'è la sofferenza'. *Patipatti* è la pratica – cioè mettere effettivamente in pratica quanto prescritto, e *pativedha* è il risultato della pratica. Questo è ciò che chiamiamo uno schema riflessivo; state sviluppando la mente in modo riflessivo. Una mente-Buddha è una mente che riflette e che conosce le cose così come sono.

Usate le Quattro Nobili Verità per progredire. Applicatele nella vita quotidiana, alle cose comuni, agli attaccamenti comuni, alle ossessioni della mente. Con queste Verità possiamo indagare sui nostri attaccamenti, per ottenere intuizioni profonde.

Per mezzo della Terza Nobile Verità, possiamo realizzare la cessazione, la fine della sofferenza, e praticando l'Ottuplice Sentiero si arriverà finalmente alla comprensione. Quando l'Ottuplice Sentiero è perfettamente sviluppato, si diventa un arahant, uno che ce l'ha fatta! Anche se tutto questo sembra complicato – quattro verità, tre aspetti, dodici *insights* – in effetti è molto semplice. E' uno strumento che, se usato bene, ci aiuta a comprendere la sofferenza e la non-sofferenza. Nei paesi buddhisti, non c'è molta gente che usa ancora le Quattro Nobili Verità, persino in Thailandia. Essi dicono: "Ah sì, le Quattro Nobili Verità. Roba da principianti!" Poi si mettono a praticare ogni tipo di *Vipassana*, fino ad essere ossessionati dai sedici stadi, prima di arrivare alle Nobili Verità. Trovo sorprendente che nel mondo buddhista un insegnamento tanto profondo sia trascurato, perché considerato una forma di 'buddhismo elementare': "E' per i bambini, per i principianti. Quando si è più avanti..." e cominciano con teorie e idee complicate, dimenticando l'insegnamento più profondo.

Le Quattro Nobili Verità sono una base di riflessione per tutta la vita. Non bisogna pensare di poter realizzare le Quattro Nobili Verità, i tre aspetti, i dodici stadi e diventare un arahant, tutto durante il

tempo di un ritiro – e poi cominciare qualcosa di più avanzato. Le Quattro Nobili Verità non sono così semplici. Richiedono una forte e continua vigilanza e forniscono materiale di indagine per una vita intera.

LA PRIMA NOBILE VERITÀ

Qual'è la Nobile Verità della Sofferenza? La nascita è sofferenza, la vecchiaia è sofferenza, la morte è sofferenza. Separarsi da ciò che si ama è sofferenza, non ottenere ciò che si desidera è sofferenza: tutte le cinque categorie dell'attaccamento sono sofferenza.

C'è la Nobile Verità della Sofferenza: questa fu la visione, l'intuizione, la saggezza, la conoscenza e la chiarezza che sorsero in me su cose mai udite prima.

Questa Nobile Verità deve essere penetrata attraverso la piena comprensione della sofferenza: questa fu la visione, l'intuizione, la saggezza, la conoscenza e la chiarezza che sorsero in me su cose mai udite prima.

Questa Nobile Verità è stata penetrata con la piena comprensione della sofferenza: così fu la visione, l'intuizione, la saggezza, la conoscenza e la chiarezza che sorsero in me su cose mai udite prima.

(Samyutta Nikaya LVI, 11)

La Prima Nobile Verità, con i suoi tre aspetti, è: 'C'è la sofferenza, *dukkha*. Bisogna comprendere *dukkha*. *Dukkha* è stato compreso'.

E' questo un insegnamento molto efficace, perché è stato espresso con formule semplici, facili da ricordare, e si riferisce a tutto ciò che è possibile sperimentare, fare o pensare, nel passato, presente e futuro.

La sofferenza o *dukkha* è il travaglio che tutti condividiamo. Tutti ovunque soffrono. Gli esseri umani soffrono nel passato, nell'antica India; essi soffrono nell'Inghilterra di oggi; e anche nel futuro gli esseri umani soffriranno... Cosa abbiamo in comune con la Regina Elisabetta? La sofferenza. Cosa abbiamo in comune con il vagabondo di strada? La sofferenza. Vi sono inclusi tutti, dagli esseri umani più privilegiati fino ai più disperati e negletti, passando da ogni categoria intermedia. Tutti ovunque soffrono. E' un legame che ci accomuna, qualcosa che tutti comprendiamo.

Quando parliamo della sofferenza umana, si sviluppano le nostre tendenze compassionevoli, ma quando parliamo delle nostre opinioni, delle cose che io penso o che tu pensi sulla politica o la religione, allora corriamo il rischio di azzuffarci. Ricordo un film che vidi a Londra qualche anno fa. Cercava di presentare i russi in modo umano, mostrando le donne russe con i bambini in braccio e gli uomini russi che andavano a far picnic con i loro figli. A quei tempi era difficile che si descrivessero i russi in quel modo, poiché la propaganda occidentale li descriveva sempre come mostri titanici o gelidi serpenti a sangue freddo; non si pensava mai a loro come ad esseri umani. Se volete uccidere qualcuno dovete toglierlo dal contesto 'umano'; non è facile uccidere qualcuno quando sapete che soffre come voi. Dovete pensare che sia gelido, immorale, stupido e cattivo, e che, tutto sommato, sia meglio sbarazzarsene. Dovete pensare che è un tipo crudele e che è un bene distruggere la cattiveria. E' questo atteggiamento che fornisce la giustificazione ai bombardamenti e

agli sterminii. Ma non si potrà agire in quella maniera se si tiene presente il comune legame della sofferenza.

La Prima Nobile Verità non è una cupa asserzione metafisica, che proclama che tutto è sofferenza. C'è una grande differenza tra una dottrina metafisica in cui si asserisce qualcosa circa l'Assoluto ed una Nobile Verità, che è una riflessione. Una Nobile Verità è una verità su cui riflettere; non è un assoluto; non è l'Assoluto. E' qui dove gli Occidentali rimangono confusi, poiché interpretano questa Nobile Verità come una specie di verità metafisica del Buddismo. Ma non si deve affatto intenderla così.

La Prima Nobile Verità non è una affermazione assoluta, ma fa parte delle Quattro Nobili Verità, che sono la via della non sofferenza. Non si può avere sofferenza assoluta e poi avere una via d'uscita. Non è sensato. Eppure vi è gente che estrapolando la Prima Nobile Verità, dice che il Buddha ha insegnato che tutto è sofferenza.

La parola pali *dukkha* significa '(qualcosa) incapace di soddisfare' oppure 'incapace di resistere o durare': quindi mutevole, incapace di soddisfarci completamente o di farci felici. Così è il mondo dei sensi, solo una vibrazione nella natura. Sarebbe infatti terribile se noi trovassimo soddisfazione nel mondo dei sensi, perché allora non cercheremmo di trascenderlo; saremmo legati ad esso. Invece, man mano che ci risvegliamo a *dukkha*, cominciamo a cercare una via d'uscita, per non essere più intrappolati nella coscienza dei sensi.

SOFFERENZA E ILLUSIONE DI UN SE'

E' importante riflettere sulla formulazione della Prima Nobile Verità. E' enunciata molto chiaramente: "C'è la sofferenza" e non "Io soffro". Psicologicamente è un modo molto efficace di esprimersi. Tendiamo ad interpretare le sofferenze come "Io sto soffrendo. Soffro molto – e non voglio soffrire". Questo è il modo in cui la nostra mente condizionata pensa.

"Io sto soffrendo" porta all'idea di "Io sono qualcuno che sta soffrendo molto. Questa sofferenza è mia; io ho avuto tante sofferenze nella mia vita". Quindi comincia l'intero processo di identificarsi con se stessi e con la propria memoria. Cominciate a ricordare cosa vi è capitato da bambini... e così via.

Invece dobbiamo vedere che non c'è qualcuno che ha delle sofferenze. Se vediamo semplicemente che "c'è la sofferenza", allora questa non è più una sofferenza personale. Non è: "Oh povero me, perché devo soffrire così tanto!? Che ho fatto per meritarmelo? Perché devo invecchiare? Perché devo avere dolore, sofferenza, angoscia e disperazione? Non è giusto! Non lo voglio. Voglio solo felicità e sicurezza". Questo tipo di ragionamento viene dall'ignoranza, che complica ulteriormente la situazione e sfocia in problemi di personalità.

Per poter lasciare andare la sofferenza dobbiamo prima esserne coscienti, ammetterla nella coscienza. Ma l'ammissione, nella meditazione buddhista, non viene da una posizione del tipo: "io sto soffrendo", ma piuttosto "c'è la presenza della sofferenza". Infatti non dobbiamo cercare di identificarci con il problema, ma semplicemente riconoscere che ce n'è uno. E' sbagliato pensare in termini di: "sono una persona arrabbiata; mi arrabbio così facilmente; come posso eliminare la mia rabbia?" In questo modo si evidenziano tutti gli assunti che ci fanno credere nella presenza di un *Io* personale. Da questo punto di vista è difficile avere una prospettiva corretta. Tutto diventa confuso, perché la sensazione dei *miei* problemi o dei *miei* pensieri mi porta a reprimerli o a dare giudizi su di essi o a criticare me stesso. Tendiamo ad afferrare e ad identificarci piuttosto che a osservare, a essere testimoni, a comprendere le cose così come sono. Quando si ammette semplicemente che c'è

un certo senso di confusione, che c'è dell'avidità o dell'ira, questa stessa ammissione è un'onesta riflessione su ciò che è; così facendo, togliete tutti gli assunti sottintesi – o almeno li indebolite.

Quindi non aggrappatevi a queste cose come a difetti personali, ma contemplatele costantemente come impermanenti, insoddisfacenti e prive di un sé. Continuate a riflettere, vedendole così come sono. La tendenza è di vedere la vita partendo dall'assunto che "questi sono i *miei* problemi" – e ci si sente molto onesti e franchi nell'ammetterlo! Ma così facendo si tende sempre più a riaffermare questa visuale, che parte dall'assunto sbagliato. Anche questo punto di vista però è impermanente, insoddisfacente e privo di un sé.

"C'è la sofferenza" è il riconoscimento molto chiaro e preciso che in quel momento vi è una sensazione di infelicità. Può andare dall'angoscia e disperazione a una mera irritazione; *dukkha* non vuol dire per forza grave sofferenza. Non dovete essere brutalizzati dalla vita, non dovete uscire da Auschwitz o Belsen per dire che c'è la sofferenza. Perfino la Regina Elisabetta può dire: "C'è la sofferenza". Sono certo che anche lei ha momenti di grande angoscia e disperazione o, almeno, momenti di irritazione.

L'esperienza del mondo sensoriale avviene per mezzo delle sensazioni, e ciò significa che viviamo sempre tra il piacere e la pena, cioè nel dualismo del *samsara*. E' come essere esposti e molto vulnerabili, poiché reagiamo a tutto ciò con cui il corpo ed i sensi entrano in contatto. E' così che vanno le cose. Questa è la conseguenza della nascita.

NEGARE LA SOFFERENZA

Di solito non vogliamo riconoscere la sofferenza, vogliamo solo eliminarla. Appena sorge un problema o un guaio, la tendenza dell'essere umano non risvegliato è quella di sbarazzarsene o sopprimerlo. E si può vedere come la società moderna sia tutta tesa a cercare piaceri e gioie in ciò che è nuovo, eccitante, romantico. Tendiamo a dare importanza alla bellezza ed ai piaceri della gioventù e ad accantonare i lati brutti della vita, come vecchiaia, malattia, morte, noia, disperazione e depressione. Quando ci troviamo di fronte a ciò che non vogliamo, ce ne allontaniamo per cercare ciò che ci piace. Se proviamo noia, andiamo a fare qualcosa di interessante. Se ci sentiamo spaventati, cerchiamo di trovare qualche sicurezza. E' una cosa assolutamente normale! Siamo sottoposti a questo principio di piacere/dolore, a cui consegue attrazione/repulsione. Quindi, se la mente non è ricettiva, è forzatamente selettiva: sceglie ciò che ama e tenta di sopprimere ciò che non ama. E così dobbiamo sopprimere una gran parte della nostra esperienza, poiché molte cose che sperimentiamo sono inevitabilmente spiacevoli.

Se capita qualcosa di spiacevole, diciamo: "Vattene!" Se qualcuno ci ostacola, diciamo "Eliminiamolo!" Spesso si può notare questa tendenza nel comportamento dei governanti... E' tremendo pensare a che tipo di persone ci governano, gente ancora ignorante e poco illuminata. E' la mente ignorante che pensa allo sterminio: "Ecco una zanzara; uccidila!" "Quelle formiche stanno invadendo la stanza; uccidile con lo spray!" In Inghilterra c'è un'associazione chiamata Rent-o-Kil. Non so se sia una specie di mafia all'inglese o altro; comunque è specializzata nell'eliminazione dei "flagelli", comunque si voglia interpretare l'espressione *'eliminare i flagelli'*.

MORALITA' E COMPASSIONE

Dobbiamo avere dei precetti, quali "mi asterrò dall'uccidere intenzionalmente", proprio perché il nostro istinto è quello di uccidere: se si trova qualcosa sulla nostra strada, lo uccidiamo. E questo lo si può osservare bene nel mondo animale. Noi stessi siamo delle creature predatorie; pensiamo di essere civilizzati, ma la nostra è una storia di sangue, in senso letterale. E' piena di infiniti massacri e di giustificazioni per ogni genere di iniquità perpetrate contro gli altri esseri umani (per non parlare degli animali) e tutto ciò a causa di questa ignoranza di base, di questa mente umana che non sa riflettere e che ci dice di eliminare tutto ciò che ci ostacola.

Ma con la riflessione possiamo cambiare; possiamo trascendere questo istintivo, animalesco tipo di comportamento. Non siamo più dei burattini che cercano di conformarsi alle leggi e di non uccidere solo per paura della punizione. Ora ci prendiamo in pieno le nostre responsabilità. Rispettiamo la vita delle altre creature, anche degli insetti o di creature che non ci piacciono. Pochi amano le zanzare o le formiche, ma dobbiamo riflettere sul fatto che anch'esse hanno il diritto di vivere. Questa è una riflessione della mente; non è una mera reazione come quella che ci fa dire: "Dov'è lo spray?"

Anche a me non fa piacere vedere le formiche girare per il pavimento; la mia prima reazione è: "Dov'è l'insetticida?". Ma poi la mente riflessiva mi fa comprendere che quelle creature, anche se mi danno fastidio e vorrei che se ne andassero, hanno comunque il diritto di vivere. Questa è la riflessione della mente umana.

La stessa cosa dovrebbe capitare per gli stati mentali spiacevoli. Quindi, se state sperimentando della rabbia, invece di dire: "Eccomi di nuovo arrabbiato!", cercate di riflettere: "C'è della rabbia". La stessa cosa con la paura. Se cominciate a vederla come la paura 'di mia madre' o 'di mio padre' o 'del mio cane' o 'mia', allora tutto diventa un'intricata ragnatela formata da varie creature, da una parte relazionate tra loro in modo confuso, e dall'altra apparentemente prive di ogni connessione. A questo punto è difficile avere una vera comprensione. Eppure la paura in questo individuo o in quel cane randagio è la stessa. 'C'è la paura' e basta. La paura che ho sperimentato non è diversa da quella degli altri. E allora avremo compassione anche per un vecchio cane randagio. Capiremo che la paura è orribile sia per noi che per il cane. Il dolore che lui prova, quando gli si tira un calcio è lo stesso dolore che provate voi quando qualcuno vi prende a calci. Il dolore è solo dolore, il freddo è solo freddo, la rabbia è solo rabbia. Niente è mio, si deve vedere soltanto che "c'è il dolore". Questo è un buon modo di pensare, ci aiuta a vedere le cose più chiaramente, invece di rinforzare l'idea di un sé personale. Quindi, dopo aver riconosciuto lo stato di sofferenza – "c'è la sofferenza" – sorge la seconda intuizione della Prima Nobile Verità: "Deve essere compresa". Questa sofferenza deve essere esplorata.

ESPLORARE LA SOFFERENZA

Vi prego di cercare di comprendere *dukkha*: guardare veramente, *con-prendere* ed accettare la sofferenza. Cercate di comprenderla quando sentite un dolore fisico, o disperazione, angoscia, odio, avversione – qualsiasi forma prenda, qualsiasi connotato abbia, che sia lieve o forte. Questo insegnamento non significa che per essere illuminati dovete essere assolutamente e totalmente infelici. Non dovete aspettarvi di perdere tutto o di essere torturati; significa invece saper vedere la sofferenza – anche se sotto forma di un lieve senso di scontento – e comprenderla.

E' facile trovare un capro espiatorio per i propri problemi. "Se mia madre mi avesse amato veramente o se quelli intorno a me fossero stati saggi e veramente interessati a farmi vivere in un ambiente giusto, io non avrei tutti i problemi affettivi che ho adesso!" E' proprio una sciocchezza!

Eppure è così che alcuni pensano, ritenendo di essere infelici e confusi perché non sono stati trattati nel modo giusto. Ma secondo la Prima Nobile Verità, anche se avessimo avuto una vita piuttosto infelice, ciò a cui dobbiamo guardare non è la sofferenza che ci è venuta da quel tipo di vita, ma quella che sviluppiamo nella nostra mente pensando a quella sofferenza passata. E questo è il risveglio, è il risveglio alla Verità della sofferenza. Ed è una Nobile Verità perché non getta più la colpa della sofferenza che stiamo provando sugli altri. L'approccio buddhista è infatti diverso da quello delle altre religioni, perché l'enfasi viene posta sulla liberazione dalla sofferenza attraverso la saggezza, piuttosto che per mezzo dell'unione con Dio o di una particolare condizione estatica di beatitudine.

Con ciò non voglio dire che gli altri non siano *mai* la sorgente della nostra frustrazione o irritazione, ma ciò che voglio sottolineare qui è la nostra reazione abituale a ciò che capita nella vita. Se qualcuno si comporta male con noi oppure cerca volutamente e malignamente di nuocerci e noi pensiamo che sia quella persona a farci soffrire, allora non abbiamo capito ancora la Prima Nobile Verità. Anche se qualcuno vi strappa le unghie o vi tortura in altro modo e voi pensate che state soffrendo a causa di quella persona, non avete capito la Prima Nobile Verità. Comprendere la sofferenza è capire chiaramente che la vera sofferenza sta nella nostra reazione (pensando, ad esempio, "ti odio") alla persona che ci sta strappando le unghie. Sentirsi strappare le unghie è doloroso, fa molto male, ma la sofferenza vera è abbinata al "ti odio" o "come puoi farmi questo?" o "non te lo perdonerò mai".

Non attendete però che qualcuno vi strappi le unghie per praticare la Prima Nobile Verità: cominciate con piccole cose come quando qualcuno vi ignora o è scortese con voi. Se vi sentite frustrati perché qualcuno vi ha evitato o offeso, potete cominciare a lavorare con questo. Vi sono molte occasioni durante la giornata in cui capita di sentirsi offesi o arrabbiati. Possiamo sentirci urtati anche semplicemente da come uno cammina o guarda. Talvolta noterete di essere irritati solo per il modo in cui uno si muove o perché non fa ciò che dovrebbe fare; ci si può risentire parecchio anche per inezie di questo genere. Quella persona non vi ha fatto alcun male, non vi ha strappato le unghie, eppure soffrite. Se non riuscite ad osservare la vostra sofferenza in situazioni così semplici, non sarete mai in grado di essere tanto eroici da guardarla mentre qualcuno vi sta veramente strappando le unghie.

Dobbiamo lavorare con le piccole insoddisfazioni della vita quotidiana e osservare quando ci sentiamo irritati o offesi dai vicini, dalle persone con cui viviamo, dai politici, dal modo in cui vanno le cose o anche da noi stessi. Sappiamo che questa insoddisfazione va compresa e la nostra pratica sarà di guardare a questa sofferenza come ad un oggetto e comprendere: "questa è la sofferenza". In tal modo avremo la comprensione intuitiva della sofferenza.

PIACERE E DISPIACERE

Talvolta dovremmo chiederci: dove ci ha portato questa ricerca edonistica del piacere fine a se stesso? Sono passati tanti anni, ma l'umanità è più felice? Sembra che oggi tutti abbiano la libertà di fare ciò che vogliono con droghe, sesso, viaggi, ecc.: tutto è permesso, niente è proibito. Vengono puniti solo coloro che si comportano in modo particolarmente violento o particolarmente osceno. Eppure, essersi lasciati andare ad ogni impulso, ci ha reso più contenti e rilassati? In effetti ci ha portato ad essere molto egoisti: non pensiamo al peso che potrebbero avere le nostre azioni sugli altri. Abbiamo la tendenza a pensare soltanto a noi stessi: io e la *mia* felicità, la *mia* libertà, i *miei* diritti. In tal modo divento terribilmente nocivo, causa di frustrazione, dispiacere e dolore per la gente intorno a me. Se credo di poter fare tutto ciò che voglio o dire tutto ciò che mi viene in mente anche a spese degli altri, allora non sarò altro che una persona negativa per la società.

Quando prevale "ciò che voglio io", quando vogliamo godere di tutti i piaceri della vita, inevitabilmente saremo frustrati, perché la vita ci apparirà senza speranza e tutto ci sembrerà andare storto. Saremo sballottati dalla vita, sempre in preda alla paura ed al desiderio. Anche se avessimo tutto ciò che vogliamo, ci sembrerà sempre che manchi qualcosa, che la situazione sia incompleta. Anche quando la vita va al meglio, c'è sempre questo senso di sofferenza, assillati da qualcosa da fare, paure da vincere, dubbi da superare.

A me, ad esempio, sono sempre piaciuti i bei paesaggi. Durante un ritiro in Svizzera, sono andato a vedere delle bellissime montagne ed ho notato che provavo un senso di pena, perché c'era quella grande bellezza, un continuo susseguirsi di posti meravigliosi. Volevo trattenere tutto, dovevo stare pronto e all'erta per poter consumare tutto con gli occhi. E' stata un'esperienza logorante! Quello non era forse *dukkha*?

Ho scoperto che se faccio qualcosa senza consapevolezza – anche qualcosa di innocuo come guardare delle montagne bellissime – se cerco di afferrare qualcosa, ho una sensazione di disagio. Come si fa ad impadronirsi dello Jungfrau o dello Eiger?! Al massimo, si può farne una foto, cercando di catturare il tutto su un pezzo di carta. Questo è *dukkha*: voler afferrare qualcosa che è bello per non sapersene separare. Questa è sofferenza.

Sofferenza è anche trovarsi in situazioni spiacevoli. Per esempio, non mi è mai piaciuto girare con la metropolitana e mi dico: "Non voglio andare in metropolitana, con tutti quei posters e quelle orribili stazioni. Non mi piace ammassarmi in quei vagoni sotto terra". La trovo un'esperienza orribile. Allora comincio ad ascoltare quella voce lagnosa che esprime la sofferenza di non voler stare con qualcosa di spiacevole. La osservo, poi lascio andare tutto in modo da stare con il brutto e lo spiacevole, senza soffrirne. Vedo che semplicemente è *così* e che va tutto bene. Non bisogna crearsi dei problemi, sia sostando in una squallida stazione della metropolitana sia guardando uno splendido paesaggio. Le cose sono come sono, e noi possiamo riconoscerle ed apprezzarle nel loro flusso mutevole senza aggrapparci ad esse. Attaccamento è voler trattenere qualcosa che ci piace; è volerci liberare da ciò che non ci piace o voler qualcosa che non abbiamo.

Possiamo soffrire parecchio a causa degli altri. Ricordo che in Thailandia avevo spesso pensieri negativi verso uno dei monaci. Lui faceva qualcosa ed io pensavo: "non dovrebbe farlo". Diceva qualcosa e io pensavo "non dovrebbe dirlo". Avevo sempre in mente quel monaco e anche se andavo altrove mi portavo sempre appresso l'idea di quel monaco e con la percezione sorgevano le stesse reazioni: "Ti ricordi quando lui ha detto questo o ha fatto quello?" e "Non avrebbe dovuto dire questo o fare quello".

Avendo trovato un maestro come Ajahn Chah, ricordo che volevo che fosse perfetto e pensavo: "E' un maestro meraviglioso, proprio fantastico!" Ma poteva capitare che facesse qualcosa che mi irritava ed allora pensavo: "Non voglio che faccia niente che mi irriti perché voglio pensare a lui come ad un essere perfetto" ed era come dire: "Ajahn Chah, sii *sempre* meraviglioso per me. Non fare *mai* qualcosa che possa far sorgere pensieri negativi nella mia mente". Insomma, anche quando si trova qualcuno che si ama e si rispetta c'è la sofferenza dell'attaccamento. Inevitabilmente farà o dirà qualcosa che noi non approviamo o che non ci piace, creandoci qualche dubbio, e allora soffriamo.

Una volta giunsero parecchi monaci americani nel nostro monastero di Wat Pah Pong nel nord della Thailandia. Erano molto critici e sembravano vedere solo ciò che era sbagliato. Non pensavano che Ajahn Chah fosse un buon maestro e a loro il monastero non piaceva. Sentii una gran rabbia perché stavano criticando qualcosa che io amavo. Ero indignato e pensavo: "Se non vi piace, andatevene. Lui è il miglior maestro del mondo e se non riuscite a capirlo, allora andatevene!" Questo tipo di

attaccamento – essere totalmente devoti – è sofferenza, perché se qualcuno critica colui che amate vi sentite indignati e arrabbiati.

INTUIZIONE DELLE SITUAZIONI

Talvolta si ha un'intuizione nei momenti più inaspettati. Mi capitò a Wat Pah Pong. La regione nord-orientale della Thailandia non è il posto più bello e piacevole del mondo con le sue foreste rade e le distese piatte; inoltre vi fa un caldo terribile; dovevamo uscire a metà pomeriggio a spazzare le foglie dai numerosi lunghi sentieri. Passavamo l'intero pomeriggio sotto il sole cocente, sudando e spazzando le foglie con scope rudimentali; questo era uno dei nostri compiti e non mi piaceva per niente. Pensavo: "Non voglio farlo; non sono venuto qui per ripulire i sentieri dalle foglie; inoltre fa caldo e io ho la pelle chiara; potrei prendere il cancro della pelle, stando fuori con un clima così caldo".

Un pomeriggio stavo lì fuori, tremendamente avvilito e pensavo: "Ma che sto facendo qui? Perché sono venuto? Perché continuo a rimanerci?" Stavo lì con la mia scopa in mano, privo completamente di forze, odiando tutti e compiangendomi. In quel momento apparve Ajahn Chah, mi sorrise e disse: "Wat Pah Pong è una gran sofferenza, vero?" e se ne andò. Io pensai: "Perché ha detto così?" e poi: "ma in fondo non è così male!". Il suo intervento mi portò a riflettere: "Spazzare le foglie è veramente così spiacevole?...No, non lo è. E' una cosa neutra; scopare via le foglie non è né questo né quello... E' proprio così terribile sudare? E' un'esperienza triste, umiliante? E' veramente così terribile come io la sto immaginando?... No, sudare fa bene, è una cosa assolutamente naturale. E io non ho il cancro della pelle e la gente di Wat Pah Pong è molto simpatica. Il maestro è una persona molto gentile e saggia. I monaci mi hanno sempre trattato bene. I laici mi danno cibo e... di che cosa mi sto lamentando?".

Riflettendo sull'esperienza di essere lì, pensai: "Sto bene. La gente mi rispetta, sono trattato bene. Ricevo insegnamenti da persone gentili in un bellissimo paese. Non c'è niente di sbagliato, eccetto che *in me*; mi sto facendo tutti questi problemi perché non voglio sudare e non ho voglia di ripulire i sentieri dalle foglie". Improvvisamente ebbi un'intuizione molto chiara: percepii qualcosa in me che si lamentava sempre, criticava e mi impediva di darmi, di offrirmi completamente alle varie situazioni, agli eventi.

Un'altra esperienza da cui trassi insegnamento fu l'abitudine di lavare i piedi dei monaci anziani quando tornavano dal giro di elemosina. Avevano camminato a piedi nudi nei villaggi e nella melma dei campi di riso. Fuori dalla sala da pranzo c'erano delle bacinelle per lavarsi, ma quando appariva Ajahn Chah tutti i monaci – circa una ventina o una trentina – correvano fuori e lavavano i piedi di Ajahn Chah. La prima volta che vidi ciò, pensai: "Io non farò mai una cosa del genere!" Il giorno dopo trenta monaci si precipitarono a lavare i piedi di Ajahn Chah, appena questi apparve e io pensai: "Che stupidaggine. Trenta uomini che lavano i piedi di uno solo! Io non lo farò mai!" Il giorno dopo, la reazione fu ancora più violenta... Trenta uomini si precipitarono a lavare i piedi di Ajahn Chah e..."E' una cosa che mi fa proprio arrabbiare, mi sono stufato. Mi sembra la cosa più stupida che abbia mai visto: trenta uomini che accorrono a lavare i piedi di un solo uomo! Forse lui pensa di meritarlo; si sta veramente costruendo un ego immenso. Probabilmente ha un ego enorme, con tutta quella gente che gli lava i piedi ogni giorno. Io non lo farò mai!".

Stavo lasciando che una forte reazione, una reazione esagerata, crescesse in me. Ero seduto lì triste ed arrabbiato. Guardavo i monaci e pensavo: "Mi sembrano tutti stupidi. Non so che sto facendo qui!"

Ma poi cominciai a pensare: "E' proprio brutto stare in questo stato d'animo. Cosa c'è che mi fa arrabbiare? Loro non mi hanno costretto a farlo. E' tutto a posto. Non c'è niente di strano che trenta uomini lavino i piedi di uno solo. Non è una cosa immorale o cattiva e forse ne sono addirittura contenti; forse lo vogliono fare, forse è giusto farlo... Forse dovrei farlo anch'io". Il giorno dopo, trenta e *uno* monaci corsero fuori a lavare i piedi di Ajahn Chah. E dopo non ebbi più problemi, mi sentivo bene, era finito quel tormento dentro di me.

E' importante riflettere sulle cose che suscitano in noi indignazione o rabbia: c'è veramente qualcosa di sbagliato in loro oppure siamo noi a creare *dukkha* intorno ad esse? Solo allora potremo capire i problemi che noi stessi ci creiamo nella nostra vita e che portiamo in quella degli altri.

Con la consapevolezza saremo in grado di affrontare tutte le situazioni della vita: l'eccitamento e la noia, la speranza e la disperazione, il piacere e il dolore, l'attrazione e la ripulsa, l'inizio e la fine, la nascita e la morte. La nostra mente sarà in grado di accettare l'intera esperienza, invece che accoglierne solo la parte piacevole e sopprimere quella spiacevole. Questo processo di consapevolezza significa andare incontro a *dukkha*, osservare *dukkha*, ammettere *dukkha*, riconoscere *dukkha* in tutte le sue manifestazioni. Solo allora perderete l'abitudine di reagire nel solito modo: o con compiacimento o con repulsione. Potrete così sopportare meglio il dolore, potrete essere più pazienti verso di esso.

Questi non sono insegnamenti fuori dalla portata della nostra esperienza. Anzi, sono riflessioni sulle nostre esperienze reali, e non complicati intellettualismi. Cercate quindi di andare sempre avanti, senza fossilizzarvi nell'abitudine. Per quanto tempo continuerete a sentirvi colpevoli per errori o fallimenti del passato? Avete intenzione di trascorrere la vostra vita ripensando alle cose che vi sono capitate, a specularvi sopra, ad analizzarle? Certe volte si diventa così complicati! Se indulgete ai ricordi, ai punti di vista, alle opinioni, rimarrete sempre ancorati al mondo, senza trascenderlo.

Potrete superare questo ostacolo se saprete usare l'insegnamento nel modo giusto. Dite a voi stessi: "Non intendo essere più preso in questo meccanismo; rifiuto di prendere parte a questo gioco e di lasciarmi andare a questo atteggiamento". Cominciate a porvi nella posizione di 'conoscere': "So che questo è *dukkha*, che c'è *dukkha*". E' molto importante risolversi ad andare dove sta la sofferenza e a dimorare in essa. E' solo esaminando e confrontandosi con la sofferenza che si può sperare di raggiungere la folgorante intuizione che fa dire: "Ora so!" Questa conoscenza di *dukkha* è la comprensione profonda della Prima Nobile Verità.

LA SECONDA NOBILE VERITÀ

Qual'è la Nobile Verità dell'Origine della Sofferenza? E' la brama che dà luogo ad una nuova rinascita e, legata alla voluttà e al desiderio, trova nuovi piaceri ora qui ora là, ossia: brama del piacere dei sensi, brama di esistenza, brama di non-esistenza. Da dove questa brama sorge e prende vigore? Ovunque vi siano delle cose che sembrano dilettevoli e gratificanti, da lì questa brama sorge e prende vigore. C'è la Nobile Verità dell'Origine della Sofferenza. Questa fu la visione, l'intuizione, la sapienza, la conoscenza, la chiarezza che sorsero in me su cose mai udite prima. Questa Nobile Verità deve essere compresa a fondo abbandonando l'origine stessa della sofferenza... Questa Nobile Verità è stata compresa a fondo abbandonando l'origine stessa della sofferenza: questa fu la visione, l'intuizione, la sapienza, la conoscenza, la chiarezza che sorsero in me su cose mai udite prima.

[Samyutta Nikaya LVI, 11]

La Seconda Nobile Verità, nei suoi tre aspetti, enuncia: "C'è l'origine della sofferenza, che è l'attaccamento al desiderio. Bisogna lasciare andare il desiderio. Il desiderio è stato abbandonato".

La Seconda Nobile Verità dice che vi è un'origine della sofferenza e che l'origine della sofferenza è l'attaccamento ai tre tipi di desiderio: desiderio per il piacere dei sensi (*kama tanha*), desiderio di essere o divenire (*bhava tanha*) e desiderio di non essere (*vibhava tanha*). Questo è ciò che afferma la Seconda Nobile Verità, la sua tesi, (*pariyatti*). Ciò che va contemplato è: l'origine della sofferenza sta nell'attaccamento al desiderio.

TRE TIPI DI DESIDERIO

Il desiderio, o *tanha* in Pali, è una cosa importante da capire. Che cos'è il desiderio? E' molto facile comprendere cosa sia *kama tanha*. Questo tipo di desiderio è alla ricerca del piacere dei sensi, per mezzo del corpo o dei sensi, sempre inseguendo ciò che eccita o diletta i sensi: questo è *kama tanha*.

Contemplate cosa avviene quando si sente il desiderio di un piacere. Per esempio, state mangiando, siete affamati e il cibo è delizioso; se siete consapevoli di volerne ancora, osservate questa sensazione mentre assaggiate qualcosa di piacevole e osservate voi stessi mentre ne volete ancora. Ma vi prego di non fermarvi a credermi sulla parola, provate voi stessi. Non pensate di saperlo perché è stato così nel passato. Provatelo mentre state mangiando. Assaggiate qualcosa di buono e osservate cosa capita: viene il desiderio di averne di più. Questo è *kama tanha*.

Contempliamo ora la sensazione di voler divenire qualcun'altro. Se c'è ignoranza, quando non cerchiamo qualcosa di buono da mangiare o qualche dolce musica da ascoltare, allora veniamo attirati nella sfera dell'ambizione o del traguardo da raggiungere: questo è il desiderio di *divenire*. Siamo invischiati nella frenesia di diventare felici, nella ricerca della salute perfetta; oppure cerchiamo di rendere importante la nostra vita impegnandoci a raddrizzare il mondo! Notate questa sensazione di voler diventare qualcosa di diverso da ciò che siete ora.

Ascoltate la *bhava tanha* della vostra vita: "Voglio praticare la meditazione per liberarmi del dolore. Voglio diventare illuminato. Voglio diventare un monaco od una monaca. Voglio diventare un illuminato rimanendo laico. Voglio avere una moglie, dei figli, una professione. Voglio godermi il mondo dei sensi senza dover rinunciare a niente; anzi, diventando anche un *arahant*."

Quando però ci sentiamo falliti nella nostra ricerca di diventare qualcun'altro, allora desideriamo *liberarci* di qualcosa. A questo punto fermiamoci a contemplare *vibhava tanha*, il desiderio di liberarsi da qualcosa: "Voglio liberarmi dalle mie sofferenze. Voglio liberarmi dalla mia rabbia. Ho tanta rabbia e me ne voglio liberare. Voglio liberarmi dalla gelosia, dalla paura, dall'ansietà". Prendetene nota di tutti questi "voglio" come di una riflessione su *vibhava tanha*. La contempliamo all'interno di noi, mentre vuole liberarsi da qualcosa: non cerchiamo di liberarci da *vibhava tanha*, non stiamo prendendo posizione contro il desiderio di liberarci dalle cose né incoraggiamo questo desiderio. Cerchiamo solo di riflettere: "E' così; questa è la sensazione che si prova quando ci si vuol liberare da qualcosa o quando mi impongo di superare la mia rabbia o uccidere il Diavolo o liberarmi dall'avidità – per potere infine divenire... ". In questo modo, notiamo che 'diventare' e 'liberarsi da' sono modi di pensare molto simili.

Ricordatevi che le tre categorie di *kama tanha*, *bhava tanha* e *vibhava tanha* sono solo dei modi di contemplare il desiderio. Non sono differenti forme di desiderio, semplicemente diversi aspetti di esso.

La seconda intuizione sulla Seconda Nobile Verità è: "Il desiderio deve essere lasciato andare". Ecco come il 'lasciare andare' entra nella nostra pratica. Avete l'intuizione che dovete lasciare andare, ma questa intuizione non è un desiderio di lasciare qualcosa. Se non siete saggio e veramente riflessivo di mente, tenderete ad avere il solito atteggiamento: "voglio sbarazzarmi di, voglio lasciare andare tutti i miei desideri", ma questo è continuare a desiderare. Potete però fermarvi a riflettere: potete osservare il desiderio di liberarvi di qualcosa, il desiderio di divenire o il desiderio di piaceri sensuali; soltanto comprendendo questi tre tipi di desiderio, potrete liberarvene.

La Seconda Nobile Verità non vi chiede di pensare "ho molti desideri sensuali", oppure "sono molto ambizioso, sono completamente immerso nel *bhava tanha*", oppure "sono un perfetto nichilista, non mi piace nulla, non vedo che *vibhava tanha*, ecco cosa sono!". No, la Seconda Nobile Verità non va presa così; ci chiede di non identificarci con i desideri; solo di riconoscerli.

Avevo preso l'abitudine di passare molto tempo ad osservare quanta parte della mia pratica fosse desiderio di diventare qualcosa. Per esempio, quanta parte delle buone intenzioni della mia pratica meditativa di monaco tendesse al fatto di venire apprezzato, quanta parte dei miei rapporti con gli altri monaci o monache o con i laici avesse a che fare col fatto di voler essere apprezzato ed approvato. Cioè quanta *bhava tanha*, quanto desiderio di lode e di successo, ci fosse in me. Come monaci, si ha *bhava tanha* di volere che la gente comprenda e apprezzi pienamente il Dhamma. Anche questi semplici, seppur nobili desideri, sono *bhava tanha*.

C'è poi *bhava tanha* anche nella vita spirituale ed è facile sentirsi fieri di averla: "Voglio liberarmi da queste impurità, annullarle, sterminarle". Ascoltavo me stesso pensare: "Voglio liberarmi dal desiderio. Voglio liberarmi dalla rabbia. Non voglio più provare paura o gelosia. Voglio essere coraggioso. Nel mio cuore voglio che ci sia solo gioia e serenità".

Ma la pratica del Dhamma non significa odiare se stessi perché si hanno simili pensieri, ma vederli come condizionamenti della mente. Sono impermanenti. I desideri non sono noi, ma sono la via attraverso cui noi tendiamo a reagire, per ignoranza, quando non abbiamo capito le Quattro Nobili Verità nei loro tre aspetti. E tendiamo a reagire in questo modo in ogni occasione. Sono normali reazioni dovute all'ignoranza.

Ma non dobbiamo continuare a soffrire. Non siamo inermi vittime del desiderio; possiamo lasciare che il desiderio sia quello che è, cominciando così a lasciarlo andare.

Il desiderio ha potere su di noi e ci trascina se ci attacchiamo ad esso, se gli crediamo o se vi reagiamo contro.

L'ATTACCAMENTO E' SOFFERENZA

Di solito noi consideriamo la sofferenza come un sentimento, ma un sentimento non è sofferenza: è l'attaccamento al desiderio che è sofferenza. Il desiderio non causa sofferenza; la causa della sofferenza è l'attaccamento al desiderio. E' bene contemplare e riflettere su questa affermazione, ognuno dal punto di vista di una propria esperienza individuale. Indagate sul desiderio e riconoscelo per quello che è. Dovete imparare a capire ciò che è naturale ed importante per la sopravvivenza e ciò che non lo è. A volte siamo così concentrati sulle idee che pensiamo che persino il bisogno di cibo sia un desiderio da cui dobbiamo liberarci, ma è una cosa ridicola. Il Buddha non era né un idealista né un moralista; non cercava di condannare niente; cercava solo di risvegliarci alla verità in modo che potessimo vedere le cose chiaramente.

Una volta che ci sia questa chiarezza e correttezza di vedute, non ci sarà più sofferenza. Continuerete a sentire fame, continuerete ad avere bisogno di cibo, senza che ciò diventi un desiderio. Il cibo è un'esigenza naturale del corpo. Il corpo non è il mio io, ha bisogno di cibo, altrimenti si indebolirà e morrà. Questa è la natura del corpo e non vi è nulla di sbagliato in essa. Se, per eccesso di intellettualismo e rigore, ci identifichiamo con il nostro corpo, la fame diventa un problema, poiché pensiamo che sia un bene astenersene: questa non è saggezza, è solo follia.

Quando vedete chiaramente l'origine della sofferenza, capite che il problema è l'attaccamento al desiderio, non il desiderio in sé. L'attaccamento porta ad ingannarsi, poiché si pensa che il desiderio sia veramente "me" o "mio". "Questi desideri sono me e allora c'è qualcosa di sbagliato in me che ho questi desideri". Oppure: "Non mi piace come sono, devo cambiare e diventare qualcos'altro". Oppure: "Devo sbarazzarmi di quella certa cosa prima di diventare quello che voglio essere". Tutto ciò è desiderio. Ascoltatelo, osservatelo soltanto, senza dire se è bello o brutto, semplicemente riconoscendolo per ciò che è.

LASCIARE ANDARE

Nel momento che contempliamo i desideri e li ascoltiamo, non ne siamo più attaccati; li lasciamo semplicemente essere ciò che sono. In questo modo sperimentiamo che il desiderio, origine della sofferenza, può essere messo da parte e lasciato andare.

Come si fa a lasciar andare le cose? Lasciandole essere quello che sono; ciò non vuol dire annullarle o cacciarle via, ma piuttosto prenderne nota e lasciarle stare. Con la pratica del lasciare andare ci renderemo conto che vi è un'origine della sofferenza, cioè l'attaccamento al desiderio, e che dobbiamo lasciar andare i tre tipi di desiderio. Poi capiremo di aver lasciato andare questi desideri: non c'è più alcun attaccamento ad essi.

Quando trovate in voi dell'attaccamento, ricordatevi che "lasciar andare" non significa "liberarsi di" o "buttar via". Se io ho in mano un orologio e voi mi dite "lascia andare" non vuol dire "buttalo". Posso pensare di doverlo buttare perché ne sono attaccato, ma ciò significa desiderio di sbarazzarmene. Abbiamo la tendenza a credere che liberarsi di un oggetto vuol dire liberarsi dall'attaccamento ad esso. Ma se riesco a contemplare l'attaccamento, la brama per l'orologio, capisco che non vi è ragione di sbarazzarsene – in fondo è un buon orologio, segna bene il tempo e non è pesante da portare addosso. Il problema non è l'orologio, il problema è l'attaccamento ad esso. Cosa devo dunque fare? Lascialo andare, mettilo da parte: posalo senza alcuna avversione. Poi potrai riprenderlo, guardare che ora è e riporlo.

Ora applicate questa stessa "intuizione sul lasciare andare" al desiderio per i piaceri sensuali. Per esempio, volete divertirvi; come potete mettere da parte questo desiderio senza avversione? Semplicemente riconoscendo il desiderio senza giudicarlo. A questo punto contemplate la vostra voglia di liberarvi di esso – poiché vi sentite colpevoli di avere un simile desiderio – e poi mettetelo da parte. Quando vedrete la cosa così com'è, riconoscendo che è solo un desiderio, non ne sarete più attratti.

E' questo un modo di agire che funziona in ogni momento della vita quotidiana. Quando vi sentite depressi o negativi, il fatto stesso di rifiutarvi di indulgere a queste sensazioni è un'esperienza illuminante. Quando vedete chiaramente *ciò*, non precipiterete più nel mare della depressione e della disperazione, non ve ne compiacerete più. Vi metterete fine imparando a non ripensare continuamente alle stesse cose.

Dovete imparare tutto questo attraverso la pratica, in modo da sapere direttamente da voi stessi come lasciare andare l'origine della sofferenza. Potete lasciare andare il desiderio, semplicemente *volendolo*? Cosa significa realmente "lasciar andare"? Dovete contemplare l'esperienza del lasciar andare, esaminare e investigare praticamente, fino a quando giunge l'intuizione. Continuate finché giunge l'intuizione: "Ah, lasciar andare, sì, ora capisco". Questo non significa che lasciate andare il desiderio per sempre ma che, in quel preciso momento, lo avete lasciato andare e lo avete fatto in perfetta consapevolezza. E' ciò che noi chiamiamo 'conoscenza intuitiva'. In Pali è detta *ñānadassana* o profonda comprensione.

Ebbi la prima intuizione del lasciar andare durante il mio primo anno di meditazione. Immaginai, a livello intellettuale, che dovevo lasciar andare tutto e poi pensai: "Come farò?" Sembrava impossibile potersi liberare di tutto. Continuai a contemplare: "come farò?" poi: "lascio andare, semplicemente lasciando andare!". "E allora lascia andare!". E "ma ho già lasciato andare?" e "come farò? Be', fallo e basta!". E continuai così, sentendomi sempre più frustrato, ma dopo un po' divenne chiaro ciò che stava accadendo: se vi soffermate ad analizzare il lasciar andare, ne farete una cosa molto complicata. Non è qualcosa che potete immaginare o progettare, non potete esprimerla a parole, è un qualcosa che fate e basta. Allora lasciai andare per un momento, semplicemente, così.

E 'semplicemente così' dovrebbe avvenire per i problemi personali, per le ossessioni. Non cercate di analizzarli e renderli più complicati, ma praticate l'atteggiamento di lasciare in pace le cose, di lasciarle andare ed essere ciò che sono. All'inizio, probabilmente, le lasciate andare ma poi le riprendete perché l'abitudine all'attaccamento è ancora forte. Comunque ve ne siete fatta un'idea. Quando ho avuto quell'esperienza di lasciar andare, la ebbi per poco, poiché ricominciai quasi subito a pensare: "Non ci riesco, ho così tante pessime abitudini!" Non disprezzatevi, è sbagliato, praticate e basta. Più sperimentate questo stato di non attaccamento, più a lungo riuscirete a mantenerlo.

ATTUAZIONE

E' importante accorgersi del momento in cui lasciate andare il desiderio, quando non lo giudicate e non tentate di liberarvene, quando riconoscete semplicemente che è quello che è. Quando siete veramente calmi e tranquilli, vi accorgete che è sparito ogni tipo di attaccamento. Non siete più costretti ad inseguire o a respingere sempre qualcosa. Il benessere nasce dal conoscere le cose così come sono, senza sentire il bisogno di giudicarle.

Spesso diciamo: "Dovrebbe essere così o così", "dovrei essere così", o "non dovrei essere così o fare questo!", e così via. Sono sicuro che potrei benissimo dirvi come dovrete essere e voi potreste fare altrettanto con me. Dovremmo essere gentili, amorevoli, generosi, buoni, lavoratori, diligenti, coraggiosi, arditi e compassionevoli. Non ho neanche bisogno di conoscervi per dirvi come dovrete essere. Ma per conoscere realmente qualcuno, bisogna aprirsi, e non aggrapparsi all'idea di ciò che deve essere un uomo o una donna, di ciò che dovrebbe essere un cristiano o un buddhista. Noi sappiamo benissimo che cosa dovremmo essere!

La sofferenza nasce dall'attaccamento che abbiamo verso gli ideali e dalle complicazioni che creiamo intorno alle cose. Non siamo mai all'altezza dei nostri più alti ideali. Niente sembra esserne all'altezza: né il mondo in cui viviamo, né la vita o gli altri. Così diventiamo estremamente critici verso il prossimo e noi stessi: "So che dovrei essere più paziente, ma proprio non posso essere paziente!". Ascoltate tutti i "dovrei" e "non dovrei", tutti i desideri: volere il piacere, volere diventare, voler liberarsi da ciò che è brutto e doloroso. E' come ascoltare qualcuno che non fa che dire: "Voglio questo e non voglio quell'altro; dovrebbe essere così e non così". Cercate di prendervi il tempo per ascoltare la mente che si lamenta; siatene consapevoli.

Spesso quando mi sentivo scontento o troppo critico, chiudevo gli occhi e cominciavo a pensare "Non voglio questo e non voglio quello", "quella persona non dovrebbe essere così" e "le cose non dovrebbero stare così". E io stavo ad ascoltare quel diavolo di un brontolone che continuava a criticare me, gli altri, il mondo intero. Poi pensavo: "Voglio felicità e sicurezza; voglio certezze; voglio essere amato!" Queste cose le pensavo volutamente e le ascoltavo, osservandole come semplici condizionamenti che sorgevano nella mente. Fate anche voi così: portate tutte le speranze, i desideri e le critiche a livello mentale, coscientemente. Allora conoscerete il desiderio e saprete come non dargli importanza.

Più investighiamo e contempliamo l'attaccamento, più facilmente si avrà la comprensione profonda che "il desiderio deve essere lasciato andare". Attraverso la pratica concreta e attraverso la conoscenza di ciò che veramente è il lasciare andare, avremo la terza intuizione sulla Seconda Nobile Verità, che è: "Il desiderio è stato abbandonato". A questo punto, sappiamo veramente che cosa è lasciar andare, non è un teoretico lasciar andare, ma un'intuizione diretta. Ora sapete che il "lasciar andare" è stato raggiunto. Ecco, la pratica è tutta qui.

LA TERZA NOBILE VERITÀ

Qual'è la Nobile Verità della Cessazione della Sofferenza? E' la completa scomparsa ed estinzione della brama, la rinuncia ad essa e il suo abbandono, la liberazione e il distacco da essa. Ma dove questa brama può essere abbandonata, dove può essere estinta? Ovunque nel mondo vi siano cose apparentemente dilettevoli e piacevoli, là questa brama può essere abbandonata, là può essere estinta. C'è la Nobile Verità della Cessazione della Sofferenza: questa fu la visione, l'intuizione, la saggezza, la conoscenza e la chiarezza che sorsero in me su cose mai udite prima. Questa Nobile Verità deve essere penetrata realizzando la Cessazione della Sofferenza.... Questa Nobile Verità è stata penetrata realizzando la Cessazione della Sofferenza: questa fu la visione, l'intuizione, la saggezza, la conoscenza e la chiarezza che sorsero in me su cose mai udite prima.

[Samyutta Nikaya LVI, 11]

La Terza Nobile Verità, nei suoi tre aspetti, è: "Vi è la cessazione della sofferenza o *dukkha*. Bisogna realizzare la cessazione di *dukkha*. La cessazione di *dukkha* è stata realizzata".

Lo scopo dell'insegnamento buddhista è sviluppare la mente riflessiva affinché lasci andare le illusioni. Le Quattro Nobili Verità insegnano a lasciare andare, utilizzando l'investigazione, l'osservazione e la contemplazione del "perché è così?"

Riflettiamo ad esempio sul perché i monaci si rasano la testa o perché le immagini del Buddha hanno quella determinata apparenza. Contempliamo soltanto... La mente non si forma un'opinione su queste cose, non si chiede se siano buone o cattive, utili o inutili. La mente si apre e si chiede: "Che cosa significa ciò? Cosa rappresentano i monaci? Perché vanno in giro con la ciotola delle elemosine? Perché non possono maneggiare denaro? Perché non possono coltivare il proprio cibo?" Poi contempliamo come questo modo di vivere abbia conservato la tradizione e abbia permesso che essa fosse tramandata, dal tempo del suo originale fondatore, Gotama il Buddha, fino ai giorni nostri.

Riflettiamo, quando vediamo la sofferenza, quando vediamo la natura del desiderio, quando riconosciamo che l'attaccamento al desiderio è sofferenza. Avremo quindi l'intuizione di lasciare andare il dolore e di realizzare la non-sofferenza, la cessazione della sofferenza. Queste intuizioni si possono avere solo attraverso la riflessione; non si possono avere per fede. Con la volontà non potete

indurvi a credere o a realizzare un'intuizione. Le intuizioni ci giungono per mezzo della contemplazione e della meditazione su queste verità. Giungono quando la mente è aperta e ricettiva agli insegnamenti, poiché non è auspicabile né utile una fede cieca. Anzi, la mente deve essere consciamente ricettiva e meditativa.

Questo stato mentale è molto importante, poiché è la strada che ci porta fuori dalla sofferenza. E lo può fare la mente che è aperta alle Quattro Nobili Verità e che riflette su ciò che vede all'interno della propria mente; non quella mente che ha idee fisse e pregiudizi, che pensa di sapere tutto e che prende per verità tutto ciò che un altro dice.

Raramente la gente realizza la non-sofferenza, proprio perché occorre avere un grande ardore di conoscenza per andare oltre le apparenze e le ovvietà, per investigare e meditare, per osservare chiaramente le proprie reazioni, per vedere gli attaccamenti e contemplare "che cos'è l'attaccamento?".

Per esempio, vi sentite felici o liberati quando siete attaccati al desiderio? E' eccitante o deprimente? Queste sono le cose da investigare. Se scoprite che essere attaccati ai desideri è liberatorio, allora andate avanti. Rimanete attaccati ai desideri e osservatene il risultato.

Nella mia pratica ho visto che l'attaccamento al desiderio è sofferenza. Non ho dubbi che molte sofferenze nella mia vita siano state causate dall'attaccamento alle cose materiali, alle idee, alle paure. Posso vedere tutta l'infelicità che ho procurato a me stesso con l'attaccamento, poiché non conoscevo di meglio. Sono cresciuto in America, la terra della libertà, che sancisce il diritto a essere felici, ma che in effetti sancisce il diritto ad essere avidi di tutto. L'America spinge a credere che più oggetti si comprano, più ci si sente felici.

Tuttavia, se lavorate con le Quattro Nobili Verità, dovete capire e contemplare l'attaccamento; e da qui sorgerà l'intuizione per il non-attaccamento. E non sarà un'imposizione o un ordine della mente che vi dirà di non essere avidi; avrete una spontanea intuizione del non-attaccamento e della non-sofferenza.

LA VERITÀ DELL'IMPERMANENZA

Qui ad Amaravati recitiamo il Dhammacakkappavattana Sutta nella sua forma tradizionale. Quando il Buddha tenne il sermone sulle Quattro Nobili Verità, uno solo dei cinque discepoli lo capì veramente; solo uno ebbe un'intuizione profonda. Agli altri piacque e pensarono: "E' proprio un bell'insegnamento", ma solo uno di essi, Kondañña, comprese perfettamente ciò che il Buddha voleva dire.

Anche i *devas* stavano ad ascoltare il sermone. I *devas* sono creature celesti, eteree, molto superiori a noi. Non hanno rozzi corpi come noi; hanno corpi eterei e sono belli, gentili, intelligenti. Ma anch'essi, seppur dilettrati da quel sermone, non ne furono illuminati.

Si dice che furono molto contenti dell'illuminazione del Buddha e che, all'udire l'insegnamento del Buddha, lo acclamarono attraverso tutti i cieli. Cominciarono i *devas* del primo livello e poi quelli del secondo livello e presto tutti i *devas* di tutti i livelli ne gioirono, su su fino al più alto, al regno di Brahma. Tutti erano contenti che si fosse messa in moto la Ruota del Dhamma; eppure, dei cinque discepoli, solo Kondañña, fu illuminato, ascoltando il sermone. Alla fine del sutta, Buddha lo chiamò Añña Kondañña. Añña significa 'profonda conoscenza', per cui Añña Kondañña significa 'Kondañña che sa'.

Cosa sa Kondañña? Quale fu l'intuizione che il Buddha gli riconobbe alla fine del sermone? Fu questa: "Tutto ciò che è soggetto a nascere è soggetto anche a cessare". Può darsi che non ci sembri una grande intuizione, eppure essa implica una verità che riguarda l'universo intero: tutto ciò che è soggetto alla nascita è soggetto anche alla cessazione; è impermanente, senza un sé... Perciò non siate avidi, non lasciatevi illudere da ciò che nasce e cessa. Non cercate protezione rifugiandovi e credendo in ciò che nasce, poiché è destinato a cessare.

Se volete soffrire e sprecare la vostra vita, andate a cercare ciò che nasce; inevitabilmente vi porterà alla fine, alla cessazione, e non per questo diverrete più saggi. Anzi, andrete in giro ripetendo sempre vecchi modelli di comportamento e alla morte vi accorgerete di non aver imparato nulla di importante durante la vita.

Invece di pensarci soltanto, contemplate che "tutto ciò che è soggetto a nascere, è soggetto a cessare". Applicatelo alla vita in generale, ed alla vostra esperienza in particolare. Comincerete allora a capire. Prendete nota: "inizio... fine". Contemplate come stanno le cose. Tutto il mondo sensoriale nasce e cessa, comincia e finisce; e in tal modo si può avere la comprensione perfetta (*samma ditthi*) ancora in questa vita. Non so quanto tempo Kondañña visse dopo il sermone del Buddha, ma sicuramente in quel momento raggiunse l'illuminazione e da allora in poi ebbe sempre una perfetta comprensione.

Vorrei sottolineare l'importanza di sviluppare questo modo di riflettere. Invece che pensare soltanto a sviluppare un metodo per tranquillizzare la mente – che comunque è una parte importante della pratica – cercate di capire che meditare vuol dire soprattutto dedicarsi ad una ricerca profonda. Richiede il coraggioso sforzo di guardare profondamente dentro alle cose, senza però soffermarsi ad analizzare se stessi e a giudicare le cause della sofferenza solo a livello personale; richiede di impegnarsi con serietà a proseguire il cammino fino a raggiungere una profonda conoscenza. E questa perfetta comprensione è basata sul sorgere e cessare. Una volta capita questa legge, tutto assumerà la giusta proporzione. Enunciare che 'tutto ciò che è soggetto a nascere, è anche soggetto a cessare' non è un insegnamento metafisico. Non concerne la realtà ultima – la realtà della non-morte - ma se riuscite a capire e ad intuire profondamente che tutto ciò che è soggetto a nascere è anche soggetto a cessare, *realizzerete* la verità ultima, la non-morte, le verità immortali. Questa è la giusta via verso la realizzazione finale: non è un'affermazione metafisica, ma ci porta alla realizzazione metafisica.

MORTE E CESSAZIONE

Riflettendo sulle Nobili Verità, portiamo a livello di coscienza il problema stesso dell'esistenza umana con quel suo senso di alienazione e di cieco attaccamento alla coscienza sensoriale ed agli oggetti esteriori che si presentano alla coscienza. A causa dell'ignoranza, ci attacchiamo al desiderio di piaceri sensoriali, ci identifichiamo con ciò che è mortale o destinato a morire, con ciò che non dà soddisfazione, e proprio questo attaccamento è sofferenza.

I piaceri sensoriali sono tutti piaceri mortali. Qualsiasi cosa vediamo, udiamo, tocchiamo, gustiamo, pensiamo o sentiamo è mortale, destinato a morire. Quindi, quando ci aggrappiamo ai sensi, ci attacchiamo alla morte. Se non abbiamo contemplato o capito questa verità, ci attacchiamo ciecamente alla morte, pur sperando di poterne rimanere immuni per un po'. Fingiamo di essere particolarmente felici con le cose alle quali ci teniamo aggrappati; ma poi ci sentiamo disillusi, disperati, ingannati. Forse riusciremo a diventare ciò che vogliamo, ma anche questo è mortale. Ci stiamo attaccando semplicemente ad un'altra condizione mortale. E allora, desiderando morire, ci

attacchiamo al suicidio o all'annullamento, ma anche la morte è una condizione destinata a morire. Nel campo di questi tre desideri, a qualunque cosa ci attacchiamo, in effetti ci attacchiamo alla morte, e questo vuol dire che sperimenteremo solo frustrazione e disperazione.

La morte della mente è disperazione; la depressione è una specie di esperienza mentale della morte. Come muore il corpo con la morte fisica, così anche la mente può morire: muoiono gli stati mentali e le condizioni mentali; e noi a questi stati diamo il nome di disperazione, noia, depressione, angoscia. Se, quando siamo in preda alla bramosia, al desiderio, proviamo noia, depressione, angoscia o dolore, cerchiamo subito qualche altra condizione mortale come contrappeso. Per esempio, se siete disperati e pensate: "Voglio un po' di torta al cioccolato", per un po' sarete assorbiti dal delizioso sapore della torta, ma non potrete andare avanti per molto. Trangugiate la torta e cosa ne rimane? E allora dovete fare qualcos'altro. Questo è 'divenire'.

Siamo accecati, intrappolati nel processo del divenire sensoriale. Ma, se si riesce a conoscere il desiderio sensuale senza giudicarlo bello o brutto, arriveremo a vedere il desiderio così com'è. Questa è conoscenza. Poi, lasciando da parte i desideri senza attaccarci ad essi, sperimenteremo *nirodha*, la cessazione della sofferenza. Questa è la Terza Nobile Verità, che dobbiamo realizzare da soli. Contempliamo la cessazione, dicendo: 'c'è la cessazione' e così sappiamo quando qualcosa cessa.

LASCIAR SORGERE LE COSE

Prima di lasciar andare le cose, dovete portarle a un livello di perfetta coscienza. Lo scopo della meditazione è permettere che il subconscio raggiunga la coscienza. Si permette alla disperazione, alla paura, all'angoscia, alla repressione e alla rabbia di diventare coscienti.

Molta gente tende a inseguire ideali molto alti e si sente frustrata quando si accorge di non esserne all'altezza, di non essere buona come dovrebbe, di non essere calma come dovrebbe: tutti questi 'dovrebbe' o 'non dovrebbe'... Sentiamo il desiderio di liberarci delle cose negative e questo desiderio ha una nobile giustificazione: è senz'altro giusto eliminare cattivi pensieri, rabbia, e gelosia, perché una brava persona 'non dovrebbe provare cose tanto negative'. In tal modo nasce il senso di colpa.

Riflettendo, portiamo a livello di coscienza il desiderio di diventare quell'ideale e il desiderio di liberarci di ciò che è negativo. Solo così possiamo 'lasciar andare', in modo che invece di diventare una persona perfetta, lasciamo andare il desiderio di diventare tali. Ciò che rimane è la mente pura. Non c'è bisogno di diventare una persona perfetta perché è nella mente pura che la gente perfetta nasce e cessa.

E' facile comprendere la cessazione a livello intellettuale, ma *realizzarla* può essere difficile poiché comporta lo stare con qualcosa che pensiamo di non poter sopportare. Per esempio, quando cominciai a meditare, mi ero fatto l'idea che la meditazione mi avrebbe reso più gentile e felice e mi aspettavo di sperimentare stati mentali meravigliosi. Invece, mai nella mia vita provai tanta rabbia e avversione come nei primi due mesi. Pensai: "E' terribile, la meditazione mi ha reso peggiore". Ma poi contemplai perché stavo esprimendo tanto odio e avversione e realizzai che avevo trascorso gran parte della mia vita scappando da quei sentimenti. Ero un lettore accanito, portavo con me sempre dei libri. Ogni volta che sentivo paura o rabbia, prendevo un libro e mi immergevo nella lettura; oppure fumavo o mangiavo qualcosa. Mi ero fatto l'opinione di essere una persona gentile che non odia nessuno, per cui reprimevo ogni sensazione di avversione o odio.

Per questo i primi mesi come monaco furono molto difficili: cercavo sempre qualcosa con cui distrarmi, poiché con la meditazione avevo cominciato ad affrontare tutto ciò che per anni avevo cercato di dimenticare. Mi tornavano alla mente fatti dell'infanzia e dell'adolescenza; poi quell'odio e quella rabbia diventarono così espliciti che stavano per sommergermi. Qualcosa in me però mi diceva che dovevo sopportarli e farli uscire allo scoperto. L'odio e la rabbia che avevo soppresso in trenta anni si manifestarono in tutta la loro forza, poi furono come bruciati dalla consapevolezza e cessarono: attraverso la meditazione stava avvenendo un processo di purificazione.

Per permettere che questo processo si realizzi, bisogna essere pronti a soffrire. Ecco perché sottolineo l'importanza della pazienza. Dobbiamo aprire la mente alla sofferenza, perché solo abbracciando la sofferenza, questa cessa. Quando soffriamo, fisicamente o mentalmente, avviciniamoci a questa sofferenza, apriamoci completamente ad essa, diamole il benvenuto, concentriamoci su di essa, lasciandola essere ciò che è. Questo significa essere pazienti e sopportare il disagio di una certa situazione. Piuttosto che sfuggire ai sentimenti di noia, di disperazione, di dubbio, di paura, cerchiamo di sopportarli, perché solo comprendendoli, cesseranno.

Se non permetteremo alle cose di cessare, creeremo nuovo *kamma*, il quale a sua volta rinforzerà le nostre abitudini. Abbiamo l'abitudine di attaccarci ad ogni cosa che sorge e a lasciar proliferare i pensieri intorno ad esse, complicando in tal modo ogni situazione. Continuiamo così a ripetere per tutta la vita lo stesso atteggiamento; ma, inseguendo incessantemente i nostri desideri e le nostre paure, non possiamo certo aspettarci la pace. Se invece contempliamo i desideri e le paure, essi non ci inganneranno più; d'altronde dobbiamo conoscere ciò che dobbiamo lasciar andare. Il desiderio e la paura devono essere conosciuti come impermanenti, insoddisfacenti e senza un sé. Devono essere osservati e penetrati in modo che la sofferenza che contengono venga bruciata.

E' molto importante, a questo punto, stabilire la differenza tra *cessazione* e *annullamento* – cioè il desiderio che sorge nella mente di liberarsi di qualcosa. La cessazione è la fine naturale di tutto ciò che sorge. Non è quindi un desiderio! Non è qualcosa che si crea nella mente, ma è la fine di ciò che è cominciato, la morte di ciò che è nato. Quindi, la cessazione non ha un 'sé' – non viene dall'impulso di 'doversi sbarazzare di qualcosa', ma avviene quando noi permettiamo che ciò che è sorto, cessi. Per farlo, si deve abbandonare la brama, lasciarla andare! Abbandonare significa lasciar andare, non rifiutare o cacciar via.

Con la cessazione, sperimentate *nirodha* – cessazione, vuoto, non-attaccamento. *Nirodha* è un'altra parola per *Nibbana*. Quando avete lasciato andare una cosa e le avete permesso di cessare, allora rimane solo la pace.

Potete sperimentare questo genere di pace nella meditazione. Quando lasciate andare il desiderio, ciò che rimane nella mente è una gran pace; ed è una vera pace, la non-morte. Conoscendo le cose 'così come sono', realizzate *nirodha sacca*, la Verità della Cessazione, in cui non c'è un sé, ma solo consapevolezza e chiarezza. La vera beatitudine è questa consapevolezza tranquilla e trascendente.

Se non lasciamo andare permettendo che avvenga la cessazione, rischieremo di partire da assunti che noi stessi ci costruiamo, senza neanche sapere ciò che stiamo realmente facendo.

Talvolta, solo con la meditazione cominciamo a capire come la paura o la mancanza di fiducia in sé, nascano da esperienze vissute nell'infanzia. Ricordo che da ragazzo avevo un carissimo amico che all'improvviso mi divenne ostile e mi respinse. Ne rimasi sconvolto per mesi e la mia mente ne ricevette un'impressione indelebile. Solo attraverso la meditazione realizzai come quel piccolo incidente avesse condizionato il mio rapporto con gli altri; avevo sempre avuto una tremenda paura di essere rifiutato, ma non ci avevo mai pensato, fino a quando non ne divenni consapevole con la

meditazione. La mente razionale sa che è ridicolo continuare a pensare alle tragedie dell'infanzia. Ma se queste continuano a irrompere nella coscienza anche da adulti, vuol dire che cercano di dirvi qualcosa circa gli assunti e i pregiudizi su cui avete costruito la vostra personalità.

Quando, durante la meditazione, sentite sorgere ricordi ossessivi, non cercate di reprimerli, ma accettateli pienamente nella coscienza, e poi lasciateli andare. Se vi riempite la giornata in modo da evitare di pensarci, le probabilità per essi di arrivare alla coscienza sono minime. Vi impegnate in un'infinità di cose, vi tenete occupati, in modo che queste ansietà e queste paure senza nome non diventino mai consce. Ma che succede invece quando lasciate andare? Quell'ossessione, quel desiderio si muove – e si muove verso la cessazione. Finisce. E allora avrete l'intuizione della cessazione del desiderio. Infatti il terzo aspetto della Terza Nobile Verità è: "Si è realizzata la cessazione".

REALIZZAZIONE

Il Buddha ha più volte detto: "Questa è la Verità da realizzarsi qui ed ora". Non dobbiamo aspettare di morire per scoprire se è tutto vero – questo insegnamento è per gli esseri viventi come noi. Ognuno di noi deve realizzarlo da solo. Posso parlarvene, posso incoraggiarvi a ricercarlo, ma non posso realizzarlo per voi!

Non pensate che sia qualcosa di vago o al di sopra delle nostre capacità. Quando parliamo del Dhamma o della Verità, diciamo che è qui ed ora, qualcosa che possiamo vedere da noi stessi. Possiamo volgerci verso la Verità, tendere verso di essa. Possiamo fare attenzione a tutto ciò che è, qui ed ora, in questo luogo ed in questo momento. Questa è la consapevolezza: essere vigilanti ed attenti. Con la consapevolezza, analizziamo il senso del 'sé', il senso del 'mio' e dell'io': il *mio* corpo, i *miei* pensieri, le *mie* sensazioni, i *miei* ricordi, le *mie* opinioni, i *miei* punti di vista, la *mia* casa, la *mia* macchina, eccetera.

All'inizio avevo la tendenza ad auto-svalutarmi, fino al punto che quando pensavo "sono Sumedho" mi vedevo in modo negativo: "non sono buono". Provai ad ascoltare: "da dove veniva e dove cessava quella sensazione?"... Altre volte pensavo: "sono senz'altro meglio di te, ho scopi più elevati. Ho seguito a lungo la Santa Via, perciò sono meglio di tutti voi". *Da dove* veniva e dove cessava tutto ciò?

Quando c'è arroganza, superbia o auto svalutazione – qualunque cosa sia – esaminatela; ascoltate la voce interiore: "Io sono..." Siate consapevoli e attenti a quello spazio vuoto che precede il pensiero; poi pensate e notate lo spazio che segue il pensiero. Trattenete l'attenzione su questi spazi e osservate quanto a lungo potete rimanere attenti. Provate a vedere se sentite una specie di vibrazione sonora nella mente, il suono del silenzio, il suono primordiale. Concentratevi su di esso e riflettete: "Vi è forse qualche sensazione di un sé?". Vedrete che quando siete veramente vuoti – quando vi è solo chiarezza, vigilanza ed attenzione – non vi è un sé, né il senso di un 'me', di un 'mio'. Sono in questo stato di vuoto e contemplo il Dhamma: penso "E' così com'è. Anche questo corpo qui è così com'è". Posso dargli un nome oppure no, ma in questo momento è proprio solo così. Non è Sumedho!"

Non vi è alcun monaco buddhista nella vacuità. 'Monaco buddhista' è solo una convenzione appropriata al tempo e al luogo. Quando la gente vi loda e dice: "Come sei meraviglioso!", siate consapevoli di qualcuno che sta lodando, ma non identificatevi con la persona lodata. Sapete che non c'è alcun monaco buddhista, ma solo la 'Quiddità'. C'è solo ciò che è. Se voglio che Amaravati abbia successo e poi Amaravati ha successo, io sono contento. Ma se è un fallimento, se nessuno è interessato, se non posso pagare la bolletta della luce e tutto crolla, allora 'ah che fallimento!' Ma

non c'è un Amaravati. L'idea di una persona che è un monaco buddhista o di un posto che si chiama Amaravati, riguarda solo delle convenzioni, non la verità ultima. Ora è così e basta, proprio come deve essere. Non ci si porta addosso il peso di un luogo, poiché si vede chiaramente che quel luogo è così come deve essere e che non c'è alcuna persona identificata con esso. E altrettanto non ha importanza se ha successo o se fallisce.

Nella vacuità, le cose sono esattamente come sono. Avere questo genere di consapevolezza, non vuol dire essere indifferenti al successo o al fallimento e non significa che non dobbiamo far niente. Anzi, possiamo dedicarci meglio alle situazioni: sappiamo ciò che possiamo fare; sappiamo ciò che si deve fare e lo possiamo fare nel modo migliore. Allora tutto diventa Dhamma, tutto è così com'è. Facciamo delle cose perché sono le cose giuste da fare in quel momento e in quel luogo, non per ambizione personale o per paura del fallimento.

Il sentiero che porta alla cessazione della sofferenza, è il sentiero della perfezione. La perfezione può essere una sensazione temibile, poiché ci sentiamo molto imperfetti. Come entità personali, ci chiediamo come osiamo addirittura pensare alla possibilità di essere perfetti. Nessuno osa parlare della perfezione umana; non si pensa che possa esistere la perfezione quando ci si riferisce all'umanità. Eppure un arahant è un essere umano che ha perfezionato la vita, qualcuno che ha imparato tutto ciò che doveva essere appreso, avendo compreso la legge che "tutto ciò che è soggetto a nascere è anche soggetto a cessare". Un arahant non è tenuto a sapere tutto di tutto: basta che conosca e comprenda appieno questa sola legge.

Usiamo la saggezza del Buddha per contemplare il Dhamma, il modo in cui le cose sono. Prendiamo rifugio nel Sangha, in quelli che agiscono bene e si astengono dal fare il male. Il Sangha è una cosa sola, una comunità; non è un gruppo di individui diversi con caratteristiche differenti. Per noi monaci non ha più importanza essere un individuo, un uomo od una donna. Questo senso di completezza del Sangha è uno dei Rifugi. C'è una unità per cui, anche se le manifestazioni sono individuali, la realizzazione è la stessa. Quando siamo attenti, vigilanti e non più avidi, realizziamo la cessazione e ci rifugiamo nella vacuità dove tutto si fonde; non vi sono più persone lì. Si può sorgere e cessare nella vacuità, ma non c'è alcuna persona. Vi è solo chiarezza, consapevolezza, pace e purezza.

LA QUARTA NOBILE VERITÀ

Qual' è la Nobile Verità del Sentiero che conduce alla Cessazione del Dolore? E' il Nobile Ottuplice Sentiero e cioè: Retta Comprensione, Retta Aspirazione, Retta Parola, Retta Azione, Retti Mezzi di Sostentamento, Retto Sforzo, Retta Presenza Mentale, Retta Concentrazione. C'è la Nobile Verità del Sentiero che conduce alla cessazione del Dolore: questa fu la visione, l'intuizione, la saggezza, la conoscenza e la chiarezza che sorsero in me su cose mai udite prima... Tale Nobile Verità deve essere penetrata coltivando il Sentiero... Tale Nobile Verità è stata penetrata coltivando il Sentiero: fu questa la visione, l'intuizione, la saggezza, la conoscenza e la chiarezza che sorsero in me su cose mai udite prima. [Samyutta Nikaya LVI, 11]

La Quarta Nobile Verità ha tre aspetti come le prime tre Verità. Il primo aspetto è: 'C'è l'Ottuplice Sentiero, l'*atthangika magga* – la via d'uscita dalla sofferenza', anche chiamato *ariya magga*, il Nobile Sentiero. Il secondo aspetto è: 'Bisogna sviluppare questo Sentiero'. L'intuizione finale che porta alla Liberazione è: 'Questo Sentiero è stato completamente sviluppato'.

L'Ottuplice Sentiero si presenta in sequenza: comincia dalla Retta (o perfetta) Comprensione, *samma ditthi*, a cui segue la Retta (o perfetta) Intenzione o Aspirazione, *samma sankappa*; questi due primi elementi del Sentiero sono conosciuti come Saggezza (*pañña*). L'impegno morale (*sila*) ha la sua sorgente in *pañña* e comprende Retta Parola, Retta Azione e Retti Mezzi di Sostentamento – che possono essere detti anche Perfetta Parola, Perfetta Azione e Perfetti Mezzi di Sostentamento, *samma vaca*, *samma kammanta* e *samma ajjiva*.

Poi c'è il Retto Sforzo, la Retta Consapevolezza e la Retta Concentrazione, *samma vayama*, *samma sati* e *samma samadhi*, che derivano direttamente da *sila*. Questi ultimi tre ci danno un equilibrio emotivo; riguardano il cuore, il cuore che si libera dall'idea di un sé e dall'egocentrismo. Con Retto Sforzo, Retta Consapevolezza e Retta Concentrazione il cuore si purifica e la mente si pacifica. La Saggezza (*pañña*), o Retta Comprensione e Retta Aspirazione, viene dal cuore purificato. E questo ci riporta al punto d'inizio.

Gli elementi dell'Ottuplice Sentiero, raggruppati in tre sezioni, sono:

1. Saggezza (*pañña*)

Retta Comprensione (*samma ditthi*)

Retta Aspirazione (*samma sankappa*)

2. Moralità (*sila*)

Retta Parola (*samma vaca*)

Retta Azione (*samma kammanta*)

Retti Mezzi di Sostentamento (*samma ajjiva*)

3. Concentrazione (*samadhi*)

Retto Sforzo (*samma vayama*)

Retta Consapevolezza (*samma sati*)

Retta Concentrazione (*samma samadhi*)

Il fatto che li si metta in ordine in questa maniera non vuol dire che essi seguano effettivamente una via lineare, una sequenza: in realtà sorgono tutti insieme. Anche se parlando dell'Ottuplice Sentiero diciamo "prima c'è la Retta Comprensione, poi la Retta Aspirazione, poi...", in effetti questa formulazione semplicemente ci insegna a riflettere sull'importanza di assumersi la responsabilità di ciò che diciamo e facciamo nella vita.

RETTA COMPRESIONE

Il primo elemento dell'Ottuplice Sentiero è la Retta Comprensione, che sorge dall'intuizione profonda delle prime tre Nobili Verità. Questa intuizione vi dà una perfetta comprensione del Dhamma, cioè la comprensione che 'tutto ciò che è soggetto alla nascita è anche soggetto alla morte'. E' semplicissimo! Non vi sarà difficile capire, razionalmente almeno, che 'tutto ciò che è soggetto a nascere è anche soggetto a morire', ma per molti di noi ci vuole parecchio tempo per capire ciò che queste parole vogliono veramente dire, in modo profondo, non solo attraverso una comprensione intellettuale.

L'intuizione è una conoscenza globale che non viene solo dalle idee, non ha a che fare con 'io penso di sapere' o 'mi sembra una cosa ragionevole e sono d'accordo', 'mi piace questo modo di pensare'. Questo tipo di comprensione viene dall'intelletto, mentre la conoscenza intuitiva è molto più profonda. E' una vera conoscenza, in cui non vi è posto per il dubbio.

Questa profonda comprensione nasce dalle precedenti nove intuizioni, per cui vi è una sequenza che porta alla Retta Comprensione delle cose, così come sono, e cioè: ‘Tutto ciò che è soggetto a nascere è anche soggetto a morire ed è non-sé’. Con la Retta Comprensione avete smesso di illudervi che esista un sé connesso alla condizione mortale. C’è ancora il corpo, ci sono ancora i sentimenti e i pensieri, ma essi sono semplicemente ciò che sono – non credete più di essere il vostro corpo, i vostri sentimenti o i vostri pensieri. L’importante è tenere ben presente che ‘le cose sono ciò che sono’. Non stiamo dicendo che le cose non sono niente o che non sono ciò che sono. Sono esattamente ciò che sono e niente di più. Ma quando siamo nell’ignoranza, quando non abbiamo ancora compreso queste verità, tendiamo a credere che le cose siano più di ciò che sono. Crediamo a tutto e ci creiamo un sacco di problemi sugli oggetti della nostra esperienza.

Gran parte dell’angoscia e della disperazione dell’umanità, nasce dalle complicazioni che ci creiamo e queste, a loro volta, nascono dall’ignoranza del momento presente. E’ triste vedere come la miseria e la disperazione dell’umanità siano basate su un’illusione; infatti anche la disperazione è priva di consistenza e di significato. Quando ve ne rendete conto, cominciate a provare una grande compassione per tutti gli esseri viventi. Come si può odiare o portare rancore o condannare qualcuno che è preso in una tale trappola d’ignoranza? Le persone sono portate a fare le cose che fanno dall’errata valutazione che danno alle cose stesse.

Man mano che procediamo con la meditazione, sperimentiamo una certa tranquillità e la mente si calma. Quando guardiamo qualcosa, per esempio un fiore, con mente tranquilla, lo vediamo esattamente come è. Quando non c’è attaccamento – niente da ottenere o niente di cui liberarsi – e se ciò che vediamo, udiamo o sperimentiamo con i sensi è bello, vuol dire che è veramente bello. Non stiamo criticando, confrontando, cercando di possedere; proviamo diletto e gioia nella bellezza intorno a noi, perché non abbiamo bisogno di manovrarla o impossessarcene. E’ esattamente e solo ciò che è.

La bellezza ci riporta con la mente alla purezza, alla verità, alla beatitudine ultima. Non dobbiamo vederla come una fascinazione che ci può ingannare. ‘Questi fiori sono qui solo per attirarmi con la loro bellezza e poi ingannarmi’; questo è un atteggiamento da meditatore arcigno! Quando guardiamo una persona del sesso opposto con cuore puro, ne apprezziamo la bellezza, senza il desiderio di venirci in contatto o di possederla. Possiamo godere della bellezza della gente, sia uomini che donne, quando non vi è un interesse egoistico o un desiderio. C’è solo onestà: le cose sono come sono.

E’ questo ciò che intendiamo per liberazione, o *vimutti* in pali. Siamo liberi dalle distorsioni che corrompono la bellezza intorno a noi, così come i nostri stessi corpi. Eppure può capitare che la mente sia così corrotta e negativa, così ossessionata, che non riesce più a veder le cose così come sono. Se non abbiamo la Retta Comprensione, vediamo tutto attraverso filtri e veli sempre più fitti.

La Retta Comprensione va sviluppata attraverso la riflessione, usando l’insegnamento del Buddha. Il *Dhammacakkappavattana Sutta* è già di per sé un interessante insegnamento da contemplare e da usare come base per la riflessione. Possiamo considerare anche altri sutta tratti dal *Tipitaka*, come quelli che espongono la dottrina dell’origine condizionata (*paticcasamuppada*). E’ un argomento molto interessante su cui riflettere! Se riuscite a contemplare questi insegnamenti, vedrete molto chiaramente la differenza tra il vero modo di essere delle cose nel Dhamma e il punto dove noi vi inseriamo la nostra illusione. Ecco perché dobbiamo stabilizzarci nella consapevolezza cosciente delle cose così come sono. Se c’è la conoscenza delle Quattro Nobili Verità c’è il Dhamma.

Con la Retta Comprensione tutto è visto come Dhamma; per esempio, siamo seduti qui... Questo è Dhamma. Non pensiamo a questo corpo e mente come ad un individuo con tutto il suo bagaglio di

opinioni e idee, con i suoi pensieri e reazioni condizionate, basate sull'ignoranza. Riflettiamo invece su questo momento: 'E' come è. E' Dhamma'. Portiamo la mente a comprendere che questo corpo fisico è semplicemente Dhamma. Non è un sé, non è personale.

E cerchiamo di vedere come Dhamma anche la sensibilità che ci viene dal corpo, invece di prenderla come una cosa personale: 'Sono sensibile' o 'non sono sensibile'. 'Non sei delicato nei miei riguardi'. 'Chi è più sensibile?'... 'Perché proviamo dolore? Perché Dio ha creato il dolore? Perché non ha creato soltanto il piacere? Perché c'è tanta miseria e sofferenza nel mondo? Non è giusto! La gente muore e ci dobbiamo separare da coloro che amiamo; è uno strazio terribile'.

Non vi è Dhamma in questo atteggiamento. E' solo un punto di vista: 'Povero me. Non mi piace. Non voglio che vada in questo modo. Voglio felicità, sicurezza, piacere e tutto il meglio di tutto. Non è giusto che io non ce l'abbia. Non è giusto che i miei genitori non siano stati degli *arahant* quando mi misero al mondo. Non è giusto che non eleggano mai un *arahant* come Primo Ministro! Se ci fosse veramente giustizia eleggerebbero un *arahant* come Primo Ministro!'

Enfatizzando questo senso di 'non è giusto, non è corretto' fino all'esagerazione, cerco semplicemente di farvi capire come noi ci aspettiamo che Dio crei tutto in funzione nostra e non pensi ad altro che a renderci felici e sicuri. E' ciò che spesso la gente pensa, anche se non lo ammette apertamente. Ma quando riflettiamo, vediamo che 'è come è. Il dolore è così e anche il piacere è così. La consapevolezza è così'.

Quando riflettiamo, contempliamo la nostra stessa condizione umana così com'è. Non la assumiamo più a livello personale né rimproveriamo gli altri perché le cose non vanno come noi vorremmo o ci piacerebbe che fossero. Sono come sono e noi siamo come siamo! Vi potreste chiedere perché non siamo allora tutti uguali, con la stessa rabbia, con la stessa avidità, con la stessa ignoranza, senza variazioni o differenze. Sebbene si possa riportare l'esperienza umana a poche situazioni basilari, ognuno di noi ha il proprio *kamma* con cui rapportarsi – le proprie ossessioni e tendenze, che sono sempre diverse in quantità e qualità da quelle degli altri.

Perché non possiamo essere tutti uguali, avere tutto come gli altri ed assomigliarci tutti? In un mondo siffatto, niente sarebbe scorretto, non ci sarebbero differenze, tutto sarebbe assolutamente perfetto e non ci sarebbero disparità di sorta. Ma quando riconosciamo il Dhamma, vediamo che, nel regno condizionato in cui siamo, neanche due cose possono essere identiche. Anzi, sono molto differenti, infinitamente variabili e cangianti, e più cerchiamo di renderle conformi alle nostre idee, più ne rimaniamo frustrati. Anche se cerchiamo di creare degli esseri e una società che si adattino all'idea che noi abbiamo di come dovrebbero andare le cose, finiremmo sempre per essere frustrati. Ma se riflettiamo, capiamo che 'ogni cosa è così com'è', che questo è il modo in cui le cose devono essere – e che possono essere solo così.

Questa non è una riflessione fatalista o negativa; non è l'attitudine di chi dice 'questo è così com'è e non c'è niente da fare'. Al contrario, è un atteggiamento positivo, che accetta il fluire della vita per ciò che è. Possiamo accettare quello che capita, anche se non è ciò che avremmo desiderato, e trarre insegnamento dalla situazione.

Siamo esseri coscienti, intelligenti, con capacità di ricordare e possediamo un linguaggio; nei millenni passati abbiamo sviluppato il ragionamento, la logica e l'intelligenza discriminante. Quello che dobbiamo ora fare è pensare a come usare queste capacità per realizzare il Dhamma, piuttosto che prenderle come acquisizioni personali o addirittura farne dei problemi personali. C'è gente che, avendo sviluppato un'intelligenza discriminativa, finisce per volgerla contro di sé, diventando eccessivamente critici verso se stessi fino al punto di odiarsi. E questo perché le nostre facoltà di

giudizio tendono a focalizzarsi sul lato negativo di ogni cosa. Tendiamo ad usare il giudizio discriminativo per vedere quanto *questo* sia diverso da *quello*. E quando lo applicate a voi stessi, come va a finire? Ne risulta una lunga lista di difetti e di sbagli che vi rendono completamente irrecuperabili!

Invece, quando sviluppiamo la Retta Comprensione, usiamo l'intelligenza per riflettere sulle cose e contemplarle. E usiamo anche la presenza mentale, sempre aperti al modo in cui ogni cosa è così com'è. Quando riflettiamo così, usiamo sia la saggezza che la consapevolezza. Cerchiamo quindi di adoperare la nostra capacità di giudizio con saggezza (*vijja*) invece che con ignoranza (*avijja*). Questo insegnamento sulle Quattro Nobili Verità è un aiuto affinché usiate la vostra intelligenza – l'abilità a contemplare, riflettere e pensare – in modo saggio, per non diventare auto-distruttivi, avidi o pieni di odio.

RETТА ASPIRAZIONE

Il secondo elemento dell'Ottuplice Sentiero è *samma sankappa*, alcune volte tradotto con 'Retto Pensiero', cioè pensare in modo retto. Tuttavia, mi sembra che abbia una qualità più dinamica, come 'intenzione', 'disposizione' o 'aspirazione'. Mi piace usare 'aspirazione', perché questo elemento ha un significato molto importante nell'Ottuplice Sentiero; infatti noi tutti aspiriamo a qualcosa.

Innanzitutto bisogna tener presente che aspirare non vuol dire desiderare. La parola pali *tanha* indica il desiderio che nasce dall'ignoranza, mentre invece *sankappa* è l'aspirazione che non deriva dall'ignoranza. Aspirare ci sembra quasi un desiderare, perché nelle lingue occidentali si usa la parola 'desiderio' per qualsiasi cosa che riguardi sia le aspirazioni verso qualcosa che la volontà di fare. Potreste pensare che l'aspirazione sia una specie di *tanha*, cioè il *voler diventare* illuminato (*bhava tanha*). Ma *samma sankappa* deriva dalla Retta Comprensione, dalla visione chiara delle cose. Non è la volontà di diventare qualcun'altro; non è il desiderio di diventare una persona illuminata. Con la Retta Comprensione non ha più senso un tal modo di pensare e di illudersi.

L'aspirazione è un sentimento, un'intenzione, un atteggiamento o un movimento dentro di noi, è qualcosa che ci porta in alto, non in basso – non è disperazione! Quando c'è la Retta Comprensione, aspiriamo alla verità, alla bellezza e alla bontà. *Samma ditthi* e *samma sankappa*, Retta Comprensione e Retta Aspirazione sono chiamate *pañña* o saggezza, e formano la prima delle tre sezioni dell'Ottuplice Sentiero.

Ora contempliamo: perché ci sentiamo scontenti, anche quando abbiamo il meglio di tutto? Non siamo completamente felici anche se abbiamo una bellissima casa, una macchina, un matrimonio riuscito, bambini deliziosi e intelligenti e tante altre cose; e naturalmente siamo ancor meno contenti se ci manca tutto questo! Se non avessimo niente, penseremmo: 'Se avessi di più, allora sarei contento'. Ma in realtà non lo saremmo affatto. La terra non è un luogo dove si possa essere contenti; non è fatta per questo. Quando lo capiamo, non aspettiamo più la felicità dal pianeta terra, non gliela chiediamo più.

Infatti, finché non comprendiamo che questo pianeta non può soddisfare tutti i nostri desideri, continuiamo a chiedere: "Perché non mi accontenti, Madre Terra?". Siamo come dei bambini che succhiano il latte dalla madre, cercando di prenderne il massimo, continuamente in attesa che lei ci nutra, ci curi e ci faccia sentire felici.

Se fossimo contenti non ci porremmo tante domande. Dobbiamo quindi riconoscere che c'è qualcosa di più che la semplice terra sotto i piedi; c'è qualcosa sopra di noi che non possiamo ben capire: eppure abbiamo la capacità di farci delle domande e di riflettere sulla vita, di contemplare il suo

significato. Se volete conoscere il significato della vita, non potete accontentarvi delle sole ricchezze materiali, dell'agiatezza e della sicurezza.

Noi aspiriamo a conoscere la verità. Forse penserete che questa è un'aspirazione, un desiderio presuntuoso: "Ma chi credo di essere? Una cosetta come me che cerca di sapere la verità". Eppure questa aspirazione si fa sentire. E perché si farebbe sentire, se non ci fosse la possibilità di soddisfarla? Considerate il concetto di realtà ultima. E' un concetto molto profondo: l'idea di Dio, della non-morte o dell'immortalità è un pensiero veramente profondo. E noi aspiriamo a conoscere quella realtà ultima. Non è la parte animale in noi che aspira a ciò, anzi quella parte non ne sa proprio nulla. Ma dentro ciascuno di noi vi è un'intelligenza intuitiva che vuole conoscere: è sempre con noi, eppure non sempre la notiamo, non sempre la capiamo. Anzi tendiamo a metterla da parte, a non crederle – soprattutto lo fanno i materialisti moderni - pensando che sia una fantasia, non una realtà.

Per quanto mi riguarda, fui molto contento quando realizzai che questo pianeta non è la mia vera casa. Lo avevo sempre sospettato e fin da bambino mi dicevo: "Non appartengo a questo luogo". Non ho mai creduto veramente di appartenere al pianeta terra, e ancor prima di essere monaco sentivo di non essere fatto per la società. Alcuni lo vedono solo come un problema nevrotico, ma potrebbe anche essere una di quelle intuizioni che i bambini spesso hanno. Quando siete innocente, la mente è molto intuitiva. La mente di un bimbo è intuitivamente in contatto con delle forze misteriose, molto di più di quanto lo sia la mente di un adulto. Infatti crescendo siamo sempre più condizionati a pensare in un modo predefinito, ad avere idee già impostate su ciò che è reale o meno. Man mano che sviluppiamo l'ego, la società ci dice cosa è reale e cosa non lo è, ciò che è giusto e ciò che è sbagliato, e cominciamo ad interpretare il mondo attraverso queste percezioni predefinite. Quello che è affascinante nei bambini è proprio il fatto che non hanno questi stereotipi: vedono il mondo con la mente intuitiva, non ancora condizionata.

La meditazione è un modo di decondizionare la mente e ci aiuta a lasciar andare i pregiudizi e le idee preconcepite che abbiamo. Generalmente volgiamo la nostra attenzione verso ciò che non è reale e scartiamo ciò che è reale. Questa è ignoranza (*avijja*).

La contemplazione delle nostre aspirazioni umane ci mette in contatto con qualcosa di più alto del mondo animale o del pianeta terra. Questo contatto mi sembra più reale della convinzione che tutto ciò che abbiamo è qui, e che una volta morti, i corpi si corrompono e non c'è nient'altro. Quando riflettiamo e meditiamo su questo universo in cui viviamo, vediamo che è molto vasto, misterioso e spesso incomprensibile. Infatti, quando diamo credito alla mente intuitiva, diventiamo ricettivi verso cose che possiamo aver dimenticato o a cui non ci siamo mai aperti; ci apriamo quando lasciamo andare le reazioni fisse, condizionate.

Avere l'idea di essere un individuo, di essere un uomo o una donna, di essere inglese o americano, ci sembra molto reale, e ci arrabbiamo se qualcuno ci contesta. Arriviamo fino al punto di ucciderci a vicenda a causa di queste idee condizionate a cui teniamo, a cui crediamo e che non mettiamo mai in discussione. E mai ne vedremo la vera natura senza la Retta Aspirazione e la Retta Comprensione, cioè senza *pañña*.

RETTA PAROLA, RETTA AZIONE, RETTO SOSTENTAMENTO

Sila, l'aspetto morale dell'Ottuplice Sentiero, consiste di Retta Parola, Retta Azione e Retto Sostentamento, che vuol dire prendersi la responsabilità per le parole che diciamo e stare attenti a ciò che fa il nostro corpo. Quando siamo consapevoli e attenti, parliamo in modo appropriato al luogo e al tempo in cui siamo; allo stesso modo agiamo e lavoriamo in accordo con lo spazio e il tempo in cui siamo.

Cominciamo a capire che dobbiamo stare attenti a ciò che diciamo e facciamo, altrimenti continueremo a fare del male a noi stessi. Se diciamo o facciamo cose crudeli o violente, ne risentiamo immediatamente i risultati. Forse nel passato riuscivamo ad illuderci, mentendo a noi stessi, distraendoci o sfuggendo, in modo da non dover affrontare la situazione. Potevamo dimenticarci per un po', ma prima o poi essa ci ricadeva addosso. Con *sila* sembra che le cose abbiano una rispondenza immediata. Quando esagero, vi è qualcosa in me che dice: "Non devi esagerare, devi stare più attento". Io avevo questa abitudine, di esagerare – è anche parte della nostra cultura e sembrava una cosa normalissima. Ma quando si è consapevoli, l'effetto anche della più piccola bugia o pettegolezzo è immediato, proprio perché si è completamente aperti, vulnerabili e sensibili. Quindi state attenti a quello che fate; cercate di capire quanto è importante sentirsi responsabili per ciò che si dice o si fa.

Il pensiero di aiutare qualcuno è un *dhamma* (impulso) appropriato. Se vedete qualcuno cadere svenuto, nella mente sorge un *dhamma* appropriato: 'Aiuta quella persona' e vi precipitate a soccorrerla. Se lo fate con una mente vuota – senza il desiderio di un qualche guadagno, ma solo per compassione e perché è la cosa giusta da fare – allora è semplicemente un *dhamma* appropriato. Non è un *kamma* personale, non è vostro. Ma se lo fate per ottenere meriti, per attirare l'attenzione degli altri o perché quella persona è ricca e vi aspettate un premio per la vostra azione, allora – pur rimanendo un'azione appropriata – la rapportate al vostro ego facendone qualcosa di personale e ciò rinforza il senso di un sé. Quando facciamo buone azioni in piena consapevolezza e saggezza, invece che per ignoranza, esse sono *dhamma* appropriati, senza *kamma* personali.

La vita monastica è stata istituita dal Buddha perché uomini e donne potessero vivere una vita impeccabile, irreprensibile. I monaci vivono all'interno di un sistema di regole e di esercizi chiamato Disciplina, *Patimokkha*. Vivendo nel contesto di questa disciplina, anche se le loro azioni o i loro discorsi sono negligenti, non possono creare disordini gravi. Infatti, non possiedono denaro per cui non possono andare dove vogliono a meno che non siano invitati. Sono casti. Dato che vivono di offerte, non uccidono animali per nutrirsi. Addirittura non raccolgono fiori o foglie e non fanno nulla che possa disturbare il fluire della natura; non fanno del male a nessuno, tanto è vero che quando ero in Thailandia dovevamo mettere dei filtri all'acqua potabile per non inghiottire niente che fosse vivo, come ad esempio larve d'insetti. E' assolutamente proibito uccidere intenzionalmente chicchessia.

Sono già venticinque anni che vivo con questa Regola per cui non ho potuto fare azioni gravemente kammiche. Con tale disciplina si vive in modo veramente responsabile senza far male a nessuno. Qualche difficoltà forse sorge con il parlare; il modo di parlare è basato su un'abitudine molto resistente ed è difficile liberarsene; ma anche questo può migliorare. Riflettendo e contemplando, si riesce a vedere quanto sia spiacevole dire cose sciocche o semplicemente chiacchierare a vuoto, senza ragione.

Per quanto riguarda i laici, il Retto Sostentamento è qualcosa che si sviluppa quando si arriva a conoscere bene le proprie intenzioni. Potete evitare di fare del male volontariamente ad altre creature e di guadagnarvi da vivere in modo pericoloso e dannoso. Potete evitare anche di procurarvi

sostentamento con mezzi che possano rendere altri dipendenti da droghe o alcool ed evitare di danneggiare il sistema ecologico della terra.

La Retta Azione, la Retta Parola e il Retto Sostentamento derivano dalla Retta Comprensione o conoscenza perfetta. Cominciamo a sentire di voler vivere in un modo che sia una benedizione per questo pianeta o perlomeno che non sia di danno ad esso.

La Retta Comprensione e la Retta Aspirazione hanno una grande influenza su ciò che diciamo e facciamo. Così *pañña*, o saggezza, ci porta a *sila*: Retta Parola, Retta Azione e Retto Sostentamento. *Sila* si riferisce alle parole e alle azioni; con *sila* freniamo l'istinto sessuale o l'uso violento del corpo, non lo usiamo cioè per uccidere o rubare. In tal modo *pañña* e *sila* agiscono insieme in perfetta armonia.

RETTO SFORZO, RETTA CONSAPEVOLEZZA, RETTA CONCENTRAZIONE

Retto Sforzo, Retta Consapevolezza e Retta Concentrazione riguardano i sentimenti, il cuore. Quando pensiamo ai sentimenti li indichiamo al centro del torace, dove sta il cuore. Abbiamo perciò *pañña* (la testa), *sila* (il corpo) e *samadhi* (il cuore). Potete usare il corpo come una mappa in cui sono segnati i simboli dell'Ottuplice Sentiero. Tutti e tre sono integrati, lavorano insieme per la realizzazione e si supportano vicendevolmente come le gambe di un tripode. Nessuno domina sull'altro, né sfrutta o respinge l'altro.

I tre lavorano insieme: la saggezza, proveniente dalla Retta Comprensione e dalla Retta Intenzione; la moralità che è Retta Parola, Retta Azione e Retto Sostentamento; e infine il Retto Sforzo, la Retta Consapevolezza e la Retta Concentrazione – la mente equilibrata ed equanime, la serenità emotiva. La serenità è l'equilibrio delle emozioni, che si sostengono a vicenda, senza oscillazioni, senza alti e bassi continui. Vi è un senso di beatitudine, vi è una perfetta armonia fra intelletto, istinti ed emozioni. Si sostengono l'un l'altro, si aiutano vicendevolmente. Non sono più in conflitto, non si buttano in situazioni estreme e, proprio per questo, cominciamo a sentire una grande pace nella mente. L'Ottuplice Sentiero comunica un senso di agio, di sicurezza – un senso di equanimità e di equilibrio emotivo. Ci sentiamo a nostro agio, invece di provare un tremendo senso di ansietà, di tensione e conflitto emotivo. Vi è chiarezza ora, vi è pace, fermezza, conoscenza. Bisogna sviluppare questa intuizione dell'Ottuplice Sentiero: questo è *bhavana*, ma in questo caso usiamo la parola *bhavana* per indicare sviluppo, progresso.

ASPETTI DELLA MEDITAZIONE

Questa riflessività della mente o equilibrio emotivo si sviluppa in seguito alla pratica della concentrazione e della meditazione di consapevolezza. Fatene l'esperienza durante un ritiro: passate un'ora facendo meditazione *samatha*, concentrando la mente su un unico oggetto, ad esempio la sensazione del respiro. Mantenete questa consapevolezza, e continuate a riportarla alla coscienza in modo da creare una continuità di consapevolezza nella mente.

In questo modo vi concentrate su ciò che sta capitando nel vostro stesso corpo, invece che essere proiettati fuori su oggetti dei sensi. Se non avete un rifugio interiore, continuate a proiettarvi all'esterno; venite assorbiti dai libri, dal cibo e da ogni sorta di distrazioni. Ma questo continuo movimento della mente è estenuante. La pratica quindi sarà quella di osservare il respiro e non seguire la tendenza a cercare qualcosa al di fuori di voi. Portate l'attenzione sul respiro del vostro stesso corpo e concentrate la mente su questa sensazione. Man mano che progredite, passerete da sensazioni grossolane ad altre sempre più sottili e finalmente diventerete voi stessi quella sensazione. Qualunque sia l'oggetto in cui vi assorbite, diventate quello per un certo tempo. Quando vi

concentrate veramente, *diventate* quella condizione di tranquillità. Siete diventati tranquilli. E' questo che chiamiamo diventare. La meditazione *samatha* è un processo di divenire.

Ma se indagate bene, quella tranquillità non è una tranquillità soddisfacente. C'è qualcosa che manca in essa, poiché dipende da una tecnica, da un attaccamento, da un aggrapparsi, da qualcosa che comunque inizia e finisce. Diventate qualcosa, ma solo per un tempo limitato, perché il divenire è una cosa mutevole, non è una condizione permanente. Per cui qualsiasi cosa diventiate, vi è poi la fine di quel divenire. Non è la realtà ultima. Per quanto la vostra concentrazione sia profonda, sarà sempre una condizione insoddisfacente. La meditazione *samatha* vi porta ad eccelse e brillanti esperienze mentali, ma anch'esse finiscono.

Se poi continuate con la meditazione *vipassana* per un'altra ora, praticando la pura consapevolezza, lasciando andare tutto e accettando l'incertezza, il silenzio e la cessazione delle condizioni, allora il risultato sarà non soltanto la calma, ma anche una pace profonda. E questa sarà una pace perfetta, completa. Non è la tranquillità di *samatha*, che ha sempre qualcosa di imperfetto e insoddisfacente anche nei momenti più intensi. Solo la realizzazione della cessazione, man mano che la sviluppate e la capite, vi porterà alla vera pace, al non-attaccamento, al Nibbana.

Quindi si può dire che *samatha* e *vipassana* siano due momenti specifici della meditazione. Il primo sviluppa stati mentali molto concentrati su oggetti così sottili che la coscienza si raffina al massimo. Ma chi è molto raffinato, chi ha una grande forza di pensiero e il gusto della vera bellezza, può sviluppare un grande attaccamento e sentire insopportabile tutto ciò che è grossolano. Coloro che hanno dedicato la propria vita soltanto alle esperienze sottili, si sentiranno spaventati e frustrati quando non riusciranno più, nella vita quotidiana, a mantenersi a un livello così alto e sottile.

RAZIONALITA' ED EMOTIVITA'

Se date molta importanza al pensiero razionale e siete attaccati alle idee e alle percezioni, tenderete a disprezzare le emozioni. Potete voi stessi notare questa tendenza se, quando provate un'emozione, vi dite: "Adesso non la lascio entrare; non mi piace provare cose del genere". Non vi piace provare delle emozioni, perché solo la limpidezza intellettuale e il piacere del pensiero razionale possono darvi una specie di esaltazione, per cui la mente assapora la via della logica, di ciò che è controllabile, che ha un senso. E' tutto così limpido, chiaro, preciso, come in matematica, mentre le emozioni sono così invadenti! Non sono precise, non sono limpide e possiamo facilmente perderne il controllo.

Spesso disprezziamo chi ha una natura emotiva, perché ne abbiamo paura. Per esempio, gli uomini hanno una gran paura delle emozioni, perché sono cresciuti con l'idea che i veri uomini non debbano piangere. Quando ero bambino, a quelli della mia generazione veniva insegnato che i maschietti non piangono, per cui cercavamo di vivere come ci si aspettava che i maschi dovessero vivere. Dicevano: "Sei un maschietto" e così cercavamo di essere quello che i nostri genitori si aspettavano da noi. Le idee della società influenzano la nostra mente, e proprio per questo troviamo imbarazzante provare delle emozioni. In Inghilterra, per esempio, la gente trova le emozioni molto imbarazzanti; se vi mostrate un po' troppo emotivi, ne deducono che siete italiani o comunque stranieri.

Se siete molto razionali e prevedete sempre tutto, non sapete che fare quando incontrate una persona emotiva. Se qualcuno comincia a piangere, pensate: "Chissà cosa devo fare ora?" e forse direte: "Su allegro; va tutto bene! Andrà tutto a posto; non c'è niente da piangere." Se siete una persona molto attaccata al pensiero razionale, cercherete di respingere la situazione con la logica, ma le emozioni non vanno d'accordo con la logica. Spesso esse *reagiscono* alla logica, e comunque non *rispondono* ad essa. L'emozione è qualcosa di molto sensibile che agisce in un modo non sempre comprensibile.

Se non avete mai cercato di comprendere che cosa vuol dire 'sentire' la vita, essere veramente aperti e 'lasciarsi essere' sensibili, le situazioni emotive vi spaventeranno e vi imbarazzeranno. Non sapete come trattarle, perché è una parte di voi che avete rifiutato.

Quando compii trent'anni, mi accorsi di essere un uomo emotivamente sottosviluppato. Quello fu un compleanno importante per me. Realizzai che ero un uomo completamente fatto, un uomo maturo – non mi consideravo più un ragazzo, eppure emotivamente, qualche volta, ero come un bambino di sei anni. A quel livello non mi ero interamente sviluppato. Anche se in società mostravo un atteggiamento da uomo maturo, non sempre mi sentivo così dentro di me. Nella mente avevo un'infinità di sensazioni e paure non risolte. Era chiaro che dovevo fare qualcosa, perché la prospettiva di passare il resto della mia vita con un'emotività da bambino, mi spaventava.

Questo è un punto su cui molti, nella nostra società, si perdono. Per esempio la società americana non permette che uno si sviluppi emozionalmente, che maturi. Addirittura non ne capisce la necessità, per cui non prevede alcun rito di passaggio verso l'età matura. La società non dà alcun genere di lasciapassare verso il mondo della maturità; lascia che gli uomini rimangano immaturi per tutto il resto della vita. Ci si aspetta che *vi comportiate* da uomo maturo, non che *siate* maturi. Ed è per questo che poche persone lo sono. Le emozioni non sono né capite né risolte – le tendenze infantili sono semplicemente repressi, piuttosto che aiutate a evolversi verso la maturità.

La meditazione offre la possibilità di maturare sul piano emotivo. *Samma vayama, samma sati e samma samadhi* sono la perfetta maturità emozionale. Questa è solo una riflessione e non la troverete in nessun libro: è solo un oggetto di contemplazione. La perfetta maturità emozionale comprende Retto Sforzo, Retta Consapevolezza e Retta Concentrazione. E' presente quando non si è trascinati da sbandamenti e vicissitudini continue, quando vi è equilibrio, chiarezza e la capacità di essere ricettivi e sensibili.

LE COSE COSI' COME SONO

Con il Retto Sforzo si ha la calma accettazione di una situazione, piuttosto che il panico derivante dall'idea che è "oltre le mie forze sistemare tutto e tutti, riparare e risolvere i problemi di ognuno". Facciamo ciò che possiamo al meglio, ma nello stesso tempo realizziamo che non spetta a noi fare tutto e sistemare tutto.

Vi fu un periodo, al tempo in cui stavo a Wat Pah Pong con Ajahn Chah, in cui mi sembrava che molte cose andassero male al monastero. Così andai da lui e gli dissi: "Ajahn Chah, ci sono delle cose che vanno male; dovete fare qualcosa". Mi guardò e rispose: "Oh Sumedho, stai proprio soffrendo molto. Soffri parecchio. Ma cambierà". Dentro di me pensai: "Non gliene importa niente! Questo è il monastero a cui ha dedicato la sua vita, eppure lascia che ci sia tutto questo spreco!" Ma aveva ragione lui. Infatti dopo un po' le cose cominciarono a cambiare. Proprio perché i monaci vivevano con pazienza e consapevolezza, cominciarono ad accorgersi di ciò che stavano facendo. Certe volte dobbiamo lasciare che qualcosa vada male prima che qualcuno se ne accorga, sperimentandolo personalmente. Solo allora impariamo ad agire bene. Capite quel che voglio dire? Alcune volte nella vita ci sono delle situazioni che vanno proprio così. Non c'è niente da fare, per cui lasciamo che le cose siano come sono; anche se peggiorano, le lasciamo peggiorare. Ma così facendo non siamo né fatalisti né negativi: è come una specie di pazienza questa volontà di sopportare, di lasciare che il cambiamento avvenga naturalmente, invece di cercare egoisticamente di intervenire e rimettere a posto tutto, spinti solo da avversione e disappunto contro il disordine.

E allora non ci arrabbieremo più, non ci offenderemo più – o almeno non sempre – per quello che capita, non ci sentiremo più a terra o distrutti per ciò che la gente fa o dice. Conosco una persona che

tende ad esagerare sempre tutto. Se qualcosa va male, dice: "Sono completamente, assolutamente distrutto!", anche se quello che è successo è solo un piccolo inconveniente. La sua mente esagera talmente che anche un piccolo dettaglio può rovinargli la giornata. In questi casi, ci si rende conto che c'è un grande squilibrio, poiché una cosa quasi insignificante non può distruggere una persona.

Un giorno mi resi conto che mi offendevo facilmente, per cui promisi a me stesso di non offendermi più. Mi offendevo con estrema facilità per piccole cose, sia che fossero intenzionali o meno. Cominciai ad osservare come facilmente mi sentissi offeso, ferito, colpito, arrabbiato o angosciato – vedevo che c'era qualcosa in me che cercava di essere gentile, ma poi un'altra parte si sentiva sempre offesa da una cosa o urtata da un'altra.

Riflettendovi, potete notare che il mondo è così: non sta lì sempre a consolarvi ed a rendervi felici, sicuri e positivi. La vita è piena di cose che possono offendere, fare del male, ferire o distruggere. Così è la vita. E' fatta così. Se qualcuno vi parla con tono adirato, vi risentite. Ma poi la mente può andare oltre e sentirsi offesa: "Mi ha fatto proprio male sentirla parlare così; non è un tono di voce molto gentile. Mi sono sentito ferito. Io non le ho fatto niente di male." La mente prolifera e va avanti così, non è vero? Voi siete stati distrutti, feriti, offesi!! Ma se riuscite a contemplare la situazione, vi accorgete che è solo suscettibilità.

Quando contemplate in questo modo, non state cercando di non sentire. Quando qualcuno vi parla in un tono di voce poco gentile, ve ne risentite, eccome! Non dobbiamo cercare di diventare insensibili, ma piuttosto cerchiamo di non dare un'interpretazione sbagliata, di non prendere tutto come un fatto personale. Avere un equilibrio emotivo vuol dire che, anche se la gente dice cose offensive, voi siete in grado di ascoltarle. Avete l'equilibrio e la forza emotiva per non sentirvi offesi, feriti o depressi da ciò che capita nella vita.

Se siete tra quelli che si sentono sempre offesi o feriti, dovrete allora isolarvi e nascondervi, oppure dovrete circondarvi solo di ossequiosi adulatori, gente che dice: "Oh Ajahn Sumedho, sei meraviglioso". "Sono veramente così meraviglioso?" "Oh sì" "Lo stai dicendo così per dire, vero?" "Oh no, proprio dal profondo del cuore". "Eppure quel tipo là non pensa affatto che io sia meraviglioso". "Beh, è uno stupido!" "E' proprio ciò che pensavo". Insomma è come la favola dei vestiti nuovi dell'imperatore. Per essere al sicuro, per non sentirvi minacciati, dovrete circondarvi solo di gente che approvi sempre tutto ciò che fate o siete.

ARMONIA

Solo quando sono presenti il Retto Sforzo, la Retta Consapevolezza e la Retta Concentrazione, non si ha più paura. Non c'è più paura perché non c'è più niente di cui aver paura. Si ha il coraggio di guardare in faccia le cose e non prenderle nel modo sbagliato; si ha la saggezza di contemplare e riflettere sulla vita; si ha la fiducia e la sicurezza che dà *sila*, la forza del proprio impegno morale, la determinazione di far solo il bene, astenendosi dal fare il male con le azioni e le parole. Tutto ciò, insieme, forma la via dello sviluppo interiore. E' un sentiero perfetto, perché ogni componente aiuta e sostiene l'altra: il corpo, la natura emotiva (sensibilità e sentimenti) e l'intelligenza. Tutto è in perfetta armonia, ognuno sostenendo l'altro.

Senza una tale armonia, la nostra natura istintiva può prevalere. Se non abbiamo un impegno morale, gli istinti potrebbero prendere il sopravvento. Per esempio, se seguiamo soltanto il desiderio sessuale senza dargli un supporto morale, ci troveremo in tutta una serie di situazioni che ci faranno perdere la stima di noi stessi. L'adulterio, la promiscuità, le malattie, il disordine e la confusione derivano dal fatto di non aver messo un freno alla natura istintiva, attraverso limitazioni morali.

Possiamo usare l'intelligenza per fare pettegolezzi o per mentire, vero? Ma quando c'è un fondamento morale, siamo guidati dalla saggezza e da *samadhi*; e questi a loro volta portano all'equilibrio emotivo ed alla forza emotiva. La saggezza però non va usata per sopprimere la sensibilità. In Occidente spesso crediamo di poter dominare le emozioni o con la logica o sopprimendo la natura emotiva in noi; troppo spesso abbiamo usato il pensiero razionale e gli ideali per dominare e sopprimere le emozioni, divenendo così insensibili alle cose, alla vita, a noi stessi.

Tuttavia, nella pratica di consapevolezza della meditazione *vipassana*, la mente è completamente ricettiva e aperta, in modo da avere quella globalità e quella qualità che abbraccia tutto. La mente aperta è anche riflessiva. Quando vi concentrate su un punto, la mente non è riflessiva: è assorbita nella qualità dell'oggetto. La capacità riflessiva della mente, invece, viene dalla consapevolezza, dalla completa presenza mentale. Non bisogna filtrare né selezionare, ma prendere soltanto nota che una cosa sorge e sempre poi cessa. Contemplate che se vi attaccate a qualcosa che sorge, poi questa stessa cosa cesserà, e sperimentate che, anche se è attraente mentre sorge, poi cambierà fino a cessare. Allora la sua attrattiva diminuisce e dovremo trovare qualcos'altro in cui porre il nostro interesse.

Il fatto di essere umani ci porta ad essere sempre in contatto con la terra, e dobbiamo accettare le limitazioni di questa forma umana e della vita sul pianeta. La via per uscire dalla sofferenza non consiste nell'uscire dalla nostra esperienza umana, raggiungendo sottilissimi stati di coscienza, ma abbracciando la totalità di ciò che è umano, con la consapevolezza. Il Buddha mirava alla realizzazione completa e non ad un rifugio provvisorio basato su sublimi e piacevoli stati di coscienza. E' ciò che vuole dire il Buddha quando indica la strada verso il Nibbana.

L'OTTUPLICE SENTIERO COME INSEGNAMENTO DI RIFLESSIONE

Nell'Ottuplice Sentiero, gli otto elementi sono come otto gambe che vi sostengono. Non bisogna pensarli come una serie lineare: 1, 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8, ma come un insieme. Non va prima sviluppata *pañña* e soltanto poi, *sila* a cui debba seguire *samadhi*. Eppure noi la pensiamo così, vero? "Prima se ne ha una, poi due e infine tre". In quanto vera realizzazione, l'Ottuplice Sentiero, è un'esperienza totale, è un tutt'uno. Tutte le parti lavorano insieme per rafforzarsi e svilupparsi; non è un processo lineare. Noi lo pensiamo lineare, perché possiamo avere un solo pensiero per volta.

Tutto ciò che ho detto sull'Ottuplice Sentiero e sulle Quattro Nobili Verità è solo una riflessione. La cosa veramente importante per voi è capire ciò che sto facendo mentre rifletto, piuttosto che aggrapparvi alle cose che dico. Si tratta di interiorizzare l'Ottuplice Sentiero, usandolo come un insegnamento di riflessione, in modo da poterne capire il vero significato. Non pensate di saperlo, solo perché potete dire *Samma ditthi* vuol dire Retta Comprensione e *Samma sankappa* vuol dire Retto Pensiero. Questa è solo comprensione intellettuale e infatti un altro potrebbe dire: "No, credo che *samma sankappa* voglia dire..." E voi di rimando: "No, nei libri si dice Retto Pensiero. Ti sbagli..." Questo non è riflettere. Possiamo tradurre *samma sankappa* con Retto Pensiero o Atteggiamento o Intenzione; insomma in vari modi.

Cerchiamo invece di usare questi strumenti come base di contemplazione piuttosto che pensarli come qualcosa di rigido o qualcosa da accettare perché è la dottrina ortodossa, in cui ogni variazione dalla giusta interpretazione è eresia. Talvolta la mente è molto rigida, ma bisogna superare questo modo di pensare, sviluppando una mente agile, che osserva, investiga, considera, scopre e riflette.

Sto cercando di incoraggiarvi ad essere così aperti da considerare le cose per quello che sono, invece di aspettare che qualcuno vi dica se siete pronti o no per l'illuminazione. Infatti l'insegnamento buddhista riguarda l'illuminazione 'qui e ora', piuttosto che ciò che si deve fare per *diventare*

illuminati. L'idea che dobbiate *diventare* illuminati può venirvi solo da una comprensione sbagliata. L'illuminazione sarebbe allora solo un'altra condizione dipendente da qualcosa: non sarebbe quindi vera illuminazione, solo la percezione dell'illuminazione. Ma io non sto parlando di percezioni, sto dicendo di mantenersi sempre attenti sul modo in cui le cose sono. Noi possiamo osservare solo il momento presente: il domani deve ancora venire, e di ieri abbiamo solo i *ricordi*. La pratica buddhista invece è immediata, basata sul qui e ora, guardando le cose così come sono.

Cosa dobbiamo fare, quindi? Per prima cosa, dobbiamo osservare i nostri dubbi, le nostre paure: ci attacchiamo talmente tanto alle nostre opinioni e ai nostri punti di vista, che sono proprio questi a farci dubitare di quello che stiamo facendo. Alcuni invece sviluppano un'eccessiva fiducia in sé, credendo di essere degli illuminati. Ma, sia credere di non essere che credere di essere illuminati, è solo un'illusione. L'importante è essere illuminati, non credere di esserlo. E per arrivare a ciò, bisogna aprirsi alle cose così come sono.

Cominciamo con il modo in cui le cose sono ora, mentre sono presenti in questo momento – ad esempio col respiro del nostro stesso corpo. Che ha a vedere questo con la Verità, con l'illuminazione? Osservare il mio respiro vuol dire essere illuminati? Ma più pensate, più cercate di immaginare che cosa sia l'illuminazione, più diventerete dubbiosi e insicuri. Tutto ciò che possiamo fare, sotto questa forma convenzionale, è lasciare andare l'illusione. Questa è la pratica delle Quattro Nobili Verità e lo sviluppo dell'Ottuplice Nobile Sentiero.

GLOSSARIO

Ajahn: parola thai, sta per 'insegnante'; si usa per il monaco anziano del monastero o per i monaci in generale. Deriva dalla parola pali *acariya* e si può trascrivere anche 'achaan' o 'acharn'.

Bhikkhu: mendicante, monaco buddhista che vive di elemosina e si attiene alla pratica dei precetti che definiscono una vita di rinuncia e moralità.

Buddha rupa: immagine del Buddha.

Origine condizionata: una presentazione concatenata di come la sofferenza sorga in dipendenza dall'ignoranza e dal desiderio, e di come cessi con la cessazione di questo ultimo.

Dhamma: con iniziale minuscola: i fenomeni, visti come parte dell'universo in generale, piuttosto che come entità individuali o personali. Con lettera maiuscola, si riferisce all'insegnamento del Buddha, così come tramandato dalle scritture, oppure alla Verità Ultima verso cui mira l'insegnamento. (In sanscrito: *Dharma*).

Kamma: azione o causa creata o ricreata dalla ripetizione di impulsi, volizioni o da energie naturali. Volgarmente, viene spesso usato nel senso di risultato o effetto di un'azione, ma il termine specifico per questo è *vipaka*. (In sanscrito: *karma*).

Giorno d'Osservanza (in pali: *uposatha*), giorno sacro o 'sabbath' del plenilunio e novilunio. In questo giorno, i buddhisti riconfermano la loro pratica del Dhamma, che riguarda i precetti e la meditazione.

Tipitaka: (letter. 'I Tre Canestri') la raccolta delle scritture buddhiste, classificate sotto tre sezioni: Sutta (Discorsi), Vinaya (Disciplina) e Abhidhamma (Metafisica).