

LE PERFEZIONI

*Modi di attraversare
i flutti della vita*

Ajahn Sucitto

Vorremmo manifestare il nostro apprezzamento,
per il supporto ricevuto da molte persone
nella preparazione e pubblicazione di questo libro.
In particolare cogliamo l'occasione per ringraziare
l'Unione Buddhista Italiana (U.B.I.)
che ha in gran parte finanziato
la stampa mediante i fondi dell'8x1000

Ajahn Sucitto

LE PERFEZIONI

Modi di attraversare
i flutti della vita

Traduzione di
Dhammiko Ernesto Esposito
e Antonella Serena Comba



SANTACITTARAMA
edizioni

Le perfezioni - Modi di attraversare i flutti della vita
di Ajahn Sucitto

Traduzione di Dhammiko Ernesto Esposito e Antonella Serena Comba

© 2018 Ernesto Esposito e Antonella Serena Comba

ISBN: 978-88-85706-12-5

Pubblicato da:

Edizioni Santacittarama,
Monastero Santacittarama,
02030 Poggio Nativo (RI), Italia

Questo libro è scaricabile gratuitamente all'indirizzo:

www.santacittarama.org

Edizione originale:

Pāramī - Ways to Cross Life's Floods
Amaravati Publications,
Amaravati Buddhist Monastery,
Great Gaddesden,
Hemel Hempstead HP1 3BZ - UK

Immagine di copertina:

Floods, dipinto a olio su carta di Dhammiko Ernesto Esposito (2018)

Questa pubblicazione non è in alcun modo commerciale e può essere reperita presso il monastero, in distribuzione gratuita. Per offrire un aiuto per successive ristampe, contattare il monastero.

Quest'opera è distribuita con Licenza Creative Commons

Attribuzione - Non commerciale - Non opere derivate 4.0 Internazionale.

Per maggiori dettagli su diritti e restrizioni di questa licenza si veda p. 246

Toccare la terra

SECOLI FA un cercatore, alla ricerca di una via oltre la nascita e la morte, si mise a vagare per una remota valle di uno dei tanti affluenti del fiume Gange. Egli girovagò per sei anni e in quel periodo studiò con alcuni insegnanti, sviluppando la meditazione e rafforzando la sua considerevole determinazione.

In seguito entrò a far parte di un gruppo di sei asceti; secondo la loro visione, la via alla liberazione si apriva se si disprezzavano o si reprimevano i sensi. Bisognava limitare al massimo il consumo di cibo solido, se non eliminarlo del tutto; il corpo doveva essere mortificato e non si doveva prestare alcuna attenzione ai suoi bisogni. In questa pratica spirituale, come in tutte quelle che l'avevano preceduta, il cercatore superò i compagni. Eppure... sapeva che non aveva raggiunto alcuno stato superiore e che non aveva acquisito alcuna saggezza liberante.

Giunto a quel punto, ormai ridotto a una creatura scarna quasi soltanto di pelle sfaldata e ossa, egli lasciò il gruppo per intensificare la sua pratica in solitudine. Alla fine trovò un boschetto di alberi e si mise in posi-

zione seduta alla radice di un albero di fico, determinato a sedere in piena consapevolezza, la mente risoluta a indagare qualunque cosa potesse sorgere nella sua coscienza. Il suo obiettivo era quello di vedere se ci potesse essere una via per attraversare le mutevoli manifestazioni di pensieri, sensazioni ed emozioni – al fine di scoprire se ci fosse uno stato assoluto e senza ostacoli. Tuttavia, mentre cercava di applicarsi, scoprì che il suo corpo era troppo debole anche soltanto per stare seduto con la schiena dritta. Neppure la sua mente era stabile e chiara.

Teso e spinto solo dalla forza di volontà, non poteva né aprirsi alla calma né stabilirsi in essa; la sua mente dava invece forma a voci che gli sussurravano nell'orecchio interiore, in parte accusatorie, in parte beffarde. Strane visioni svolazzavano attraverso i veli mutevoli della sua coscienza. Egli non era in grado di respingerle o investigarle. Un'inerzia demoralizzante aleggiava su di lui come un avvoltoio.

Ci furono alcuni tenui suoni e una voce calma, che all'inizio si fece a stento notare nella sua mente. Per quanto egli fosse ottenebrato, nondimeno la sua consapevolezza, nello sconforto del suo stato vicino alla morte, percepì un movimento. Aprendo a forza le palpebre incollate, intravide la forma di una giovane donna inginocchiata di fronte a lui con un piatto. "Sujatā chiede la tua benedizione, o nobile essere!" disse ella dolcemente mentre posava il piatto di fronte a lui. "Per favore, accetta la mia offerta, in modo che io possa portare a buon fine la pratica della generosità!". Egli mosse le labbra, ma la sua gola non riuscì a emettere alcuna parola. Ciò nonostante, la gentilezza della giovane gli toccò il cuore e un sentimento che aveva ignorato per anni incominciò a manifestarsi. Prima che potesse formulare un pensiero, la sua testa fece un movimento di assenso e una mano magra si alzò in risposta. Sujatā sorrise e si ritirò, e il cercatore, mentre lasciava che l'istinto naturale lo attraversasse, si ritrovò a consumare con attenzione il riso al latte dolce che era nel piatto, prendendo lentamente un boccone alla volta, fino a quando non lo finì del tutto.

La vita scorreva attraverso di lui come la linfa che alimentava l'albero sotto il quale sedeva. "Perché no?" pensò. "Lasciamo che la Natura si prenda cura della natura. A che serve combattere contro le sue leggi? Perché non lasciare che mi sostenga in questa ricerca?". Con il corpo rinvigorito e la mente schiarita dal delirio quasi mortale, si sedette a gambe incrociate, dritto sotto la volta dell'albero, e stabilì la sua consapevolezza sull'esperienza dell'inspirare ed espirare. All'improvviso gli venne in mente che quando era bambino aveva fatto proprio la stessa cosa, in modo del tutto spontaneo, e ciò lo aveva condotto in un luogo di calma naturale. Con entusiasmo, riprese a farlo.

Venne la sera e con essa le ombre e i suoni dei tanti animali che si muovevano nella notte. Rendendosi conto, la mente del cercatore entrò nelle proprie ombre profonde e in tutto ciò che vi si celava. Sorsero la paura e l'incertezza, seguite da una sequela di stati d'animo - fra gli altri, l'apatia, la bramosia e la negatività si trasformarono in un vero esercito e attaccarono la sua determinazione. La noia, il desiderio sensoriale, la sonnolenza e le passioni lo assalirono mentre stava seduto in quel luogo, un'ora dopo l'altra. Malgrado ciò, essendo ormai in guardia nei confronti di ogni voce interiore come pure verso il desiderio di sopprimerle con la forza, continuò a sedere immobile e ritto nella piena consapevolezza.

Mentre la notte trascorreva, il potere di queste energie sembrò cristallizzarsi in un'unica grande forza furiosa. Era come un demone che lo percuoteva e lo trascinava, finché si insinuò nel profondo del suo cuore, dove egli lo udì sussurrare in modo seducente: "Perché resti seduto qui sotto un albero di notte da solo, sprestando la tua giovinezza? Come può venire qualcosa di buono da questo tuo dimorare doloroso e impotente? Perché non ti fidi della vita, non impari mentre passi attraverso le sue gioie, le sue meraviglie, le sue sfide? È tardi, riposati e poi vedrai cosa ti porterà il mattino".

Il cercatore raccolse la mente attorno alla sua determinazione e cercò una risposta chiara. Alla fine ne venne una. "Io ti conosco, demone; sei

Māra, l'ingannatore, la voce della Morte! Tu hai fatto sì che io continuassi, vita dopo vita e morte dopo morte, a inseguire le illusioni e a fuggire dalle ombre. Questa volta non mi muoverò. Non mi distoglierai con i tuoi dubbi e le tue promesse”.

“Tu non sai nulla e non otterrai alcunché, rimanendo seduto qui. La morte ti spazzerà via come un fuscello in un flutto!” disse Māra. “E ancora prima che essa giunga, posso invocare le forze della paura, della solitudine e della brama che ti condurranno alla disperazione e ti spingeranno a correre in cerca di conforto. Non hai che un corpo debole e un cuore inondato dalla confusione. Come pensi che il tuo stare seduto immobile mi vincerà?”.

“Il mio corpo è mortale, ma io non faccio affidamento su di esso. Il mio cuore può sentire la paura e la brama, ma non lo considero come il mio sostegno. Ho un'eredità di molte vite trascorse lavorando per la purezza, sia della condotta che della mente. E sedendo fermo, solo, disarmato, posso anche io scatenare un maremoto che fermerà il tuo flutto! Rimarrò in pace con qualsiasi cosa sorga. Qui, ora, chiamo questa stessa Terra a testimoniare che sono pronto, maturo, con tutte le perfezioni necessarie per spazzare via te e il tuo esercito di demoni dal mio cuore”. Con queste parole, il cercatore mise a fuoco la sua attenzione nel profondo della sua innata consapevolezza. In quel centro calmo al di sotto della personalità, dei pensieri e degli stati d'animo, toccò un terreno molto fertile.

La risposta non tardò ad arrivare. Mentre richiamava alla mente l'enorme riserva di virtù e di impegni che aveva mantenuto in molte vite, la sua fermezza crebbe; e, nell'occhio della sua mente, lo spirito stesso della Terra si levò come una dea. Avvolgendo i suoi lunghi capelli in una treccia, ella la strizzò e ne fece uscire un'immensa fontana d'acqua che disperse le tenebre del boschetto... Il suo cuore si colmò di fiducia e un chiarore si irradiò intorno a lui: Māra e tutto il suo esercito si erano dissolti come nebbia all'alba.

Dopo aver lasciato che la chiarezza e la gioia lo attraversassero con i loro flutti rinfrescanti, il cercatore riprese la sua introspezione. Cominciò a rievocare i risultati delle azioni fondate sulla gentilezza, sulla pazienza, sulla determinazione e su altro ancora, le azioni di molte esistenze. Riasaminò i processi che determinano la vita di ognuno, la pressione, il tumulto e il dolore che li accompagnano – e infine come possono essere condotti a placarsi. Allo spuntare dell'alba, una profonda e incrollabile pace si stabilì in lui: aveva scoperto come liberarsi dalla morsa della Morte.

Negli anni successivi, le numerose persone che udirono i suoi insegnamenti giunsero a riconoscere la profondità della sua realizzazione. Avvertendo la somma chiarezza della sua mente e la padronanza che ne aveva, lo chiamarono il “Buddha”, Colui che conosce pienamente, l'Illuminato, il Risvegliato.

INDICE

Toccare la terra	ix
Indice	xv
Prefazione di Kittisaro	1
Prefazione e ringraziamenti dell'Autore	5
Capitolo I - Attraversare i flutti	7
Citazioni e suggerimenti sull'attenzione	23
Capitolo II - Salpare per la liberazione:	
la <i>dāna-pāramī</i> , la <i>sīla-pāramī</i> e la <i>nekkhamma-pāramī</i>	29
Citazioni e suggerimenti sulla generosità	47
Citazioni e suggerimenti sulla moralità	51
Capitolo III - Lasciare andare: la <i>nekkhamma-pāramī</i>	57
Citazioni e suggerimenti sulla rinuncia	71
Capitolo IV - La chiarezza innata: la <i>paññā-pāramī</i>	75
Citazioni e suggerimenti sulla saggezza	93
Capitolo V - Gestire le risorse: la <i>virīya-pāramī</i>	99
Citazioni e suggerimenti sull'energia	115
Capitolo VI - Essere pazienti con la vita: la <i>khanti-pāramī</i>	119
Citazioni e suggerimenti sulla pazienza	136

Capitolo VII - La pienezza della verità: la <i>sacca-pāramī</i>	141
Citazioni e suggerimenti sulla sincerità	159
Capitolo VIII - L'impegno: l' <i>adhiṭṭāna-pāramī</i>	163
Citazioni e suggerimenti sull'impegno	179
Capitolo IX - La gentilezza olistica: la <i>mettā-pāramī</i>	183
Citazioni e suggerimenti sulla gentilezza	199
Capitolo X - L'equilibrio mentale: l' <i>upekkhā-pāramī</i>	205
Citazioni e suggerimenti sull'equanimità	219
Conclusione - Cosa portare a casa	227
Glossario	231
Udire il cielo	237
Le perfezioni (<i>pāramī</i>)	241
Nota sull'Autore	243

Prefazione di Kittisaro

Sono lieto di scrivere una breve prefazione a questo libro eccellente e importante sulle *pāramī*, le qualità essenziali del cuore che ci conducono in salvo attraverso i vorticosi flutti dell'esistenza, sulla riva dell'incrollabile stabilità e benessere della nostra vera natura. La pubblicazione di quest'opera realizza felicemente una mia idea di alcuni anni fa. Ajahn Suttitto venne a trovare Thanissara e me in Sudafrica molte volte nel corso degli anni, mostrando sempre un reale interesse per il nostro lavoro nel Dharma; egli ci incoraggiò e offrì regolarmente insegnamenti di grande chiarezza per aiutare la nostra neonata comunità di praticanti ad affrontare le correnti turbolente di una società post-apartheid.

Arrivammo in questo paese nel novembre del 1994, accogliendo un invito a insegnare. Alcuni dei nostri amici ci avvertirono, dicendo: "Non andate. Ci sarà un bagno di sangue". Nutrendo fiducia nel fatto che insegnare la meditazione fosse inoffensivo, sano e relativamente irreprensibile, Thanissara e io ignorammo gli spaventosi pronostici e intraprendemmo il viaggio. Il piano era di condurre una serie di ritiri, andare un po' in giro per un bel paese in fase di transizione storica e poi tornarcene a casa. Tutto qui. Non ci rendemmo conto di ciò a cui avremmo dato l'avvio. Ci ritrovammo a emigrare, una decisione che avrebbe cambiato drasticamente le nostre vite, trasformando la nostra visione della pratica buddhista.

Nei primi anni di soggiorno in questa terra, conducemmo molti ritiri nel principale centro di meditazione di Ixopo e cominciammo a creare sulle montagne un eremo chiamato Dharmagiri. Immaginandolo come un luogo di ritiri lunghi, ininterrotti, silenziosi e salutari, fummo scioccati nell'incontrare la realtà di un frequente bussare alla nostra porta – per-

sone che avevano bisogno di denaro; qualcuno morto al cancello e la necessità di un veicolo per trasportare il corpo; così tanti esseri che soffrivano di tremende malattie senza medicine adeguate; bambini bisognosi di istruzione; scuole prive di beni di prima necessità come l'acqua corrente e l'elettricità; giovani sanguinanti per una rissa, che avevano urgente bisogno di un medico. Era sconvolgente. Venivamo regolarmente inondati dentro e fuori dall'impotenza, dalla estenuazione, dallo sdegno, dalla disperazione e dallo sconforto. Per sopravvivere e contare qualcosa, presto ci rendemmo conto che la nostra pratica spirituale avrebbe dovuto estendersi oltre la calma meditativa, al fine di includere e abbracciare il campo circostante di grande penuria e sofferenza.

Quando ascoltai per la prima volta i discorsi registrati di Ajahn Sucitto sulle *pāramī*, mi rallegrai per la loro chiarezza e per le loro incomparabili possibilità di essere messi in pratica vivendo abilmente nel mondo. Le *pāramī* presentano un percorso di pratica che raccoglie tutto ciò che pensiamo, diciamo e facciamo – una Via che non si limita a tecniche di meditazione o a elevate conoscenze sul trascendente. Anche con un leader nobile, saggio e carismatico come Nelson Mandela, con il suo visionario esempio di perdono e riconciliazione, il popolo del Sudafrica ci sembrava ancora traumatizzato dall'apartheid e profondamente ferito nel soggiacente tessuto culturale. Le espressioni naturali dell'innata generosità umana, della cura e della compassione sembravano essere state ostruite e danneggiate. L'eroico esempio di Mandela rese possibile una transizione pacifica. Egli ci benedì e ci indicò la strada, ma come individui avevamo ancora bisogno di fare una diligente opera di trasformazione. Molte persone di ogni etnia e colore che vivono qui soffrono ancora.

Gli insegnamenti sistematici sulle *pāramī* – la graduale costruzione del “tempio della consapevolezza” che Ajahn Sucitto descrive eloquentemente in questo libro – gettano una preziosa cima di salvataggio agli esseri

Prefazione

isolati e sopraffatti che tutti noi di tanto in tanto riconosciamo in noi stessi. Se li riterremo veri, essi ci riporteranno a casa su un terreno solido e un rinnovato senso di comunità.

La maggior parte di noi sperimenta spesso la sensazione di essere sopraffatti. Questi potenti insegnamenti ci permettono – in alcuni momenti – di emergere dal flutto e di approdare alla luminosità e alla stabilità sempre presenti del cuore non ostruito. Le dieci perfezioni offrono una spiritualità che è olistica. L'insegnamento del Buddha prevede il benessere a tutti i livelli, all'interno e all'esterno. Nel nostro mondo, oggi pieno di così tanta diseguaglianza, ingiustizia, sofferenza e conflitto, queste virtù umane ci ricordano che non siamo esseri isolati. Viviamo in un campo relazionale, e la realizzazione della vera pace non è solo lasciare andare il mondo, ma piuttosto vivere consapevolmente – ricordarselo – e guarire il mondo.

Quando inizialmente avevo chiesto ad Ajahn Sucitto se potevamo mettere i suoi discorsi in forma di libro, desideravo che i sudafricani aiutassero a fare un dono del Dharma, sperando che le meravigliose benedizioni di questi insegnamenti potessero in futuro pervadere questa nazione di unità nazionale emergente, portando armonia duratura, chiarezza e generosità a questa straordinaria terra.

Ora questo sogno si sta avverando. Possano tutti gli esseri di tutti i paesi trovare utili questi insegnamenti. Possano queste parole condurci attraverso i flutti fino alla fine della sofferenza.

Kittisaro

Dharmagiri, Drakensberg Mountains, 2011

Prefazione e ringraziamenti dell'Autore

Questo libro nasce da una serie di discorsi che tenni nel Monastero di Cittaviveka a metà degli anni novanta. Più di un decennio dopo, Kittisaro fece in modo che fossero trascritti e curati con l'intenzione di pubblicarli in una forma leggibile. Dopo aver ricevuto le bozze, io ho sostanzialmente riorganizzato, modificato e integrato il materiale. Questo perché i discorsi furono pronunciati dinanzi alla comunità monastica residente, la quale possedeva già molte conoscenze di base che non posso dare per scontate in ogni lettore. Nel frattempo è cresciuta anche la mia comprensione, e ho voluto dare una base più solida al materiale originale aggiungendo riferimenti ai Sutta del Canone in pāli, e anche consigli sulla pratica quotidiana delle *pāramī*. Ciò che riguarda questa pratica è ora collocato nelle sezioni intitolate "Citazioni e suggerimenti su...". Il mio auspicio è che l'accostare queste sezioni a quelle teoriche fornisca una guida equilibrata a una pratica continua del Dhamma. Per le persone che si avvicinano al Dhamma tramite la meditazione, raccomanderei di prendere in considerazione i processi di "Riflessione" e "Azione"; questi sono standard tradizionali che aiutano a portare il Dhamma nella focalizzazione più impegnata ed esterna delineata dalle *pāramī*.

Poiché questo non è un manuale di meditazione, la guida contrassegnata come "Meditazione" riguarda principalmente come ci si stabilisce nella pratica della meditazione sui fondamenti della retta visione e della retta azione. Può sembrare elementare, ma tali sono i fondamenti; tuttavia, le buone basi sono ciò che fa la differenza per quanto viene in seguito.

Le traduzioni del materiale dal Canone in pāli dipendono in gran parte dal buon lavoro dei Bhikkhu Ñāṇamoli, Bodhi e Ṭhānissaro, le cui tradu-

zioni del *Sutta Piṭaka* possono essere lette nelle edizioni di Wisdom Publications e nel sito www.accesstoinight.org. Ho consultato una serie di traduzioni per essere sicuro del significato essenziale dei testi e ho apportato adattamenti nella lingua inglese per soddisfare le esigenze di brevità e accessibilità. La distanza maggiore dall'originale l'ho raggiunta traducendo "la moralità è il guado dei Buddha" (*Theragāthā*, 613) con "la moralità è il modo in cui i Buddha attraversano i flutti". Questo perché, mentre a un contemporaneo del Buddha il termine "guado" avrebbe fatto venire in mente i santi jaina, i Tirthankara, oppure "coloro che guadagnano i flutti dell'infelicità umana", questa immagine potrebbe essere incomprensibile per un lettore contemporaneo.

Il presente progetto ha potuto essere intrapreso e portato a compimento solo grazie al sostegno e all'abilità di molte persone. Kittisaro, Thanissara e gli amici in Sudafrica hanno avviato il progetto; Durten Rohm ha trascritto i discorsi, e Judy Tobler e Chantel Oosthuysen si sono occupate della cura editoriale preliminare. Un'altra cara amica, Dorothea Bowen negli Stati Uniti, ha migliorato in seguito le bozze dopo che avevo apportato le mie correzioni. In Gran Bretagna Nicholas Halliday ha elaborato il design del libro e la sua impaginazione. Infine, alcuni praticanti del Dhamma in Malesia hanno sponsorizzato la produzione del libro per la distribuzione gratuita. Questa è la benedizione di una comunità globale. Confido che il lettore si unirà a me nell'offrire la nostra gratitudine e il riconoscimento delle loro buone e generose azioni.

Capitolo I

Attraversare i flutti

Un modo di parlare della trascendenza, della liberazione o di un percorso spirituale, in qualsiasi modo lo si concepisca, è usare la metafora di “attraversare i flutti”. L’interesse per un profondo cambiamento è innescato dalla sensazione di essere spazzati via dagli eventi, dal senso di essere sopraffatti, e persino di essere sommersi da una marea di preoccupazioni, doveri e pressioni. Questi sono i “flutti”. E attraversarli significa superare tutte queste cose per trovare la terra ferma. Ci vogliono un certo lavoro e qualche abilità, ma *possiamo* farcela. Questo libro offre alcune linee guida e temi per la pratica i quali ci metteranno in condizione di svolgere tale compito.

Pertanto: i flutti. La nostra esperienza è un incontro e un fondersi di correnti esterne e interne di eventi. La consapevolezza di qualcosa là fuori attiva un momento di riconoscimento di ciò che la cosa è – un pezzo di musica, un vecchio amico, un sapore familiare – insieme a livelli di interesse, piacere o allarme che possono agire come ulteriori attivazioni ad agire: avvicinarsi, cominciare a parlare o cercare nella memoria per avere ulteriori informazioni su quella cosa. Questa esperienza interna normal-

mente occupa la nostra attenzione, talvolta fino al punto di congestione, dal momento che le nostre menti aggiungono una copiosa quantità di attività interna a un continuo flusso di dati esterni. La mente ha un potenziale creativo, ma non è sempre un'esperienza felice. A volte l'attività interna dell'analisi, della speculazione, della memoria, dell'indagine, del rimando, del prendere decisioni e dell'autovalutazione può assumere dimensioni di proporzioni schiaccianti. Allora l'esperienza del sovraccarico si sviluppa in spossatezza, o in una tensione nella nostra vita che diminuisce la pace e la gioia e può predisporre la mente a un oblio temporaneo concesso da bevande, droghe e intrattenimento, oppure al bisogno di una terapia, al fine di reperire alcuni sistemi di gestire la routine quotidiana. Questa è la perdita di equilibrio che possiamo a ragione sperimentare come l'essere sommersi dai flutti. Non è il mondo di per sé, né ci troviamo in uno squilibrio cronico; è solo che non si è giunti a una relazione corretta.

D'altro canto, possiamo aver avuto l'esperienza di una calma consapevole in cui le preoccupazioni del giorno e tutte le attività interne abituali si sono fermate o acquietate. Forse è stato in presenza di uno stupore naturale, o in un tempio, oppure sotto un cielo notturno, dove ci siamo sentiti per un momento elevati da un senso di meraviglia. Per alcuni istanti o minuti forse il normale senso di chi siamo, un senso basato sul movimento e sulle preoccupazioni di tutta la nostra attività mentale, è venuto meno ed è stato sostituito da un senso di maggiore spaziosità o profondità, o di sentirci tutt'uno con l'universo. In una simile esperienza, il mondo che ci circonda si trasforma in un luogo di bellezza o di presenza spirituale. Forse abbiamo formulato l'esperienza nel linguaggio di una particolare religione, o l'abbiamo interpretata come una rivelazione divina. Questo avrebbe potuto innescare un'intera gamma di tali ulteriori attività. O potremmo aver supposto che ci siano altri stati di coscienza oltre quello che abbiamo chiamato ordinario, e che il sé normale da noi sperimentato come

stare nel mondo non sia un'identità fissa o ultima. Per un attimo, senza creare o rifiutare nulla, abbiamo sperimentato un cambiamento sia nei termini del nostro sé che del mondo che ci circonda.

Ora, se dovessimo trovare un metodo per sperimentare tali cambiamenti e fermarci in modo sistematico, potremmo esaminare quel senso di fermarci e sapere che non è per niente nichilistico – non è oblio, ma una calma vibrante. È come se la mente si fosse increspata e ripiegata su se stessa, e ora si è nuovamente dispiegata. Un'inquietudine e una tensione sottostanti che a stento notavamo, perché erano normali, sono cessate – e, con questo, il nostro senso normale di ciò che noi e il mondo siamo è cambiato per il meglio. Questo “aprirsi” a un senso più ampio e più profondo è quanto chiamiamo “trascendenza”. Noi cambiamo, e il nostro mondo illusorio cambia. Nei termini della precedente metafora, è un emergere dai flutti.

Il Dhamma: un sentiero piuttosto che una tecnica

Varie sono le metodologie che conducono alla trascendenza: la meditazione, la preghiera, la devozione, lo yoga, il digiuno, persino le sostanze psicotropiche. A lungo termine, le più utili saranno quelle che possono essere integrate nella vita quotidiana con la minima quantità di dipendenza dalle circostanze esterne o dall'ideologia interna. Inoltre il metodo dovrà essere applicabile da una vasta gamma di persone e non diventare la fonte di ulteriore attività mentale stressante. Tale è l'adeguamento spirituale che il Buddha ha chiamato “Dhamma”, e che ha descritto come “Direttamente accessibile; non legato a particolari eventi e tempi; che incoraggia l'interesse e una mente aperta [piuttosto che il credere]; che fa procedere e approfondire; da realizzarsi direttamente nella propria esperienza con la saggezza [piuttosto che essere indotto da un «altro»]”. Il Dhamma sostiene

pratiche come l'attento pensiero riflessivo, la coltivazione della gentilezza e della compassione verso se stessi e gli altri, il calmare la mente nella meditazione e l'acquistare una comprensione trascendente dei fenomeni i quali strutturano e generano le nostre attività mentali, ed è sostenuto da queste pratiche. Esse devono essere tutte intraprese alla luce del Dhamma – cioè guardando direttamente i risultati e non sottoscrivendo opinioni dogmatiche su di esso.

La visione del Dhamma è che, se la mente viene guarita, rafforzata e calmata, se noi non siamo più trascinati via dalle nostre idee, dai dubbi, dai progetti, dai rimpianti, dalle vessazioni e dalle fobie (per citare solo alcuni esempi), allora possiamo attraversare i flutti e, per usare una metafora buddhista, rimanere saldi “sull'altra Sponda”. Qualunque sia l'analogia, una tale trascendenza significa che non generiamo stress né siamo catturati da effetti stressanti. Pertanto la sintesi più comune del Dhamma del Buddha è quella formulata nelle Quattro Nobili Verità sulla sofferenza e lo stress – o *dukkha* (la parola ha un ambito di significati che va dall'angoscia all'insoddisfazione). Queste Verità presentano lo stress e la sofferenza come inevitabilmente connessi alla condizione umana, e pur tuttavia come aventi una causa; la quale causa può essere eliminata; infine, esiste un Sentiero di pratiche che condurrà all'eliminazione dello stress.

Come per ogni trasformazione, eliminare lo stress richiede dedizione. Pertanto, per facilitare il processo, l'insegnamento del Buddha incoraggiò un persistente rafforzarsi, la guarigione e la purificazione dell'attività mentale. A tal fine il Buddha espose argomenti e istruzioni, spesso raccogliendone gli elementi in elenchi (come per esempio le “cinque facoltà spirituali” o “i sette fattori dell'Illuminazione”). Essi culminano nelle pratiche meditative del Dhamma, le quali dipendono da un contesto calmo e isolato per sostenere un'indagine approfondita della mente. Se questo fosse l'unico scenario per l'adeguamento spirituale del Dhamma, ciò limiterebbe

le occasioni in cui tale Dhamma potrebbe essere praticato, e restringerebbe il significato del Dhamma a un insieme di tecniche di meditazione. Tuttavia, se consideriamo il modo in cui il Buddha ha definito il Dhamma e ha parlato della liberazione – un modo piuttosto ampio, nei termini del riconoscere e coltivare un sentiero per uscire dalla sofferenza e dallo stress – allora dobbiamo anche usare una messa a fuoco più vasta come fondamento a lungo termine per il Dhamma, che sarà consona ai contesti e alle energie della nostra vita attiva. Di conseguenza, un insieme di istruzioni chiamate *pāramī* o *pāramitā* sono diventate di capitale importanza per la loro utilità e per la loro applicabilità nella vita quotidiana. I termini *pāramī* e *pāramitā* veicolano significati come “progressi” o “perfezioni”, e si riferiscono al coltivare intenzioni e azioni salutari per tutto il giorno.

Le perfezioni quotidiane

Il motivo per cui questo elenco fu messo insieme, alcuni anni dopo la dipartita del Buddha, sembra essere stato il fatto che i buddhisti rifletterono sul motivo per cui nel mondo era nata questa particolare persona, che aveva superato tutte le altre nella profondità e portata della sua saggezza. Molti dei suoi discepoli svilupparono le qualità che il Buddha aveva manifestato, e persino raggiunsero l'altra Sponda, ma nessuno di essi uguagliò il Buddha in termini di profondità, portata e versatilità nel presentare il Dhamma. E, a differenza dei suoi discepoli, egli aveva realizzato il Sentiero senza un maestro. Così la gente ritenne che questa persona eccezionale dovesse aver ereditato un enorme numero di poteri e virtù nel processo di molte vite. Storie e favole furono create per descrivere il processo in cui il futuro Buddha (“Bodhisatta” o “Bodhisattva”) aveva sviluppato le *pāramī* come fondamento per la sua futura Illuminazione (o Risveglio). Diverse scuole buddhiste selezionarono come *pāramī* varie qualità, ma nella scuola

che venne poi chiamata Theravāda furono dieci qualità a essere designate con quel termine. La tradizione del Theravāda usa la lingua pāli, chiamandole appunto *pāramī*, mentre altre scuole usano il sanscrito classico e le chiamano *pāramitā*. Le dieci *pāramī* sono:

la generosità	<i>dāna</i>
la moralità	<i>sīla</i>
la rinuncia	<i>nekkhamma</i>
il discernimento o la saggezza	<i>paññā</i>
l'energia	<i>virīya</i>
la pazienza	<i>khanti</i>
la verità	<i>sacca</i>
l'impegno o la determinazione	<i>adhiṭṭhāna</i>
la gentilezza	<i>mettā</i>
l'equanimità	<i>upekkhā</i>

Queste *pāramī* costituiscono una serie di temi utilizzati nella tradizione del Theravāda fino a oggi e forniscono un modello per le energie e le attività della mente; non è un'aggiunta a tutte le altre cose che dovremmo fare, ma include il nostro parlare e lavorare, i rapporti e le interazioni con gli altri, i momenti di introspezione privata, il prendere decisioni e il dare forma alle nostre direzioni di vita. Pratichiamo la moralità, la pazienza e tutto il resto o una qualsiasi delle *pāramī* mentre siamo impegnati al lavoro, ci prendiamo cura dei bambini o siamo bloccati nel traffico. Quando ci troviamo in queste situazioni, perché non farlo? Se siamo presi in un ingorgo stradale, possiamo essere irritati e preoccupati oppure praticare la pazienza. Cosa può condurci fuori dallo stress in questo momento? Incominciamo a capire. Le *pāramī* portano la pratica spirituale in aree della nostra vita dove ci confondiamo, siamo soggetti a pressioni sociali e spesso siamo

fortemente influenzati dallo stress o da presupposti che provocano stress. Nel fornire modi alternativi per orientare la mente nel flusso degli eventi quotidiani, le “perfezioni” possono deviare le attività interne che sono di intralcio e lasciare la mente in uno stato di chiarezza. Coltivare le *pārami* significa pilotare la vita fuori dai flutti.

I quattro flutti

Il termine “flutto” parla da solo: è quella sensazione che ci travolge e ci spazza via e che si manifesta quando siamo immersi nello stress e nella sofferenza. Nei testi buddhisti la parola è talvolta utilizzata in senso lato per indicare una mente sopraffatta dal dolore, dal lamento e dalla disperazione del *dukkha* conclamato, oppure del *dukkha* esistenziale che proviamo per essere trascinati nel flutto della vecchiaia, della malattia e della morte. A volte si parla di “flutti” in riferimento ai cinque impedimenti principali che ostacolano la mente: il desiderio sensoriale, la malevolenza, la sonnolenza e il torpore, la preoccupazione irrequieta e il dubbio. I meditanti in particolare sanno come ciascuno di questi possa impedire alla mente di realizzare la chiarezza e la pace a cui aspirano.

Tuttavia, in un uso più specifico, il termine “flutti” (*ogha*) indica quattro correnti, chiamate anche “influssi” (*āsava*), che scorrono sotto il flusso gorgogliante dell’attività mentale. Lì rimangono invisibili, malgrado dirigano il fluire di quella corrente. Pare bizzarro? Ebbene, se ci sediamo immobili in silenzio per un po’, senza preoccupazioni particolari, noteremo che la mente inizia a vagare... verso questo e quello... verso le cose che progettiamo o dobbiamo fare, verso i ricordi di quanto abbiamo fatto – azioni positive o negative – o quanto ci hanno fatto... verso le idee o le cose che ci piacerebbe avere. Talvolta possiamo trovarci a rivivere un frammento della nostra storia o ad anticipare una scena che dobbiamo affrontare. E,

insieme a ciò, giungono giudizi, opinioni su quello che avremmo dovuto fare o riguardo agli altri. Tutto ciò ha una certa realtà, sebbene essa sia basata su poche osservazioni limitate. Eppure questo è il flusso dell'attività mentale che assorbe la nostra attenzione e informa le azioni – sorge non invitato e sembra inarrestabile. Abbiamo poco o nessun controllo su di esso, e il flusso è così abituale che è difficile immaginare come ci sentiremmo se ne fossimo privi. Di fatto, l'unica conclusione a cui ci induce questo flusso interiore, conducendoci nel passato e nel futuro, fra i desideri e i problemi, è l'implicazione che questo girovagare incontrollabile (*samsāra*) è ciò che siamo.

Ma possiamo studiarlo; e questo suggerisce che un certo grado di uscita dal *samsāra* sia possibile. E, di conseguenza, possiamo prendere nota delle quattro correnti (flutti) che il Buddha ha mostrato. Questo ci darà una posizione di vantaggio da dove potremo immergerci nel flusso dell'attività mentale o starne fuori. I quattro flutti sono quelli della sensualità, del divenire, dei punti di vista e dell'ignoranza.

I flutti della sensualità e del divenire

Il primo flutto da notare è la corrente che accompagna i sensi con le impressioni emotive della loro desiderabilità o interesse. Questo è il flutto della sensualità (*kāmagha*), un torrente sotto la cui trincea gli oggetti dei sensi sembrano offrire piacevoli impressioni visive, uditive, gustative, olfattive e tattili. Con una certa esperienza e un'attenzione deliberata, possiamo notare che nessuna di queste – una volta vista, sentita ecc. – produce effettivamente il tipo di sensazione che tale corrente promette, se non nel modo più fugace. Tuttavia, nelle onde piacevoli o pulsanti di questo flutto, gli oggetti dei sensi sembrano irresistibili, attraenti e fonti di una reale soddisfazione. Pur tuttavia l'ovvia verità della nostra vita è che non siamo

estasiati né tantomeno soddisfatti a lungo da un qualsivoglia contatto sensoriale. Succede per l'intera giornata e, se siamo fortunati, in gran parte va bene. Talvolta è piacevole per un breve periodo e talaltra è spiacevole; ma il piacevole, una volta instauratosi, diventa normale... e poi noioso, dopo di che si manifesta il desiderio di nuove fonti di piacere. Eppure non possiamo possedere realmente niente di tutto ciò, perché scorre attraverso la coscienza come l'acqua defluisce dai nostri pugni. L'input sensoriale, con il suo piacere e dispiacere, passa. Questo è quanto. È tutto quello che c'è. Perché farne qualcosa di più? Lo avremmo capito all'età di tre anni se non fosse per il potere ipnotico del flutto della sensualità. Ma in quella trance presumiamo di non avere alternative.

In secondo luogo c'è il flutto chiamato "divenire" (*bhavogha*). Questo è il flutto che implica il tempo e l'identità. Quando guardiamo direttamente all'esperienza, è ovvio che tutto ciò che siamo o che abbiamo stia accadendo proprio *adesso*. I nostri ricordi si manifestano *adesso*, e i risultati di ciò in cui siamo stati coinvolti si concretizzano *adesso*. Gli scenari che proiettiamo nel futuro sono presenti *adesso*, come pure le nostre azioni, le cui conseguenze possono manifestarsi in futuro. Inoltre, la nostra consapevolezza di questo stato di cose, le sensazioni e le risposte a tutto ciò, sorgono *adesso*. E nondimeno, c'è una corrente nella mente che crea un'identità oggetto di esperienza, la quale era, è e sarà. Sulla sua superficie scorrono preoccupazioni e aspettative su ciò che sarò, nostalgia e rimpianto di ciò che sono stato. Si può formare una certa presunzione: "Essendo stato questo, merito sicuramente di diventare quello"; oppure in forma negativa: "Non sono mai stato questo, quindi non diventerò mai uno di quelli". Ci sono tanti drammi, sofferenza e stress in questo flutto – così tanti che non siamo in grado di chiederci: "Chi è questo personaggio?". Dal momento che ho solo immagini di cosa sono stato, e storie su ciò che potrei essere o sarò, posso sapere chiaramente chi sono *adesso*? Quando ci inter-

roghiamo e prestiamo una piena attenzione al presente – nella messa a fuoco che dovrebbe darci senza dubbio l'impressione più chiara e stabile di chi siamo – scopriamo che le immagini si frantumano come riflessi in un ruscello dove si immerge un dito. E, allorché queste immagini si infrangono, tutto il peso, il bisogno disperato o l'ansia imbarazzante affondano improvvisamente senza nessun punto d'appoggio. C'è un brancolare, un annebbiarsi dell'attenzione, uno spostamento dell'energia, e siamo lasciati ad afferrarci alle increspature. L'incantesimo del flutto del divenire non funziona nel presente. Questo è il motivo per cui lo studiamo – perché attraverso l'investigare ce ne tiriamo fuori.

Ma, come per il flutto della sensualità, è molto difficile restarne fuori. Il potere di questi flutti si basa sul fatto che al livello ordinario della coscienza e del mondo ci sono oggetti sensoriali concreti, c'è il tempo e l'identità, e sono importanti. E in effetti lo sono. Però è possibile separare gli oggetti visibili e i suoni e il resto dall'incantesimo della loro fondamentale desiderabilità, per comprenderli chiaramente così come sono. Per questo è necessario che noi prestiamo attenzione al mondo dei sensi con saggezza e sincerità. Occorre notare che è in un flusso, e che le sensazioni e gli stati mentali evocati dal flusso cambiano anch'essi. Allora il sogno della sensualità non sorge; possiamo essere *nel* mondo sensoriale senza essere *di* quel mondo – e questo ci aiuta a gestirlo abilmente. Pertanto studiamo il mondo dei sensi al fine di redimerlo dal flutto della nostra trance; e, così facendo, sviluppiamo le *pāramī* come la saggezza, la sincerità, la moralità e la rinuncia.

Lo stesso vale per il *bhavogha*. Le nostre azioni hanno effetti. Se agiamo con avarizia e imbrogliamo, diverremo degli avari imbroglianti. Comportandoci in modo compassionevole avremo un cuore vasto. Così apparentemente “diventiamo” i risultati delle nostre azioni precedenti, e abbiamo un'eredità e un potenziale per il futuro. Ma quando studiamo il divenire

più da vicino, possiamo notare che ciò che è diventato – cioè lo stato mentale del presente – è solo quello. È uno stato mentale salutare o nocivo, ma non è un'identità. Se fosse un'identità, saremmo in quello stato dalla nascita fino alla morte; non ci sarebbe possibilità di cambiamento, sviluppo o declino. Tuttavia, le persone buone e sagge a volte perdono le staffe, e le persone crudeli possono benissimo avere un sentimento di tenerezza per il loro cane, o rettificare il loro comportamento e cambiare. In questo momento possiamo fare un passo indietro dalla corrente di chi sembriamo essere e la visione del mondo che proietta. E possiamo dire: “No! L'attaccamento a tutto questo genera sofferenza. Mi trascina verso il basso, oppure mi rende insensibile o negligente”. Riflettendo su dove ci sta conducendo il flutto e chi sembriamo di essere dentro di esso, possiamo uscirne fuori abbastanza a lungo da scegliere una direzione diversa. La capacità di farlo dipende ancora una volta da una corrente sottostante di *pāramī*.

In breve, il divenire non può essere scansato, ma possiamo riflettere su di esso, gestirlo e dirigerlo. Diretto correttamente, questo flusso di causalità può condurre la mente alla fruizione delle *pāramī* nell'abilità meditativa della mente illuminata. Qui la leggenda del Buddha che nasce nel mondo grazie alla protratta coltivazione delle dieci perfezioni ha un tono di verità verificabile. La stessa parola “Buddha” significa “saggezza illimitata”, e questa nasce dalla continua coltivazione delle inclinazioni, degli atteggiamenti e delle intenzioni che costituiscono le *pāramī*. Queste generano il loro frutto più ricco nella meditazione, ma sono radicate nella saggezza della vita quotidiana, la quale trae la mente fuori dai flutti.

I flutti dei punti di vista e dell'ignoranza

Ci sono ancora due altri flutti: quello dei punti di vista (*ditṭhoga*) e quello dell'ignoranza (*āvijjoga*). Per “punto di vista” si intende la nostra tenden-

za ad afferrare credenze, opinioni e dogmi per raggiungere una posizione definita. Potrebbe essere un'idea qualsiasi, da "Il buddhismo è la religione migliore" a "Il partito liberale è equo e giusto e persegue il benessere della nazione", da "Le donne sono pessime guidatrici" a "La nostra nazione è una fonte di verità e di armonia in un mondo brutale". Oppure un punto di vista potrebbe essere molto più personale: "Sono un Toro, e questo vuol dire che vado d'accordo con gli Scorpioni". Tali generalizzazioni sommarie costituiscono una comoda base per prendere decisioni, per schierarsi e avere una certa visione del mondo. Pertanto, nel corso della storia, le società hanno adottato punti di vista come i seguenti: "Ci sono streghe che si accoppiano con il diavolo, portando devastazioni alle colture ed epidemie nelle città". Oppure hanno accolto il punto di vista che gli ebrei contaminano e devono essere eliminati; o che i comunisti si insinuano nella vita pubblica degli Stati Uniti e stanno per prendere il potere. E queste opinioni, basate sul senso della purezza e della giustizia come pure della Volontà divina, hanno giustificato il massacro e la crudeltà, l'odio e la perdita della libertà. Possiamo davvero essere sconvolti da tali eventi, spesso fino al punto da essere accecati dall'estremismo di questi punti di vista e non vedere che siamo tutti soggetti al loro flutto. "Giuseppe è un idiota che non avrebbe mai dovuto prendere la patente". "Comincia a darla vinta a quei ragazzi e avrai dei problemi" ecc. Oppure: "Non prenderò mai alcuna posizione politica o religiosa, perché è tutta aria fritta" – anche questo è solo un altro punto di vista.

Il flutto dei punti di vista ha alcune caratteristiche rilevanti. La prima è che mette la vita in una dimensione astratta, riunisce le persone in gruppi e crea un "qualcosa" da cui si può fare un passo indietro. Da questa prospettiva la mente può creare divisioni nette: tra il proprio partito e gli altri. Perciò il flutto dei punti di vista crea isolamento; e, in modo ancor più significativo, traccia un confine divisivo che non può essere attraver-

sato da trattative, dall'empatia e talvolta neppure dai valori etici. Così, se decido che sei un idiota indegno della patente, non sto a discutere con te del motivo per cui lo penso (anche se potrei gridartelo in faccia); se penso che tu sei un incompetente congenito, probabilmente non mi offrirò di istruirti. E nei casi di coloro i cui i punti di vista sono stati etichettati come "negativi", "riprovevoli" o "insignificanti", non solo è possibile che non ci sia alcuna negoziazione e controllo dei fatti, ma i provvedimenti possono essere somministrati senza rimorsi, benché portino la morte, l'ignominia e la punizione. Nell'Europa del XVI secolo si credeva che gli animali non sentissero piacere o dolore, e buttare gatti nei falò, assistendo ai loro contorcimenti, era considerato una fonte di divertimento. E così via. Con l'adozione di opinioni e punti di vista, l'empatia e l'etica sono in pericolo.

Un'altra caratteristica del flutto dei punti di vista è che dà una prospettiva la cui elevatezza a volte travalica la ragione e lo stesso istinto di conservazione. Nel XX secolo, i membri della setta cristiana della Porta del Paradiso credevano con tale fervore che una nave spaziale celeste seguisse la cometa Hale-Bopp mentre la Terra le girava intorno, che si suicidarono per poter salire a bordo. In precedenza, alcune madri in Iran avevano di proposito inviato i loro figli a marciare nei campi minati, per farne dei martiri nella guerra di quel paese contro l'Iraq, compiaciute all'idea che i loro figli fossero così destinati ad andare in Paradiso. Esempi estremi, ancora una volta; ma, quando si sostengono le proprie credenze, bisogna notare lo scorrere dell'energia, il suo flutto che dilaga attraverso il cuore e sale alla testa, dove blocca modi alternativi di vedere le cose. Si può aspettare la prossima discussione in famiglia e osservare quanto si diventi offesi, convinti di avere ragione e categorici. Il flutto dei punti di vista gonfia l'ego e sostiene l'identità del flutto del divenire.

Questo flutto è difficile da controllare, perché i punti di vista sono i punti di riferimento che abbiamo per la nostra realtà e le nostre azioni. Noi

tutti usiamo l'astrazione per definire le cose in conformità a determinate prospettive. C'è un certo grado di utilità nel parlare di belgi, di registi cinematografici o di certosini, ma è nella cieca adesione a tali concetti come definizioni definitive di un individuo in cui sorge il flutto. Se vi si aderisce ciecamente, anche l'idea che "tutti i punti di vista sono problematici" crea problemi, poiché condanna qualsiasi dichiarazione relativa come non valida – dopo di che, cosa si può dire su qualsiasi argomento? No, è l'adesione al punto di vista, non il punto di vista stesso che è il fattore cruciale del problema. Il flutto dei punti di vista è questa intossicazione e adesione, un'azione mentale continua che taglia fuori chi crede in un punto di vista dal "resto di coloro che creano problemi".

Un rimedio che è quindi raccomandato è quello di notare un punto di vista come un luogo di partenza da cui indagare o entrare in dialogo con gli altri. In questo riconosciamo che abbiamo una prospettiva personale e che non possiamo evitare di averne una. Questo è già un passo avanti, perché il falso ragionamento che sostiene il flutto è che ogni individuo può avere una visione assoluta – laddove l'atto stesso di mantenere un punto di vista colloca immediatamente colui che vi aderisce in uno stato di isolamento da uno sguardo indagatore. Riconoscere la soggettività può portare al riconoscimento che la "mia" posizione non è realmente mia, ma è condizionata dalle informazioni ricevute o da un'esperienza che ho avuto, ed è quindi in grado di essere riesaminata e moderata. Pertanto: "Penso che tu sia un pessimo guidatore perché ti ho visto sbattere contro il pilastro del cancello mentre facevi marcia indietro, e ho sentito che non metti mai la freccia quando svolti; inoltre Susan ha detto che era terrorizzata dalla tua velocità quando l'hai portata in città". Se sto praticando la sincerità, allora riconoscerò almeno che la maggior parte delle mie informazioni sono di seconda mano, e che ero arrabbiato per dover riparare il cancello. Inoltre, se sono incline all'equanimità, sarò pure disposto ad accettare che

il mio ragionamento sia esaminato e persino confutato. Allora potrebbe essere che la verità parziale in quel punto di vista (dopo tutto, sei andato a sbattere contro il cancello) ci incoraggi entrambi a considerare come siamo tutti soggetti a queste cose – e rivedere reciprocamente le abilità di guida e gli standard. Così superiamo il senso di divisione, e si stabilisce una gentilezza specifica.

Questi flutti della sensualità, del divenire e dei punti di vista sono trascinati da un torrente più profondo, quello dell'ignoranza. Essa è la forza che mina la nostra indagine diretta sull'esperienza. Sotto la sua influenza, se notiamo i problemi suscitati da questi flutti, possiamo attribuirli a insufficienze nella cultura, nella religione o nella natura umana, agitando un dito di disapprovazione o facendo spallucce in segno di rassegnazione. Possiamo in altre parole adottare punti di vista pessimistici – ma questa strategia non controlla i flutti. Perciò l'approccio che il Buddha incoraggiava era quello di vedere questi flutti così come sono, come fenomeni, senza attribuire loro un sé o un'altra identità, culturale o religiosa. Ma non era favorevole a una loro accettazione passiva. Espose invece il modello delle Quattro Nobili Verità, che possiamo applicare alla nostra esperienza sotto forma di domande. Possiamo cioè chiederci: "La mia sofferenza e il mio stress o quelli degli altri sono collegati a questa esperienza?". "Quali fattori mentali la causano?". "C'è un mutamento interiore, un cambiamento psicologico immediato, che arresta quella causa?". "Quale processo mi darà tutto il necessario per manifestare e mantenere quel cambiamento di prospettiva?". Mettere in pratica le Quattro Nobili Verità è quindi la via d'uscita dall'ignoranza, il percorso verso la trascendenza. Ma per usare simili strumenti, dobbiamo costantemente incanalare le intenzioni della mente in questo percorso. Ecco perché coltiviamo le *pāramī*: esse costruiscono un tempio che è una posizione vantaggiosa da cui indagare i flutti.

Fasi e realizzazione delle *pāramī*

Le *pāramī* sono dunque le inclinazioni e le potenzialità che coltiviamo finché non diventano chiare intenzioni. La loro coltivazione avviene in tre fasi: quella iniziale, il raccoglimento e il completamento. Inizialmente si porta l'argomento alla mente. Anche soltanto questa operazione è molto utile; significa che le *pāramī* sono incorporate in un sistema di riferimento, quando altri valori come il divertimento, la convenienza, lo stile, la performance e il successo mondani possono assumere il controllo della mente. La fase di raccoglimento si ha quando si applica la perfezione di fronte all'opposizione. Qualcosa in noi non vuole occuparsene, gli altri non capiscono, non è conveniente ecc. ecc. La terza fase, quella di completamento, è quando sappiamo che la nostra pienezza in quella perfezione ci farà superare qualsiasi ostacolo – possiamo dare la nostra vita per questo. Ci rendiamo conto: “Perché no? La vita finisce in ogni caso – perché non stabilire la mente in una posizione di forza mentre c'è tempo?”.

E così, quando stabiliamo le nostre menti su una di queste *pāramī*, possiamo mettere da parte le inclinazioni di chi ha ragione e chi merita una certa cosa, e possiamo concentrarci sull'intenzione della nostra mente. Quando siamo liberi di farlo, dobbiamo incontrare la resistenza che deriva dall'andare contro la corrente del flutto. Questa è la fase di raccoglimento, in cui c'è spesso una turbolenza emotiva ed energetica nella mente che fa emergere i dubbi e gli squilibri. Qui si deve usare l'impegno, la pazienza, la saggezza, la gentilezza o gli esempi di amici saggi al fine di rimanere saldi. Questa è la fase in cui le perfezioni si stabiliscono e scalzano l'impazienza, l'intolleranza e le altre contaminazioni che bloccano il nostro potenziale. Mentre cerchiamo questo equilibrio all'interno dei mutamenti della nostra mente e del mondo, noi continuiamo a controllare la corrente, indagando secondo quanto ha detto il

Buddha: “Questo comportamento causa a lungo termine a me e/o agli altri danni, sofferenza, mortificazione o stress? Conduce al mio bene, al bene degli altri e alla pace?”.

Come risultato di questo lavoro, le nostre inclinazioni e intenzioni si stabiliscono nel bene e nella totalità, e siamo in grado di rivedere quanto è spezzato, macchiato o sofferente. Si potrebbe dire che, toccando la verità, la nostra mente è in grado di ritornare alla guarigione. È così che sorge il “Bodhisattva”: è una mente che è in contatto con la verità, ma non completamente assorbita in essa; essendo andata oltre la nostra prospettiva, capacità o visione precedente, si è aperta in un luogo di saggezza e compassione. Invece di riferire le nostre azioni a qualche immagine personale di “quanto mi merito”, “devo proprio?” e “questo è ciò che faccio sempre ed è tutto quello di cui sono capace”, c’è uno spostarsi a una risposta che si riferisce a un parametro più ampio di quello del sé abituale. Sorge la grande intenzione: per il mio benessere, per il benessere degli altri. Essa conduce alla pace. Così si scioglie il nodo distorto nel circuito dell’intelligenza, il nodo del punto di vista del sé. La mente distende una profonda piegatura; e in quel distendersi, non si perde nulla, tranne una propensione a una sofferenza inutile. Non si crede più di essere perfetti, ma si raggiunge un perfetto equilibrio. Questa è la terza fase della *pāramī*, il completamento. È un cambiamento di vita.

Citazioni e suggerimenti sull’attenzione

L’attenzione è la via al Senza-morte;

la disattenzione è la via alla morte.

Gli attenti non muoiono;

i disattenti sono già morti.

Dhammapada, 21

Quanto ai fattori interni [cioè mentali], non vedo alcun singolo fattore che sia utile quanto l'attenzione saggia... O bhikkhu, un bhikkhu che pratica l'attenzione saggia lascia andare ciò che è non salutare e coltiva ciò che è salutare.

Itivuttaka, 16

Prima di esaminare le diverse perfezioni, c'è un fattore che si può dire sia il fondamento di ciascuna di esse e la madre di tutti i Buddha. Questo è la vigilanza (*appamāda*), l'atto di prestare un'attenzione imparziale. Nel primo discorso ai suoi cinque discepoli *in fieri*, il Buddha affermò che è tramite il prestare attenzione, l'"ascoltare" a fondo, che si spalancano le porte del Senza-morte; il punto saliente è lo stesso dell'ultima frase del Buddha: "Tutte le cose composte sono prive di sostanza. Adoperatevi con vigilanza" (*Dīghanikāya*, II, 120).

Essere vigili significa aprire la mente con un'attenzione piena; e questo abbandono delle tendenze abituali, negligenti o compulsive, è la preparazione per la semina delle *pāramī*. Vale a dire: quando la nostra mente, nell'atto di aprirsi, lascia andare le sue preoccupazioni, abbiamo la possibilità di riflettere su ciò che essa fa e di mettere in campo un'intenzione importante come la "pazienza", la "gentilezza" e così via.

La vigilanza è sostenuta dal contenimento (*saṃvara*), una pausa priva di giudizi e un raccogliere dentro di sé l'energia mentale. Il contenimento può essere usato per creare una sospensione di pochi secondi in cui si presta un'attenzione imparziale a ciò che ci accade. Se inseriamo nella nostra giornata da dieci a venti pause, distribuite in un periodo di veglia di sedici-diciotto ore, questo non ci porterà via troppo tempo libero – appena alcuni secondi ogni ora o giù di lì. Ma questo piccolo esercizio ci aiuterà a tenerci in pista, a fare modifiche e a evitare la spossatezza.

Da una Visuale prospettica illuminata, abbiamo, grazie alla vigilanza, l'opportunità di toccare "l'elemento del Senza-morte" dietro le attività

della mente, mentre senza di essa mutileremmo il nostro potenziale spirituale nel qui e ora, e adegueremmo atteggiamenti e intenzioni a ciò che può solo terminare nella morte.

Azione

Cercate di dedicare a quest'attività cinque, dieci o venti secondi alla fine delle abluzioni mattutine. Potete fare una pausa anche prima o dopo la prima colazione o il pranzo. Aspettate dieci secondi quando entrate nell'auto prima di partire. Se viaggiate con i mezzi pubblici è perfetto, ci saranno diversi minuti di tempo per una buona pausa. Possono non sembrare significativi – siamo abituati a non prenderci alcuna pausa, perché dedichiamo i momenti liberi a sognare a occhi aperti o, peggio ancora, a sentirci frustrati, impazienti o a rivisitare antiche ossessioni. Tuttavia, le pause offrono la possibilità di cambiare marcia, di riesaminare un'emozione e di lasciare che le energie trainanti si allentino. Pertanto è bene introdurle – o usarle con saggezza quando si verificano.

Riflessione

Per utilizzare bene la pausa, generate intenzionalmente una domanda e, piuttosto che fornire una risposta qualsiasi, siate presenti alla sensazione e al movimento della domanda come se fosse una sfera che ruota in un lento movimento nella vostra mente. Questa è l'abilità dell'"attenzione saggia" (*yoniso manasikāra*). Notate che cosa tocca la domanda, dove atterra e quali sono i suoi effetti. Questo vi offrirà una riflessione, un'opportunità per una profonda considerazione. Un tale processo valorizza la vostra mente e ne fa buon uso.

Le domande che funzioneranno in questa pratica sono domande che vi riportano all'origine. Non vi dicono cosa dovrete fare o come qualcuno

(o voi stessi) dovrebbe essere. La prima è: “Dove sono?”. Questa domanda manderà la sfera al senso corporeo. È un processo che, finché dura, spezza il flusso del tempo e la storia della giornata, il che vi permette di vedere almeno in parte ciò di cui la mente è carica – l’ansia, la depressione o qualsiasi altra cosa. Questo può essere tutto ciò che potete fare in una pausa da cinque a dieci secondi. Ma conoscerete la corrente in cui vi trovate. Se mantenete questa domanda in sospeso per la prossima pausa, quando sarete fermi nel traffico o in attesa in una coda, potrete muovere la vostra attenzione più in profondità intorno al vostro corpo, sentire le piante dei piedi, i palmi delle mani, la faccia e le tempie. Fermatevi e riposatevi lì. Questo vi procurerà calma e una visuale in prospettiva.

La visuale prospettica offerta dalla pausa può disporvi a fermarvi un po’ più a lungo per riesaminare il vostro territorio mentale/emotivo. In tal caso, la seconda domanda è: “Come sto?” o “Che sensazioni sorgono rispetto a ciò che succede?”. Questo vi darà una visione d’insieme sulle emozioni che dirigono o sono sul punto di dirigere le vostre azioni e parole. Interrogandovi, non cercate di cambiare quello stato, ma portate la compulsione all’esterno di esso in modo naturale. Vi date una scelta: seguire quello stato d’animo o affrontarlo.

Questa domanda può mostrarvi, nel bene o nel male, un certo stato mentale che è importante. Se è così, forse lo potete affrontare immediatamente, o forse lo dovete “parcheggiare” – prenderne nota ed essere consci di qualsiasi reazione sorga da quello stato. Per esempio, vi sentite molto eccitati dall’idea di comprare qualcosa, o di incontrare qualcuno. Nella pausa potreste notarne l’intensità e suggerire: “Sii cauto, questo potrebbe non essere ciò che ti aspetti”. In questo modo mettete un freno al potere del flutto e rimanete equilibrati nel presente. Il tema principale dell’attenzione saggia è verificare se la vostra esperienza è in linea con le Quattro Nobili Verità: “La mia mente crea stress o lo indaga e lo allevia?”.

A questo proposito, l'affrontare lo stato mentale include il notare come si sente il vostro corpo – in termini di energia nervosa o di quali parti del vostro corpo si sentono caricate o compresse dalla sensazione. Potreste sentirvi eccitati, soprattutto nel viso e nel capo, oppure inabissati nel ventre o nel petto, o avere una mente ronzante quasi priva di contatti con il corpo. Per affrontare meglio lo stato mentale, allargate la vostra consapevolezza per includere il vostro corpo il più possibile. E respirate lentamente, tranquillamente e profondamente. Questo è il contesto in cui l'attenzione saggia conduce alla meditazione – tuttavia, anche quando avete solo pochi secondi di pausa, potete intenzionalmente generare una riflessione che sostenga le *pāramī*. (Lo vedremo nelle sezioni successive). Addestrare la propria capacità di riflettere è imparare a pensare intenzionalmente in modo da badare anche alla “sensazione” dell'idea e a qualsiasi effetto essa abbia sul cuore e sulla mente.

Meditazione

Sedetevi in modo da mantenervi vigili, ma non stressati. Cercate di sentire a fondo il vostro corpo, ed esaminate qual è il modo migliore di sedervi per poter sentire tutto il corpo con chiarezza. Lasciate che la vostra postura si adatti a tutto ciò.

Entrate in contatto con due serie di sensazioni: la prima, la pressione del corpo sul cuscino; la seconda, il senso di essere dritti e in equilibrio. Come fate a sapere che siete seduti? Quanto alto e quanto ampio si sente il vostro corpo?

Prestate attenzione alla consistenza e al tono del vostro corpo, avvertendo le sensazioni nelle vostre mani, intorno agli occhi, alla fronte e alla bocca. Con l'equilibrio dell'attenzione e del rilassamento portate queste zone del corpo e tutte le altre in uno stato di agio aperto, che non è teso ma sveglio.

Restateci insieme per qualche minuto. Dopo un po', probabilmente sentirete le sensazioni ritmiche dirvi che state inspirando e espirando.

Notate anche i pensieri e le impressioni mentali come un flusso, piuttosto che coinvolgervi nei loro temi. Quindi, senza perdere la sintonia con la consapevolezza corporea, provate a notare quando un pensiero finisce. Indagate anche come e quando un altro pensiero inizia – potete pensare intenzionalmente a una semplice parola per sperimentarlo. Se il pensiero sembra troppo intenso e pilotato per vedere chiaramente il suo sviluppo, controllate cosa accade nel vostro corpo, riacquistate l'equilibrio e seguite alcune espirazioni per calmare l'energia.

Quando potrete osservare un pensiero, vi capiterà di scoprire che esso si dissolve piuttosto che terminare e che si cristallizza piuttosto che iniziare. Ancora più importante è sentire la mente prima del pensiero, e notare come, facendo una pausa e rimanendo saldi in quel punto, il processo del pensiero si calma e si placa.

Lasciate che la vostra consapevolezza riceva tutto questo.

Se vi eccitate, avete aspettative o siete agitati, avvolgete la vostra consapevolezza intorno a quelle sensazioni mentali/emotive. Evitate di censurare i vostri pensieri; spargete invece l'attenzione sul corpo, lasciando la mente giocare nello sfondo. Ampliate l'attenzione in modo da non lasciarla assorbire nelle parole che la mente emette. Continuate a fare riferimento alla consapevolezza finemente sintonizzata sul corpo come si è detto in precedenza.

Aggiungete altra attenzione saggia. Dov'è lo stress – nel corpo, nella mente, o nelle vostre aspettative, nei desideri, nelle resistenze? È possibile lasciar andare alcune di queste cose? Datevi da cinque a dieci minuti per capirlo.

Capitolo II

Salpare per la liberazione: la *dāna-pāramī*, la *sīla-pāramī* e la *nekkhamma-pāramī*

Benché il primo insegnamento vero e proprio del Buddha fosse sulle Quattro Nobili Verità, quel discorso venne fatto a persone che avevano già lasciato la vita mondana in quanto rinuncianti e già da molti anni si erano impegnate a seguire un percorso spirituale. Non sempre il Buddha insegnò in questo modo. In generale, egli insegnava alle persone in accordo con il loro modo di vivere e secondo la capacità di comprensione, e spesso incominciava mettendo in evidenza tre inclinazioni mentali potenti e trascendenti: la generosità (*dāna*), la virtù, moralità o sensibilità etica (*sīla*) e la rinuncia o capacità di lasciare andare l'attrazione verso un oggetto sensoriale (*nekkhamma*). Allorché le persone erano entrate in contatto con queste inclinazioni dentro se stesse e avevano nutrito fiducia nella loro validità, il Buddha spiegava il significato delle Quattro Nobili Verità – la sua analisi del perché sperimentiamo stress, sofferenza interiore o insoddisfazione (*dukkha*), e il modo in cui possiamo liberarcene. Il rendere stabile la propria generosità, la moralità e la rinuncia tramite una saggia riflessione è quindi da intendersi come una base imprescindibile per la pratica degli insegnamenti circa la liberazione definitiva.

Preparare la mente per la liberazione

È stato detto che il Buddha poteva “addestrare coloro che aspirano a essere addestrati”. Neppure un Buddha può insegnare a qualcuno che non è interessato, volenteroso e capace. In altre parole, se la mente non è pronta, non può assimilare gli insegnamenti del Buddha (il Dhamma). Ciò che rende pronti non è il credere, ma la capacità di aver accesso alla generosità, alla virtù e alla rinuncia e il sentirne la validità. Ora, la maggior parte di noi può non avere queste inclinazioni in testa all’elenco delle cose da fare, perennemente compilato dalle nostre menti pensanti, ma quando esse sono messe in evidenza – quando qualcuno chiede: “La generosità è positiva?” – probabilmente diremo che lo è. Anche la moralità, il senso di “agire verso gli altri come si vorrebbe che gli altri agissero verso di noi”, è qualcosa su cui probabilmente saremmo d’accordo, sebbene possiamo essere in disaccordo sui particolari.

L’inclinazione verso la rinuncia o semplificazione comincia ad avere un senso quando consideriamo il motivo per cui le persone, nonostante la validità della generosità e della moralità, non sempre condividono con gli altri quello che hanno, ma tendono invece a combatterli, a derubarli e a maltrattarli. Una potente causa di tutto ciò è la spinta dei sensi a possedere di più, che conduce all’avarizia e alla manipolazione, alla gelosia e all’aggressione, all’egoismo e all’avidità. Di qui il valore della rinuncia. Tuttavia, questa inclinazione a semplificare i desideri per adattarli alle proprie esigenze spesso dipende da qualche pensiero perspicace e dall’introspezione.

In ogni caso, anche a prescindere dal bene prodotto da queste perfezioni, la loro coltivazione richiede riflessione e discernimento. Queste sono facoltà della saggezza. E quando noi usiamo queste facoltà e mettiamo da parte i guadagni superficiali o a breve termine e sviluppiamo risultati profondi e a lungo termine, ci avviamo sulla retta via per la liberazione.

L'inclinazione a condurre una vita fondata sulla profondità piuttosto che sullo svolgersi superficiale degli eventi è una causa basilare per la coltivazione delle *pāramī*, potenziali che possiamo consolidare in intenzioni di indirizzo. Potenziali come la generosità, la virtù e la rinuncia sono facoltà che ci sostengono in profondità. Ci fanno capire chiaramente quali sono i nostri valori e quanto siamo intelligenti e, mentre noi le coltiviamo, diventano una specie di tempio, un santuario in cui possiamo dimorare, guardandoci intorno ed elaborando una via per la pratica. Il Buddha una volta descrisse il Sentiero di questa pratica dicendo che essa era “per il mio bene, per il bene degli altri e per condurre al Nibbāna (alla pace)” (*Majjhimanikāya*, I, 117). Qualunque cosa facciamo, qualunque sia il nostro punto di vista o scopo, se li esaminiamo alla luce di questi criteri, le nostre azioni produrranno le *pāramī* e le diffonderanno sotto forma di benedizioni per gli altri.

All'esterno di questo tempio di pratica, non vediamo le situazioni in cui rimaniamo impigliati; oppure le vediamo, ma pensiamo di non avere scelta se non quella di farci coinvolgere dai nostri stati d'animo e impulsi. Tale presupposto ci priva della dignità e del rispetto verso noi stessi. Pertanto, se non riconosciamo il nostro tempio interiore e se non lo visitiamo spesso, perdiamo la fede in noi stessi e indeboliamo il nostro potenziale per liberarci completamente dalla sofferenza e dallo stress.

L'attenzione saggia

Talvolta questo interiore soffermarsi viene aiutato da un contesto come un luogo sacro, in modo che l'attività mentale/emozionale si calmi, si ravvivi e ci faccia sentire saldi. In tali luoghi, mentre la mente diviene più chiara, possiamo sentire un'invocazione dalle sue profondità, qualcosa come un incitamento al vero e al buono. Questa esperienza può essere sentita come

trascendentale o transpersonale – qualcosa che ci conduca in un luogo dentro di noi sentito come più significativo. Allora le realizzazioni tendono a manifestarsi nel senso olistico di “per il mio bene, per il bene degli altri e per condurre alla pace”. I valori di condivisione, di non-violenza e di semplicità non sono estranei ai nostri cuori, ma la loro manifestazione dipende da una mente collocata in un ambiente favorevole ad ampliare il limite della sollecitudine.

Questo avviene perché la mente assume le caratteristiche e le preoccupazioni di ciò cui è associata o del luogo ove la collochiamo. Poniamo la nostra attenzione per tutto il tempo all'interno di un certo sistema di riferimento: se usciamo per la serata, la nostra attenzione sarà rivolta all'intento di essere eleganti o ben vestiti; con una tale intenzione saremo consci degli abiti, della cura del nostro aspetto esteriore e dei salamelecchi in società. Se invece lavoriamo in giardino, cercheremo le erbacce e i lombrichi, senza preoccuparci se i nostri vestiti non hanno colori intonati o se abbiamo i capelli in disordine. Se meditiamo, staremo attenti agli elementi della pace, dell'ansia o della chiarezza nella mente e ciò che indossiamo sarà irrilevante. Il nostro obiettivo o intenzione stabilisce un limite all'attenzione; e questo ha un effetto su quanto sperimentiamo. Viceversa, ciò a cui prestiamo attenzione influisce sulla natura delle nostre intenzioni. Per esempio, quando entriamo in un luogo sacro o in un tempio, la nostra attenzione investe quel particolare spazio, dopo di che riceviamo tutto ciò che c'è dentro quello spazio. Ivi esistono elementi che danno avvio a impressioni le quali generano elevazione, riflessione o sobrietà, in modo che la mente produca il suo potenziale trascendente. Allora è più probabile che noi pensiamo e agiamo nei termini di quel potenziale – che non sorge per i simboli, la musica o gli oggetti visivi, ma a causa dei valori che la mente genera quando è calmata e aperta da essi. C'è una profonda differenza tra l'effetto dell'indottrinamento, quando si subisce un lavaggio del cervello,

e l'appellarsi al proprio potenziale, derivante dallo scendere in profondità nella mente!

Di solito i confini dell'attenzione si trovano nella vita quotidiana, e ci inducono ad accogliere messaggi confusi o ingannevoli. Nelle serie televisive di avventure, la violenza è eccitante ed eroica; nelle notizie è invece illegale e fonte di preoccupazione. Nella pubblicità, consumare e ottenere di più è divertente – la vera strada verso la felicità; mentre in un programma ecologico, la principale fonte di riscaldamento globale e inquinamento è il consumismo sfrenato e lo spreco delle risorse. Tutto questo disorienta molto. Ma oggi giorno la televisione e il computer sono i templi più popolari: quando la nostra mente è dentro di essi, ci si confonde – ma non ci viene chiesto niente e non abbiamo alcuna responsabilità. La nostra attenzione è distolta dalle preoccupazioni – cosa che sentiamo come un sollievo – però la mente è in una posizione passiva e non evoca nulla dalle sue profondità. L'attenzione è in uno stato di trance.

Per contro, con la pratica del Dhamma ci riferiamo più direttamente a veri esseri umani. Per esempio, in un monastero buddhista ci riuniamo in quanto quadruplice assemblea dei discepoli del Buddha: i monaci e le monache, che hanno lasciato la vita laica per la rinuncia, e gli uomini e le donne che vivono nella sfera pubblica. Quando queste persone si riuniscono, allora c'è un senso di empatia e di condivisione, anche e soprattutto se il ritrovarsi è impersonale, con poca conversazione e silenzio. Queste occasioni possono toccarci in profondità e portare alla luce le inclinazioni transpersonali. Per esempio, siamo incoraggiati a riconoscere ciò che ci unisce. Guardiamo oltre le circostanze della vita quotidiana verso qualcosa senza tempo, e riconosciamo quanto abbiamo in comune.

Uno dei fattori che condividiamo è il senso dell'aspirazione, il desiderio di far meglio o essere migliori, per trovare la pace, un significato o la felicità. Allora, dal momento che lo vediamo in altre persone oppure ci

mettiamo in sintonia con questo fattore unificante, ci tiriamo fuori dalla sfiducia, dai confronti, dalle critiche, dalle paure e dalle gelosie. E questo aiuta ciascuno di noi a vederci sotto una nuova luce. Così la presenza degli altri in una modalità transpersonale di attenzione ci aiuta a vederci più pienamente. Questo è uno dei motivi per coltivare le *pāramī*: inclinazioni come la pazienza e la sincerità verso noi stessi e gli altri ci traggono fuori dal vortice dell'isolamento, dell'auto-referenzialità e della sofferenza che ne deriva. È sufficiente tale visione per poter realizzare semplici verità, come per esempio che tutti soffrono, desiderano essere felici e commettono errori – e che quanto aiuta davvero è rimanere in contatto e agire secondo principi condivisi.

La retta visione tramite la generosità

Le prime tre perfezioni ci mostrano che per sciogliere lo stress creato dalla nostra mente occorre un movimento verso una modalità più altruista e meno egocentrica. Con la generosità e la moralità includiamo nella nostra consapevolezza il bene di altre persone; c'è un moto di empatia, gentilezza e compassione. Eppure questo non esclude il nostro bene: vivere con un cuore gentile e coscienzioso è benefico e significa fare buone amicizie. Perciò è per il nostro bene e quello degli altri; non è auto-centrarsi o negare se stessi; e porta a mitigare l'abuso, l'avidità e la sfiducia – una netta diminuzione della sofferenza e delle sue cause.

La prima perfezione, la generosità, è facilmente accessibile. La maggior parte di noi ha ricevuto regali, per cui sappiamo come può essere confortante essere benvoluti da altre persone. È qualcosa che ci tocca. Poi, quando ricambiamo, ci sentiamo bene nel dare qualcosa a qualcuno – e, in quel momento particolare, si stabilisce una connessione basata sulla benevolenza. È un approccio semplice e fondamentale per stabilire

una relazione. Per esempio, una delle cose più elementari che si fanno come buddhisti quando si va a far visita al proprio insegnante è il fare un'offerta. Può essere solo una candela, un po' di incenso o dei fiori, ma questi oggetti sono offerti come gesto di connessione, per essere in contatto in un modo benevolo. Probabilmente siamo già sensibili a questa maniera di essere in relazione, ma lo facciamo solo occasionalmente, nei giorni dei compleanni o a Natale. Tuttavia il Buddha incoraggia a sviluppare questa pratica nella quotidianità: libera la mente dal suo isolamento e rende stabile la gentilezza.

Con la generosità, non è così rilevante ciò che si dà, piuttosto è l'atto del dare che ha valore. Questa azione apre il cuore in modo benevolo e tocca gentilmente un'altra persona. È un movimento nella realtà di un mondo condiviso. Inoltre, quando si coltiva il *dāna*, è importante non pensare che solo le cose materiali ne costituiscano l'inizio e la fine. Al contrario, compiere un gesto amichevole o dare una mano, offrire un servizio o prestare attenzione sono offerte che in alcune situazioni possono essere più importanti del dare oggetti materiali.

Uno dei benefici a lungo termine è che, attraverso la generosità, cominciamo a rendere più felici i rapporti. Il relazionarsi è qualcosa di fondamentale: abbiamo madri, padri, figli e amici. Siamo nati sperimentando relazioni, ma spesso queste vengono opacizzate da paure, biasimo e antipatie, e immaginiamo che ci sentiremmo più a nostro agio restando da soli. Naturalmente il Buddha stesso incoraggiava la solitudine, ma questo accadeva nella società indiana, dove tutti sono così strettamente connessi con il villaggio, il clan, la famiglia e la casta che si può perdere il senso di essere individui. In Occidente, però, è esattamente il contrario. Il senso di ciò cui apparteniamo si esaurisce sulla superficie della nostra pelle, e questo è uno dei motivi per cui i cittadini dei paesi "sviluppati" sono giunti a sentirsi così alienati e ansiosi. Abbiamo sviluppato il punto di vista del sé: "Sei da

solo, competi e tienitelo per te”. Ma abbiamo perso quasi completamente il senso di essere parte di qualcosa di significativo e sacro.

Di conseguenza, ciò che il Buddha chiamò la retta visione – il fondamento del percorso per uscire dalla sofferenza e dallo stress – dà valore alle relazioni. Include l’essere grati e il dimostrarlo alla madre e al padre e alle altre persone che ci aiutano, nonché il sapere che ci sono esseri saggi dai quali possiamo imparare. Pertanto impariamo a correlarci con noi stessi in un modo saggio e gentile, a riconoscere il bene in cui siamo nati, il bene che abbiamo fatto e gli errori da cui dobbiamo imparare. La retta visione ci ricorda che non siamo soltanto un punto isolato, rilevante solo in un particolare momento. Siamo in un campo di continua consapevolezza che assorbe e trasporta le conseguenze di ciò che abbiamo fatto nella nostra vita o di quanto ci è accaduto. In qualche modo abbiamo assorbito tutti gli eventi, le azioni e le circostanze della nostra vita e siamo ancora collegati con essi. Perciò tutto questo deve essere purificato.

Tuttavia, non è il caso di riesaminare ogni evento e giudicare chi aveva ragione e chi dovremmo perdonare. Avvertiamo invece i risultati complessivi che rimangono con noi: il rammarico, il dubbio, la preoccupazione, l’avversione e così via. Esaminiamo questi risultati, ci apriamo e li risaniamo. Questo è uno dei processi della coltivazione mentale o della meditazione –purificare i risultati del passato e guarirne, semplicemente sostenendo la consapevolezza di un dolore in una maniera spaziosa, gentile e non frettolosa. Con una tale focalizzazione non è che stiamo cercando di risolvere o comprendere il passato; cerchiamo di limitarci a essere con esso come ora ci appare, con quella sola e gentile intenzione. Perciò, anche quando siamo da soli, persistiamo in questo particolare campo della consapevolezza che nobilita ed è finalizzato alla purezza dell’intenzione. Questa è una consapevolezza transpersonale in cui la mente si lascia alle spalle ombre e oneri. Tutte le perfezioni vi conducono.

In questo tipo di consapevolezza la nostra esperienza relazionale è chiara. Non abbiamo insensibilità o diffidenza nel cuore e non stiamo cercando di trovare un posto separato nell'universo in cui nasconderci ed evitare di essere qualcuno. Con la consapevolezza transpersonale, anche quando siamo da soli, possiamo ancora dimorare nel tempio condiviso delle *pāramī*. Non siamo separati dalle buone azioni che abbiamo compiuto e non siamo fundamentalmente separati da nostra madre, nostro padre o dal senso di essere benvenuti e a casa nel mondo. Non saremo mai realmente "lasciati in pace e tranquilli" finché avremo stati e atteggiamenti mentali irrisolti, mentre, se avremo questa completezza transpersonale, non saremo mai coinvolti in essi e sopraffatti.

La connessione mediante la generosità

Coltivare il *dāna* è un'intenzione vitale che va contro l'atteggiamento di "ottengo qualcosa per me stesso", oppure di "quella persona ha avuto più di me, non è giusto", lamentela del mondo materialista competitivo. Questo modello, incoraggiato dal capitalismo occidentale, non è mai stato l'unico modo in cui le società operano. Leggevo infatti poco tempo fa di un modello sociale utilizzato in alcune isole dell'arcipelago indonesiano, dove l'obiettivo è accumulare il maggior debito possibile. Ecco che succede: sali sulla canoa con il tuo maiale e, remando, approdi a un'altra isola dove dai a qualcuno il maiale, ricevendo in cambio una noce di cocco. Gli altri sono quindi indebitati verso di te, perché il tuo maiale vale più della loro noce di cocco. Ora hanno un legame con te perché ti sono debitori. Poi prendono il maiale e lo barattano con l'ananas di un'altra persona, in modo che quella sia ora debitrice verso di loro. In questo modo creano gradualmente un'intera rete di connessioni, di appartenenze e di debiti verso tutti. Questo movimento di energia messo in atto tra la gente, e spesso tra una persona e la

terra, è ciò che costituisce un senso fisico di “essere nel mondo”, piuttosto che cercare di trovare un proprio posto nel mondo (il che conduce regolarmente allo stress).

Nel sistema dell'isola, la persona veramente importante è quella che ha debiti talmente onerosi che non c'è modo di ripagarli. È indebitata nei confronti di tutto un villaggio o di un'intera isola ed è impossibile che paghi tutto. Tale persona ha stabilito così tante connessioni che queste sono considerate un suo successo. Ora, anche in una normale società capitalista molte persone, e di fatto la maggior parte dei paesi, sono in debito, ma per questo si prova paura e vergogna, in quanto non c'è nessun senso di interazione diretta e quindi di appartenenza. Il denaro è una fonte di potere sugli altri, piuttosto che un segno di appartenenza. Il creditore, spesso un'istituzione remota, potrebbe chiedere la restituzione del denaro e togliere al debitore la sua casa, il che non accadrebbe mai nel modello tribale che ho appena descritto. Quando esiste il senso della connessione, esso sostiene la sensibilità etica. Non vorrei privarti di un rifugio; sarebbe brutto per te, sarebbe una disgrazia per me e rovinerebbe la nostra amicizia. Chi vuole vivere così?

Il senso di sviluppare una connessione attraverso i valori conduce a un'apertura del cuore. Allora le cose non devono essere eque e giuste, perché condividiamo con gli altri e ci sosteniamo a vicenda. È qualcosa che ho notato con la questua. Io, come mendicante, non sono uguale agli altri, in termini materiali. Perché dovrebbero darmi qualcosa quando non ho lavorato e perciò “non ho guadagnato”? E comunque chi credo di essere aspettandomi che gli altri mi diano da mangiare? Questo è il tipo di pensiero che può manifestarsi nella mia mente occidentale. Quando si va in giro per la questua in Inghilterra, molte persone non sanno che cos'è il buddhismo; sanno che siamo probabilmente un certo tipo di persone religiose, ma questo è tutto. Eppure alcuni si sentono istintivamente attratti a fare un'offerta, quando abbiamo la testa rasata, un comportamento modesto e paci-

fico e una ciotola, e giungono al punto da ringraziarci per essere in giro, in modo che essi possano farlo. Questo sembra indicare che è possibile intuire la bellezza di fare un'offerta spontaneamente, senza manipolazione, senza calcoli, senza sperare di ricavarne qualcosa. Ciò manda all'aria la mente giudicante dell'"uguale", "giusto", "meritevole". La verità pura e semplice è che la gente si sente toccata e ispirata quando ha la possibilità di essere generosa, e incomincia ad apprezzarne la sensazione.

Si dice che il tipo più elevato di *dāna* si abbia allorché una persona degna dà qualcosa a un'altra persona degna. Certo, dipende da che cosa si intende per "degn". I poveri e gli oppressi, i senzatetto e le persone in uno stato di estrema indigenza sono degne della nostra compassione. Bisogna coltivare anche il dare alle persone sagge, perché sostiene chi può a sua volta sostenere molti altri (ed è quindi un buon investimento), e perché crea una connessione con quel tipo di persone. Così i saggi entrano a far parte del nostro tempio di consapevolezza e sostengono la nostra coscienza. Questo può significare che doniamo mille euro a un rifugio per i senzatetto, ma, se visitiamo un tempio, un ashram o un monastero, possiamo offrire il nostro servizio. Il rifugio può aver maggiormente bisogno di generosità in termini economici, mentre gli altri traggono più beneficio da azioni generose.

La generosità del servizio è più frequente nella vita dei rinuncianti, dove ci sono poche risorse materiali da condividere. Si condivide invece il Dhamma, un'offerta che è chiamata il dono più grande, perché questo insegnamento incoraggia tutti noi a essere generosi, morali e saggi. Anche i monaci e le monache servono i loro insegnanti in molti modi mondani e pratici, proprio come l'insegnante condivide con loro la sua saggia attenzione. Fondamentalmente, il servizio mantiene le persone collegate fra loro e con la retta visione; non si tratta di "eseguire un lavoro".

Come meditazione, la coltivazione della generosità comporta il rivolgere la mente alle persone e condividere con loro la bontà della propria

vita. Questo vuol dire sviluppare un'intenzione di condivisione, e da qui imparare a vedere la propria vita come parte di un intero sistema, piuttosto che come un frammento individuale scagliato insieme ad altri in modo casuale. Vedere l'“intero sistema” contribuisce sicuramente ad avere una visuale del proprio carattere e permette al cuore di sentirsi pieno e a proprio agio con gli altri. Con una visione corretta siamo in una barca che può attraversare i flutti dell'insicurezza e della solitudine.

La moralità: il rispetto e il senso del “noi”

Questa barca è mantenuta in rotta dal *sīla*, la moralità o virtù. La moralità, come il *dāna*, si basa su un senso di empatia; però, per quanto riguarda la moralità, la questione non è solo quella di dare un'offerta *una tantum*, ma di fare del non-abuso uno stile di vita. Il *sīla* è quindi un tipo di pratica che deve essere consolidato. Il principio fondamentale che sta dietro alla moralità è il seguente: non faccio a te ciò che io non vorrei tu facessi a me. Non rubo cose che non mi appartengono e non ti dico bugie, perché so che non vorrei subire furti e udire menzogne. E non commetto abusi sessuali né violento gli altri, e così via. Ecco il sentimento di rispetto che ho per gli altri esseri. Perciò questo è per il mio bene, per il bene degli altri e conduce alla pace.

Nel buddhismo ci sono cinque precetti (*pañcasīla*): l'impegno personale di astenersi dall'uccidere intenzionalmente, dal furto, dall'abuso sessuale, dalla parola nociva e dall'uso di sostanze inebrianti. Questi precetti possono sembrare veramente elementari e noiosi – non sono affatto una sublime visione del trascendente. Né spiccano esteticamente o per la loro grandiosità. Ma ai fini del trascendente non conta ciò che sembrano, bensì quello che suscitano, ciò che richiedono affinché siano mantenuti e gli effetti che hanno sulla nostra vita. Dire la verità ed evitare pettegolezzi sottrae la mente a molte abitudini meschine, e ci induce ad associarci a per-

sone in cui abbiamo fiducia. Evitare l'alcol mantiene la mente chiara e fa guadagnare tempo nella nostra vita: non violentiamo la nostra mente.

È questa comprensione del valore che hanno gli effetti a lungo termine rispetto ad attrattive superficiali che rende questi precetti speciali e preziosi. Se la maggior parte della gente mantenesse la maggioranza dei cinque precetti per gran parte del tempo, si porrebbe fine a molta infelicità nel mondo. Essi devono essere praticati con la consapevolezza di attribuire veramente importanza alla propria mente, al proprio corpo e al contesto delle persone con cui viviamo. Grazie a questi precetti, estendiamo il sentimento di rispetto e di riguardo nei confronti di tutte le creature, in modo da dare valore a questa dimensione che condividiamo con altri.

Il *sīla* coinvolge anche la saggezza. La sua sensibilità etica ci chiede di considerare con più attenzione ciò che è dannoso e di esercitare il discernimento. Possiamo quindi notare le energie e gli impulsi che lasciamo al di fuori dai confini imposti da noi stessi – cose che possiamo riconoscere nella nostra natura, sulle quali però non costruiamo la nostra vita. In particolare, quando guardiamo più a fondo nella mente e ci imbattiamo nei flutti, tutti i tipi di inclinazioni non-virtuose e “sub-personali” vengono alla luce: istinti omicidi, gelosia e avversione. Alcune forze piuttosto tenebrose possono agitarsi lì dentro. Se non si ha fiducia e fede nel proprio tempio della consapevolezza, si può diventare molto confusi e depressi per tutto questo. Ecco come si può essere ricompensati per l'idea di fare della bontà e della generosità la propria base, in modo che le fondamenta della mente possano essere costruite su intenzioni come queste, tradotte in azioni. Allora si possono riconoscere le forze e le energie negative che si muovono nella mente; ed evitando di incoraggiarle o di costruirci sopra, si può ritirare l'energia emotiva da quei canali.

Questo ritrarsi non è una negazione, ma uno sdrammatizzare. È qualcosa che accade, ma semplicemente non suscita più il nostro interesse. Non

ne siamo ossessionati. È proprio quel ritrarsi dell'eccitazione emotiva e del coinvolgimento che calma le energie della mente e le rende disponibili a essere spostate in canali più utili. Questo è solo l'inizio – dobbiamo incontrare e trasmutare quelle energie nella meditazione. Ma inclinare verso il luminoso e ritrarsi dal buio è un inizio davvero necessario.

Questo approccio comincia a sviluppare la qualità del discernimento saggio. Possiamo notare gli impulsi passionali a breve termine e prenderne in considerazione gli effetti a lungo termine. Chiediamoci cos'è più benefico: l'euforia del vendicarsi per mezzo di abusi verbali o pettegolezzi, oppure la sensazione di essere padroni del nostro cuore e di vivere nella verità? E a lungo termine, qual è il risultato della vendetta? Contrattacchi, ritorsioni, conflitti che possono continuare per generazioni. È meglio sottrarre un profitto a qualcun altro o vivere con una mente che è libera da manipolazioni e sfiducia? Bere un bicchierino può sembrare senza inconvenienti, ma, quando conduce a berne un altro, qual è il risultato della perdita di chiarezza mentale? La parola sconsiderata ne è la prima conseguenza, e anche la collusione nell'uso di sostanze che offuscano la mente come forma di divertimento. È chiaro che, considerando gli incidenti, gli abusi sessuali e i crimini connessi al bere e alle droghe, dovremmo sapere che è meglio evitarli.

La rinuncia: dare un'occhiata al desiderio

Questo ci conduce alla terza perfezione, il *nekkhamma*, un termine che in genere è tradotto con "rinuncia". Questa pratica è questione di saggio discernimento piuttosto che di ascetismo o di essere puritani. Per dirlo in parole semplici, la rinuncia significa discernere ciò di cui si ha veramente bisogno in un dato momento all'interno della gamma dei bisogni e degli oggetti richiesti, e proseguire in tale direzione. La potremmo chiamare "semplificazione". È un'importante pratica da coltivare, perché la mente

può concepire molti oggetti desiderabili, e tutto quel concepire e valutare suscita molta agitazione. In questo modo possiamo perdere l'equilibrio, cadere fuori bordo e affondare nel flutto della sensualità. Ovviamente i poteri forti dell'industria consumistica sanno bene quanto la mente sia suscettibile di farsi impressionare dalla comodità, dall'eccitazione, dall'avvenenza, dal successo e da tutto il resto che ci è promesso con l'acquisto di un gelato, di un congegno o di un indumento. Perciò attraversare un centro commerciale tenendo a mente ciò di cui abbiamo veramente bisogno è una pratica di rinuncia estremamente utile!

E quando siamo in uno di questi centri commerciali – sembra che oggi ogni aeroporto costringa tutti i passeggeri a passare in mezzo a una serie di negozi di beni di lusso e alcol – possiamo sentire quanto tutto questo sia veramente vischioso, pretenzioso e superficiale. Possiamo capirlo, e vedere quanto siano gestibili le nostre esigenze. Il Buddha le compendì in quattro termini: cibo, vestiario, riparo e medicine. Con questa comprensione c'è un ritorno alla dignità e al valore di un essere umano. Non abbiamo bisogno di tirarci su con un eccesso di oggetti materiali – e di fatto non funziona mai.

Nella vita monastica alcuni di questi aspetti si affrontano con grande facilità. Non abbiamo realmente molta scelta, poiché la nostra disciplina ci chiede di rinunciare al denaro e al possesso del cibo e delle abitazioni, e usiamo semplici vesti tutte uguali per ricoprirci. Scegliamo di attenerci a questa rinuncia e viviamo semplicemente, perché così abbiamo meno cose a cui badare, meno oggetti di cui essere invidiosi, meno opzioni fra cui scegliere. Non ci si può acconciare i capelli alla moda quando non se ne hanno. Non si può decidere cosa si mangerà oggi se si sta vivendo di ciò che la gente offre. E per compensare quello che potrebbe sembrare una deprimente privazione, si ha la gioia di vivere liberi dalle preoccupazioni materiali e il calore di ricevere le generose donazioni volontarie di persone che desiderano offrire sostegno. È incredibile!

Una grande sfida è mettere da parte l'attività sessuale. Ho incontrato persone che non riuscivano a credere che questo fosse possibile per una settimana, per non parlare dei decenni durante i quali ho praticato la castità. Nessuna attività sessuale – non con l'altro sesso, non con lo stesso sesso, non con se stessi. Le regole monastiche sono molto chiare. E poiché la sessualità umana è una questione complessa di energie emozionali e relazionali, come pure sensoriali, bisogna coltivare il calore del cuore e il piacere interiore della meditazione per sopportare l'astinenza – altrimenti penso che si diventerebbe davvero molto bizzarri.

La rinuncia, specialmente nell'ambito della sessualità, dimostra inoltre come le cose proibite diventino incredibilmente attraenti e appetitose. Per le persone che sono sessualmente attive, l'attività sessuale può non essere così importante. Io me ne disinteressavo persino quando ero laico – insieme a tutte le tattiche e alla competizione che la circondavano: le gelosie, le infedeltà, le separazioni e i cuori infranti. Ma dopo averci rinunciato, la mia mente poté rivedere tutta la questione in una luce rosea e distorta – dovetti continuare a ricordarmi del perché ci avevo rinunciato, come pure del fatto che molte persone sessualmente attive non sembravano essere in uno stato di estasi per la maggior parte del tempo. E la lente distorta attraverso cui il desiderio vedeva la sessualità mi dimostrò quanto esso prende in giro la mente. È veramente necessario che io veda la gente attraverso la lente del desiderio?

Il nostro desiderio è infatti rivolto verso qualcosa che non abbiamo. Non possiamo desiderare qualcosa che abbiamo già, per cui il fatto stesso del “non possedere” stabilisce un obiettivo per la passione irrisolta. Pertanto non è l'oggetto agognato a generare il desiderio, ma il senso di “non avere”. Non c'è niente di sbagliato nella vista, nell'udito, nel gusto, nell'olfatto e nel tatto; è il mondo immaginario che il desiderio ne deriva a dare origine al pericolo. Questo è il flutto della sensualità che ci trasci-

nerà in basso. Conoscere il flutto per quello che è, smonta l'intera faccenda. Capiamo che calmare il desiderio non è per esempio limitarsi a rimuovere gli oggetti dei sensi, ma bisogna esaminare la mente e sciogliere la passione. La sessualità e il cibo non sono in realtà la fonte del desiderio. La fonte è il "non possedere". Se non possiamo avere un tè, sarà il "non avere" il tè a diventare la fonte del nostro desiderio. Se non possiamo avere una banana, allora il "non avere" banane sarà all'origine della nostra voglia.

Se rinunciare a qualcosa incoraggia il desiderio, perché farlo? Ebbene, a parte il godere della semplicità, un importante motivo di rinuncia è la comprensione e, tramite essa, lo smorzare il desiderio. Ciò a cui in primo luogo rinunciamo è il senso di assenza – la sensazione di "aver bisogno, volere, essere incompleti senza". È questo al quale rinunciamo. In che modo l'assenza può diventare una presenza solida e impellente? Il punto è che, quando si guarda al desiderio, ci si rende conto che il buco non è un buco; si tratta di un vortice di energia aggrovigliata e sovra-stimolata. È una passione irrisolta che forma un blocco nell'energia e nella consapevolezza. Ed è sostenuta mediante il desiderio, tessendo la passione nelle infinite proiezioni della mente. Questa energia ha bisogno di essere reindirizzata, e può esserlo. Ecco perché bisogna non soltanto frenare e reprimere, ma esaminare a fondo il desiderio e vedere su che cosa si basa. L'intero blocco, aggrovigliato, apparentemente solido e in technicolor, è fondato sull'effimera fantasia di appagamento. In altre parole, sull'ignoranza, sul non riconoscere per esempio che se le spese pazzesche della scorsa settimana non ci hanno soddisfatto, se non per qualche istante, neppure continuare sulla stessa strada lo farà.

Il desiderio ha quindi le sue radici nell'ignoranza: noi immaginiamo che la soddisfazione provenga dalla passione (la gente continua a tentare questo approccio finché non crolla), e anche quando cominciamo a capire

che questo non funziona, non vediamo alcun altro modo per soddisfarci; perciò, ci sembra che anche qualche breve eccitamento sia meglio di niente. Ecco perché, per coltivare veramente la rinuncia, abbiamo bisogno di entrare nella mente e nel cuore: ci occorre meditare. È qui che si può trovare la felicità appagante delle energie districate dai grovigli; qui è disponibile un quieto calore che può pervadere il corpo ed elevare il cuore. Sì, quando possiamo volgere via la mente dai suoi sogni e farla tornare alla sua fonte, rimuoviamo il blocco e ci sentiamo più pieni e vitali che mai. Allorché si riesce in questa impresa, si capisce il significato più profondo della rinuncia.

La *pāramī* della rinuncia ci dà la lente per mettere a fuoco il desiderio e vederlo così com'è; se essa è coltivata, ci concede la saggezza di non partecipare al tentativo di riempire il suo buco senza fondo. La rinuncia ci incoraggia anche a sviluppare altre fonti di soddisfazione. Ma la cosa più preziosa che ci offre il vedere il desiderio dal punto di vista della rinuncia è il realizzare che proprio questo abbandono del desiderio è quanto il Buddha intendeva per Illuminazione. Ciò che abbandoniamo è una mera assenza. Questa è l'essenza delle Quattro Nobili Verità, e questo è il significato del Nibbāna – la completa cessazione del dolore, della mancanza, della confusione e della disperazione. E per sperimentarlo vale la pena di rinunciare a tante cose!

Ma per guardare il flutto e raggiungere l'altra Sponda, occorre costruire una barca, cominciare a manovrarla e familiarizzarsi con le correnti da attraversare. Queste tre *pāramī* danno inizio al processo e ci offrono un assaggio della pace, della saggezza e della compassione che il viaggio ci porterà. Costruiamo quindi con cura la nostra barca e facciamone un tempio. Rendiamola solida e spaziosa, dopo di che saliranno a bordo con noi compagni amichevoli e affidabili. E quello stesso veicolo diverrà un'espressione della meta del Nibbāna.

Citazioni e suggerimenti sulla generosità

Un nobile discepolo la cui mente è retta è ispirato dal significato [veda], è ispirato dal Dhamma e prova contentezza [pāmojja] per il Dhamma.

Quando si è contenti sorge la gioia [pīti]; per chi è gioioso il corpo si calma; chi ha un corpo calmo prova felicità [sukha]; in chi è felice la mente si concentra.

È detto che il nobile discepolo conserva il suo equilibrio in mezzo a una generazione priva di equilibrio, dimora privo di affezioni in mezzo a una generazione afflitta e, entrato nella corrente del Dhamma, coltiva la riflessione sulla generosità.

Āṅguttaranikāya, III, 287

Nessuno può entrare e restare nel primo assorbimento meditativo, nel secondo [...], nel terzo [...], nel quarto [...], né può realizzare l'entrata nella corrente... [lo stato] di tornare una sola volta... quello di non-ritorno... e quello di arahant [cioè le quattro fasi dell'illuminazione] senza abbandonare cinque stati mentali. Quali sono? L'avarizia verso l'abitazione, quella verso la famiglia [kula, cioè i compagni nel Dhamma], quella verso i guadagni, quella verso la posizione sociale, e l'ingratitude.

Āṅguttaranikāya, III, 273

Se gli esseri conoscessero come me il risultato del dono e della condivisione, non mangerebbero senza aver donato, né le loro menti sarebbero macchiate dall'avarizia. Anche se quello fosse il loro ultimo morso, il loro ultimo boccone, non lo mangerebbero senza averlo condiviso, se ci fosse qualcuno in grado di riceverlo.

Itivuttaka, 18

Oltre a controllare gli istinti compulsivi e gli impulsi avventati, fare una pausa offre la possibilità di regolare la direzione della mente introducendo nuovi elementi. Questo in essenza è il processo di sviluppo delle *pāramī* – è come pilotare una barca: si controlla il flusso dell’acqua increpata e si regola il timone di pochi gradi. Il grado può non sembrare gran che rispetto alla marea, ma con il tempo effettua un cambiamento nel corso nella nostra vita interiore ed esteriore.

Nel processo della mente che coltiva le *pāramī* ci sono tre sviluppi significativi: quello dell’**empatia** o “solidarietà”, quello della **forza interiore** e quello della **chiarezza**. Naturalmente qualsiasi *pāramī* richiede la chiarezza di vedere ciò che è necessario e la forza per adeguare la mente al suo tema. Così, in una certa misura, in ogni perfezione sono sempre presenti la saggezza e la sincerità nel caso della chiarezza, e l’impegno e l’energia nel caso della forza interiore. Poi ovviamente si ha bisogno della pazienza per mantenere un impegno, della gentilezza per fortificare il cuore e dell’equanimità per rendersi conto del livello di progresso o di difficoltà che si sperimenta. Pertanto non si coltiva **prima** una certa *pāramī* e **poi** un’altra, ma nello stesso tempo si sviluppano parecchie *pāramī* che si uniscono a sostenere quella principale.

Cominceremo comunque con le due *pāramī* in cima all’elenco, che lavorano per aprire il cuore e coltivare l’empatia. È un inizio adeguato alla coltivazione dell’essere umano.

Riflessione

Questo tema introduttivo riguarda l’attivare il gene dell’empatia – quello che è associato alla connessione, alla cura e alla sollecitudine per gli altri. Possiamo supporre che il nostro codice genetico sia egoista – e in un certo senso lo è: l’amicizia, la condivisione e il rispetto per gli altri producono

l'ambiente ottimale per il nostro stesso bene. Fate una pausa per riflettere su come vi sentireste se vi poteste fidare di tutti. Oppure se, in caso di penuria delle vostre risorse, per gli altri fosse normale e naturale condividere con voi ciò che hanno. Prima di accantonare questi pensieri come fantasie, datevi il tempo di assaporare come vi fanno *sentire* queste riflessioni. Ricordate: non dovete precipitarvi ad agire o reagire (“Io sono una persona totalmente egoista!”), ma solo sintonizzarvi con quella sensazione. Forse darà al vostro timone una tiratina in una direzione felice e positiva.

Come ci si sente quando si è generosi? Che si provi piacere dando da mangiare alle anatre, o comprando un regalo per un amico o un parente, notate cosa succede al vostro stato d'animo quando portate alla mente l'idea della generosità.

Come ci si sente nel ricevere? Considerate che ogni giorno ci sono dati l'aria, la luce e in genere un livello di temperatura vivibile, senza i quali non potremmo sopravvivere. Prendete in considerazione il tempo e la cura che gli altri ci hanno dedicato nell'aiutarci a nascere.

Considerate un caso in cui oggi avete ricevuto un dono: forse alcune parole premurose che qualcuno non era obbligato a pronunciare; un aiuto in un vostro lavoro; l'offerta di una tazza di tè da parte di qualcuno... qualunque cosa. Riflettete che questo non doveva accadere per forza ed è stato fatto nei vostri confronti senza alcuna pressione da parte vostra.

Chiedetevi: come posso far parte di un regno del dare?

Azione

L'ulteriore sviluppo della generosità è in primo luogo nei termini di dono della non-paura o conforto; e in secondo luogo di dono del Dhamma o verità liberatrice. Il dono di liberare gli altri dall'ansietà significa anzitutto compiere ogni possibile azione per proteggere o sostenere la salute e la

sicurezza degli altri. Un esempio potrebbe essere donare il sangue o gli organi, donare il proprio tempo per badare ai malati o a chi è privo di aiuto, oppure lasciare a un ente benefico una donazione nel proprio testamento.

Il dono del Dhamma fornisce risorse agli altri per progredire verso la liberazione. Un esempio potrebbe essere sostenere un centro di Dhamma o un monastero con oggetti necessari materiali o con il servizio, sponsorizzare pubblicazioni per distribuzione gratuita, oppure offrire il proprio tempo per guidare o indirizzare gli altri al luogo in cui trovare una guida o delle istruzioni.

Nella vita quotidiana la generosità può anche essere coltivata attraverso la parola, dando rilievo alle buone azioni degli altri, oppure concedendo il proprio tempo come buoni ascoltatori.

Meditazione

Prendetevi cinque minuti in cui non farete nulla di particolare. Consideratelo come un dono, un'offerta di tempo libero durante il quale non dovrete ottenere o risolvere alcunché.

Sedetevi comodamente in un modo che favorisca la vigilanza. Fate sorgere l'idea di avere tutto il tempo del mondo solo per stare qui e sentirvi rilassati. Rilassate i muscoli del viso e delle spalle. Poi lasciate che le vostre braccia si discostino un po' dai lati del corpo con l'intenzione di dare al petto tutto lo spazio di cui ha bisogno per lasciare entrare un respiro ed espanderlo lentamente. Lasciate che il respiro apra il torace e la gola; dategli il tempo per completare l'inspirazione, fare una pausa ed espirare.

Ogni volta che si presenta un pensiero agitato o un impulso a fare qualcosa immediatamente, oppure vi ricordate qualcosa, richiamate alla mente il vostro impegno dei "cinque minuti" e pensate: 'Sì, tra qualche minuto sarebbe bene occuparsene'. Sentite nel corpo l'impulso di "Fallo subito!" e

rilassate il punto in cui lo sentite. Considerate questa pratica come un regalo a voi stessi – un regalo che vi farà essere una persona più composta e tranquilla – e perciò un regalo alle persone che voi frequentate.

Citazioni e suggerimenti sulla moralità

*Chiunque ami veramente se stesso
non dovrebbe mai contribuire al male;
è difficile raggiungere la felicità
se si è compiuta una cattiva azione.*

Samyuttanikāya, I, 72

*In questo mondo addestrate bene la vostra moralità, poiché essa,
se è coltivata, conduce al successo in ogni impresa.*

Theragāthā, 608

*Una persona virtuosa, con la capacità di padroneggiare i suoi
impulsi, si procura molti amici, mentre una persona non vir-
tuosa, facendo del male, perde i suoi amici.*

Theragāthā, 610

*La moralità è l'inizio, la base e l'origine delle cose positive, il
principale fra tutti i fenomeni. Purificate dunque la moralità.*

Theragāthā, 612

*La moralità è anche il confine, il contenimento e la soddisfa-
zione della mente. È il guado di tutti i Buddha. Purificate dun-
que la moralità.*

Theragāthā, 613

La moralità nel buddhismo può essere vista in due modi: come **intenzione** e come **convenzione**. L'intenzione si riferisce all'impulso che sorge nella mente nel presente, in cui il tono etico – sia esso malevolo o gentile, ingannevole o sincero – è la base per il *kamma* (l'azione) che noi accumuliamo e di cui raccogliamo i risultati. La convenzione si riferisce alle regole, ai principi o alle leggi stabiliti socialmente o personalmente che frenano o incoraggiano determinate azioni. Le convenzioni, come l'usare un linguaggio educato o l'astenersi dai furti, non bastano da sole a eliminare gli impulsi o le intenzioni non salutari; per esempio, è possibile parlare cortesemente con una mente malevola. Se le convenzioni non sono correlate alle intenzioni, diventano funzioni sociali o personali che servono solo a stabilire la nostra posizione nella sfera sociale. In questo contesto sono soggette a diventare fonti di punti di vista, conformismo, presunzione e pregiudizio. Per esempio, posso attaccarmi alle convenzioni della mia religione, ideologia, etnia o nazionalità e di conseguenza trattare con sussiego, condannare e persino muovere guerra a coloro che sono fuori dal mio gruppo. Questo è un importante ostacolo chiamato "attaccamento a usanze e a sistemi" (*siḷabbataparāmāsa*). Tuttavia, le convenzioni (come i Cinque Precetti) creano confini comportamentali, permettendoci di controllare le nostre azioni, di applicare l'attenzione saggia, di percepire la nostra intenzione e di abbandonarla. Essere in contatto con l'intenzione del momento presente è pertanto cruciale. Assumendola come base, utilizziamo le convenzioni saggiamente al fine di sviluppare un comportamento abile (per esempio, insegnare ai bambini la condivisione e la retta parola).

La moralità riguarda l'astenersi dall'abusare di se stessi o degli altri tramite il corpo, la parola e la mente. Pertanto è utile farla intervenire quando si manifestano pensieri negativi su se stessi o sugli altri, che li sviscerano mentalmente o tramite la parola e incoraggiano gli altri a fare la stessa cosa.

La moralità porta con sé la forza del contenimento, l'empatia dell'interessarsi a come le proprie azioni incidono su di sé e sugli altri, e la chia-

rezza di discernere la differenza tra i sentimenti di felicità a breve termine e il bene a lungo termine. Il bere alcol e l'assunzione di droghe possono procurare un benessere o un'eccitazione di breve durata, ma possono avere effetti rovinosi su se stessi e sugli altri.

Per evitare il moralismo e il perbenismo, bisogna praticare la moralità come se si stesse sorvegliando giudiziosamente qualcuno che si ama e si rispetta. Se siete chiamati a controllare il comportamento di qualcun altro, fatelo in questo stesso modo. Ecco lo spirito del *kalyāṇamitta*, l'amico spirituale.

Riflessione

Notate una mosca che ronza contro la finestra, un ragno fermo sulla parete o che corre sul pavimento. Avvertite l'effetto che ciò ha su di voi. Soffermatevi e chiedetevi se l'insetto vuole morire, o se la sua morte è necessaria affinché voi viviate bene. Notate come ci si sente nel provare un impulso violento – verso la gente rumorosa, verso gli automobilisti sulla strada, verso le persone di cui avete paura. Cosa fa alla vostra mente? Come ci si sente nel lasciar passare l'impulso?

Riflettete nello stesso modo sugli altri precetti (si veda sotto): come ci si sentirebbe a essere ingannati, a subire abusi o a essere raggirati da altri? E viceversa, come ci si sentirebbe a essere sostenuti e rispettati dagli altri?

Considerate le vostre azioni dal punto di vista di un amico saggio e affettuoso (questo non è un interrogatorio poliziesco). A quali azioni raccomandereste di dare maggiore attenzione?

Azione

Esaminate il vostro modo abituale di parlare e quello di coloro che frequentate. Potete farlo rimanendo in silenzio, anziché partecipando a ca-

lunnie o pettegolezzi, o direttamente interrogando gli altri sulla sincerità o sull'utilità dei loro commenti. Nei casi di conflitto verbale, offrite del tempo per trattare con pazienza sulle divergenze di opinione.

Rinunciate a sostenere lo sfruttamento degli animali attraverso la macellazione o lo sport. Se scegliete di mangiare carne per motivi di salute o per altre ragioni, cercate di trovare un rifornitore locale dove gli animali siano allevati e trattati umanamente. Fate qualche ricerca ed evitate di acquistare forme di vita marina in pericolo di estinzione tramite una pesca intensiva.

Rifiutate di accettare favori, tangenti o speciali privilegi per il vostro lavoro.

Quando vi viene richiesto, incoraggiate con attenzione e ponderazione gli altri a seguire principi morali.

Affermare i Cinque Precetti Etici è qualcosa che la gente ritiene utile. È l'enunciazione di cinque principi per il contenimento:

- l'impulso di danneggiare la vita senziente,
- l'impulso di prendere ciò che non è stato dato,
- l'impulso di usare la sessualità in modi scorretti,
- l'impulso verso la parola dannosa e
- l'impulso verso gli intossicanti.

Questi precetti possono essere presi in modo formale presso i monasteri buddhisti theravādin nelle notti di Luna Piena e Nuova, oppure a casa con compagni spirituali.

Meditazione

Notate l'emergere di qualsiasi pensiero negativo nei confronti degli altri. Notate come ci si sente, come ciò influisce sul cuore e sul corpo. Pensate di mettere tali pensieri da parte come un modo per proteggervi dal male.

II - Salpare per la liberazione

Esaminate le cause dell'avversione; se vi sentite feriti o trascurati, dedicate del tempo semplicemente a sentire questa sensazione e a riferirla alle sensazioni e alle impressioni di una piena e rilassata respirazione dell'inspirare ed espirare. Respirate attraverso le vostre emozioni. Fate lo stesso con il desiderio e l'ambizione. Quando vi sentite più stabili, pensate a come l'avversione avveleni la mente e in che misura i guadagni materiali e l'ambizione possano procurarvi la felicità.

Capitolo III

Lasciare andare: la *nekkhamma-pāramī*

Nel capitolo precedente ho parlato della *pāramī* della rinuncia come di una delle prime tre perfezioni. Aggiungerò ancora qualcosa, perché ciò che essa comporta può essere frainteso, e il suo valore sottovalutato. Lungi dall'essere un percorso che conduce alla penuria, la rinuncia è la via che porta alla realizzazione dell'appagamento.

Esaminare i bisogni e i desideri

Se le prime tre perfezioni costruiscono un mezzo per guardare i flutti, la rinuncia ci porta perfino oltre: spinge la barca lontano dal terreno sommerso dai flutti. Porta la mente in un luogo più stabile, dove può accedere a grande agio e chiarezza. Così come ogni altra *pāramī*, la rinuncia sostiene la saggezza (e ne dipende). La rinuncia saggia va contro la corrente del guadagno – quel potente presupposto secondo cui la felicità si raggiunge con il possesso o l'accumulazione di qualcosa di materiale o perfino di spirituale. Questo presupposto, che promette una via d'uscita dall'insoddisfazione, di fatto alimen-

ta quell'assillante insicurezza secondo la quale noi siamo fondamentalmente carenti, inadeguati, o abbiamo bisogno di essere sorretti. Fino a quando questo presupposto mantiene la mente in suo potere, non potremo mai realizzare quell'equilibrio indipendente che è il Dhamma. Questo è il motivo per cui, se si vuole veramente la libertà dalla sofferenza creata dalla mente, bisogna essere pronti a sfidare il presupposto del guadagno e della perdita. Altrimenti si inseguiranno per sempre i propri miraggi e proiezioni, e non si sarà più in contatto con il sentiero della libertà.

È sufficiente guardarsi intorno per capire come questo senso di inadeguatezza sia strumentalizzato dalle forze del consumismo materialista che stanno esaurendo le risorse del pianeta. Esse avallano l'idea che i sensi diano appagamento – ma conoscete qualcuno che, ingozzandosi di oggetti visibili, suoni, sapori e così via, abbia realizzato il potenziale umano o sia in pace? Di sicuro non è affatto facile abbandonare tale dipendenza. Ingozzarsi con i sensi sarà per noi un'inclinazione naturale fino a quando non avremo realizzato qualcosa di più soddisfacente e meno soggetto a perdita, a gelosia o dipendenza. È per questo che la vera rinuncia, al contrario della repressione, può svilupparsi solo se si trova un soddisfacimento mediante la coltivazione della mente. Con questo non si vuole negare che il sostegno materiale in termini di cibo adeguato, abbigliamento, riparo e medicine sia essenziale per la vita umana; ma piuttosto riconoscere che il termine “adeguato” può significare quaranta paia di scarpe per una persona o una paga annuale di milioni di dollari per un'altra. Anche così, il senso di “adeguato”, “sufficiente”, “soddisfatto” continua a scivolare via dalla portata della mano che si protende ad afferrare, come se dicesse “ancora un altro”, “un po' di più”. La ragione di ciò è nello stesso riflesso di afferrare: quando stringiamo la presa ci irrigidiamo, perdiamo la visuale prospettica e limitiamo il potenziale della mente. In questo stato, perdiamo l'equilibrio – così ci protendiamo per afferrare qualcos'altro, e poi roviniamo in basso.

D'altro canto, coltivare gradualmente il nostro potenziale spirituale elimina il senso della mancanza e di conseguenza concede gratuitamente soddisfazione e forza interiore a noi stessi o ad altre creature. Attenersi se non altro allo spirito di questa coltivazione controlla la marea dell'ignoranza: smettiamo di ignorare l'evidenza del *dukkha* nella mano che afferra. Una volta che abbiamo sperimentato la chiarezza, la determinazione e la capacità di gestire il richiamo dei sensi, la rinuncia può andare oltre – possiamo lasciar andare gli attaccamenti alla posizione sociale, alle nostre opinioni e anche a chi e come presupponiamo di essere.

In questo ambito psicologico, la rinuncia è in due fasi: lasciare andare (*cāga*) e abbandonare completamente (*vossagga*). Il lasciare andare è la rinuncia a cercare di essere qualcosa, alla presa su un terreno psicologico che si considera proprio; il riferimento è all'attaccamento al divenire e ai punti di vista. Il completo abbandono è il distacco dal senso del sé, dall'essere qualsiasi cosa compiuta e coerente, sottile o grossolana, in termini di stati mentali o di consapevolezza. Questo è l'abbandono dell'ignoranza. Pertanto lo sviluppo di questa perfezione funziona in tandem con lo sviluppo della saggezza. Quando la mente è salda, composta e chiara, può mantenersi libera dai sostegni abituali.

La rinuncia nel suo significato più ovvio comporta un'indagine introspettiva: esaminare i propri desideri e tradurre saggiamente l'avidità in bisogni rilevanti. Questo saggio discernimento è un requisito indispensabile nel mondo del mercato totale e continuo di internet. Continuate quindi a chiedervi: "Ho davvero bisogno di questa cosa?". Quando indaghiamo i bisogni al posto dei desideri, scopriamo che le necessità sono semplici. A me sembrano essere necessari la chiarezza, l'equilibrio e la capacità di manifestare il bene – insieme a necessità relative (tempo per meditare, insegnamenti adeguati e sostegno materiale) che li rendano possibili. Le necessità tendono a semplificare e a portarci attraverso la giungla della fantasia fino a un luogo di valore. Però, se io presto attenzione ai desideri, dopo che si è presentato

un desiderio, in breve tempo se ne aggiunge un altro... e poi un altro... finché mi sento inadeguato e deprivato. Ma forse la smania di uscire dalla noia o da un senso di vuoto potrebbe essere placata – invece che da un altro spuntino – da un atto di generosità o di gentilezza verso qualcun altro. E forse il gran bisogno di divertimento potrebbe essere affrontato rendendo salde e brillanti le energie della mente attraverso la meditazione.

Perciò è importante continuare a esaminare che cosa è necessario, usando riflessioni come la seguente: ‘Quello che ricevo in termini di stati mentali è il risultato di come agisco’. Per sostenere la coltivazione della mente, c’è una necessità relativa di cibo, riparo, vestiti, medicine e così via, e le necessità relative cambiano al mutare delle situazioni. Per esempio, potrebbe esserci bisogno di una laurea o di un’auto per andare al lavoro. Il semplice fatto che siano relative non significa che non siano importanti – almeno per un po’. Al fine di valutare i bisogni del momento occorre una continua coltivazione della saggezza. Perciò, se osserviamo le impressioni e gli obiettivi che si presentano nella vita, è bene ricordare: ‘Sembra che ora le cose siano in questo modo, e questa sembra la direzione da prendere. Che cosa mi serve e quanto vorrei impegnarmi?’. Allora si ha realmente l’opportunità di mettere in pratica la saggezza nella propria vita. Questo processo per cui i bisogni relativi sono esaminati a fondo, piuttosto che negati, è una delle caratteristiche dell’approccio del Buddha alla rinuncia. È una pratica delicata e riflessiva, non un ideale ascetico. Questo è un punto importante, perché l’assumere un atteggiamento integralista contro il mondo sensoriale pone la mente nella corrente dei tre flutti non-sensoriali.

Restare fermi di fronte ai flutti

Questi flutti – il divenire, i punti di vista e l’ignoranza – diventano più evidenti mano a mano che coltiviamo la meditazione introspettiva. Il divenire (*bhava*)

è l'avidità che riunisce la condizione sociale, il ruolo della personalità e i nostri successi, perché questi ci esaltano e ci valorizzano. Questo potrebbe anche voler dire che "Io sono l'asceta più realizzato del circondario!". Quando la mente prende posizione sul divenire, abbiamo la tendenza a farci trascinare via dal desiderio di essere qualcosa che sentiamo di non essere, e che tuttavia potremmo e dovremmo essere. La maggior parte di noi cerca di credere che siamo migliori di quel che pensiamo, oppure che siamo in procinto di diventarlo – anche se quanto crediamo di essere è solo un punto di vista. Possiamo deprimerci pensando di non essere abbastanza buoni, senza realmente chiederci: "Quanto devi diventare buono per essere in pace con te stesso?". Un talento, un atto di servizio o un progresso non è forse un di più rispetto all'esistente? Essere in pace con il modo in cui siamo proprio nel momento presente richiede senso etico e chiarezza nei confronti della mente, delle sue energie e dei suoi stati d'animo. Perciò essere in pace non significa che manchi spazio per la crescita, ma che l'interesse per la coltivazione può venire da un desiderio salutare per la verità e l'accettazione di sé piuttosto che da una necessità impossibile da soddisfare – la gratificazione di essere qualcosa.

Il divenire opera anche controcorrente in quanto urgenza di essere nulla (*vibhava*), di separarsi da ciò che presumiamo di essere. Così, se pensiamo di non essere diventati importanti, possiamo sentirci dei falliti. A causa di questa urgenza di spingere via ciò che pensa di essere, la gente cerca l'oblio nel bere e nelle droghe. Giunge addirittura a uccidersi – ogni crollo in borsa suscita un'ondata di suicidi di uomini d'affari, non perché sono stati resi indigenti, ma tramite la depressione di non voler vedere se stessi come falliti. Questo flutto del divenire è quindi una causa che fa perdere autostima, soddisfazione e saggezza. Quando si è dentro questo flutto, si fugge da una presupposizione falsa e si va verso un miraggio.

Il flutto del divenire rafforza la sensualità, i punti di vista e l'ignoranza, e ne è rafforzato. La gente può pensare di essere speciale quando aumenta

la sua capacità di possedere molte cose eleganti e costose. E l'impulso del divenire è una delle ragioni per cui le persone sentono di aver bisogno di essere qualcosa di speciale: un individuo unico, carismatico, originale, o con qualsiasi altra caratteristica. Nei termini del divenire, essere solo un tizio tra sette miliardi di esseri umani è una perdita di tempo – perciò si diventa nevrotici per quanto riguarda la propria personalità. In realtà siamo già unici, siamo già diventati ciò che sembriamo essere; il dramma è già in scena e possiamo contemplare il senso dell'identità mentre fluisce e cambia. È una cosa che ha dell'incredibile...

Ma quando questo flutto ci rende insensibili al nostro potenziale, una delle certezze illusorie che offre è quella di diventare devoti, costruendosi un'identità con punti di vista religiosi, credenze o inclinazioni politiche. Questa lente identitaria è chiamata “punto di vista del sé”. Sotto la sua influenza, le persone adottano gli “-ismi” e diventano fondamentaliste: “Questo è vero, questo è giusto, tutti coloro che non condividono i miei punti di vista sono degli illusi, dei maledetti” ecc. il fondamentalismo dà alle persone un forte senso di appartenenza alla tribù del giusto e del vero, il che deriva dall'incapacità di gestire la fluidità dell'essere aperti. Ma possiamo andare oltre tale incapacità, se incontriamo l'incertezza della vita e rimaniamo saldi dentro di essa. Possiamo sentire l'energia salirci alla testa e uno scudo formarsi sopra il cuore per tenerci chiusi; possiamo indurirci per difenderci da chi ha un punto di vista diverso. Ma se ci scaldiamo e vediamo le persone in una luce distorta, non riusciamo a scorgere il fuoco in mezzo allo strepito e al fumo. Perciò quanto dobbiamo notare non è il punto di vista o l'altra persona, ma lo spostamento di energia che ci fa pulsare forte il cuore e ronzare i pensieri trasformandoli in postazioni di combattimento. Questo è il fuoco dell'ignoranza. Per placarlo occorre ritornare al corpo e rendere il cuore saldo per mezzo del respiro. Per spegnere le fiamme bisogna interrogarsi: “L'attaccamento a tutto questo provoca sof-

ferenza a me stesso e agli altri? Da quale urgenza, flutto o riflesso inconscio proviene? Può essere lasciato andare? E come?”. Questa è l’indagine all’interno delle Quattro Nobili Verità, il cuore dell’insegnamento del Buddha.

Incontrare i flutti

L’uscita dalla situazione di stallo dei flutti comincia con l’abilità di riconoscerli piuttosto che reprimerli: con l’essere testimoni di quello che ci fanno. Notiamo per esempio il richiamo dei sensi o l’attrazione del successo in termini di tensioni e di spinta che ci possono dare, come pure lo sbandamento che si verifica con la perdita e il fallimento. Poi c’è il “Io non sono così, dovrei essere così” del dubbio assillante e della presunzione. Riconoscerli per ciò che sono, piuttosto che seguirli o far finta che non stiano accadendo, è l’inizio della rinuncia. Cominciamo lasciando andare la cecità intorno al punto di vista del sé. Possiamo essere aperti al modo in cui ci chiudiamo e ci tratteniamo, e ai risultati che ne derivano.

Quando entriamo nella turbolenza dei flutti e li incontriamo, spesso contemplando la mente in modo diretto, ci imbattiamo in chi ci sembra di essere in un dato momento e verificiamo su che cosa è fondata questa identità. C’è agio o preoccupazione, soddisfazione o senso di colpa? Allora tutto ciò può essere affrontato. Così la rinuncia è la via d’accesso alla meditazione, non è negazione o repressione. Reprimere l’istinto sensuale semplicemente condannandolo a parole non porta molto lontano. Anche quando vogliamo essere puri e privi di attaccamento, le emozioni irrazionali possono farci improvvisamente inciampare. Piuttosto che focalizzarci sugli oggetti proposti dal desiderio, possiamo sviluppare l’abilità di guardare direttamente dentro l’energia del desiderio e attraverso di esso. Possiamo accedere all’energia che conduce i pensieri e le immagini, e notare quell’energia nell’irrequietezza, nel blocco e nella passione della mente. E,

tramite la coltivazione della mente, possiamo dirigere quell'energia lungo canali di benevolenza o di calma corporea che ci danno un benessere più duraturo rispetto alla rapida soluzione della sensualità.

Notiamo chiaramente come l'energia dei flutti scuota il cuore. Piuttosto che reagire, giudicarla o addirittura tentare di fermarla, una mente sintonizzata sulla rinuncia conosce l'atteggiamento della "non-opzione": "Ecco com'è ora". Il chiaro riconoscimento e l'accettazione emotiva contribuiscono inoltre a spostare l'attenzione verso un luogo più profondo sotto i flutti. Dato che questi flutti si manifestano in termini di pensieri, emozioni ed energie, il modo di capovolgerli è triplice: intellettuale, emotivo e energetico. Avere una comprensione intellettuale della natura illusoria dell'attaccamento e dei benefici del lasciar andare è un buon inizio, ma abbiamo bisogno di accettare emotivamente la loro presenza. Questa sincerità raccoglie e focalizza la mente, rendendola capace di invertire l'energia dei flutti. Non possiamo attraversarli solo con le buone idee.

Occorre invece entrare in contatto con l'energia dei flutti. Vale a dire: quando rendiamo saldo il cuore per incontrare direttamente le onde dell'esperienza, sentiamo la loro energia. Questo primo contatto si manifesta come un disturbo, un'increspatura nel flusso di momenti consci. Qualcosa si sente toccato, colpito, e rabbrivisce. Poi giunge il secondo contatto, che noi interpretiamo come "Sto per essere colpito/toccato" e "Quello mi ha colpito/toccato". Questa seconda impressione, prodotta dal cuore, è ciò che creiamo sulla base del contatto. È dove le nostre psicologie di essere offesi, richiesti o apprezzati si manifestano. E, nel bene o nel male, ci caschiamo completamente; è dove l'"io" sorge come soggetto attivo. La sensazione è quella di essere spostati o addirittura scagliati attorno in una serie di reazioni abitudinarie, benché la base di tutto ciò sia soltanto la consueta impressione che agita il cuore. Eppure da lì sorgeranno tutte le voci del dubbio, e le storie di "cosa io sono".

Questo è il motivo per cui la fase in cui incontriamo il flutto con le *pāramī* è così dinamica e capace di trasformare. Nella descrizione metaforica dell'Illuminazione del Buddha, si dice che egli fosse assalito dall'esercito di un grande demone chiamato Māra; questo è un buon modo di descrivere e vedere nel complesso tutte le voci assillanti che sorgono quando pratichiamo ciascuna perfezione. Probabilmente le abbiamo sentite. Una sussurra: "Ma chi me lo fa fare?"; un'altra: "Perché non dovrei avere quello che ha lei? È un mio diritto!"; un'altra ancora: "Non riuscirò mai a farlo, mi manca la forza di volontà". Qui è dove il Buddha ha vinto Māra – riconoscendo tutto ciò come una semplice attività che può essere abbandonata. Abbiamo la possibilità di non agire come il sé creato da questa attività e sommerso dal flutto. Non è forse un'opportunità? Possiamo smettere di creare qualcosa dalle increspature e dalle onde del contatto. Così l'agitazione e il movimento si attenuano, finché, anche quando le orecchie, gli occhi ecc. ricevono impressioni, il cuore rimane saldo.

Accettare il flusso dell'esperienza

Manteniamo quindi il nostro senso di saggezza aperto verso quelle voci e quelle sensazioni di voler fare le cose – forze legate insieme in punti di vista, che cercano di dimostrare quanto siete bravi. È una rivelazione che ha aspetti imbarazzanti: una volta avevamo un monaco al monastero che era molto severo sulla pratica del Dhamma, e si compiaceva nel guardare il lato cupo della vita. Una delle sue parole preferite era "putrido": poteva parlare della putredine del corpo e del cibo, e persino della vita in generale. Quando facevamo una pausa per il tè alla fine di una giornata di lavoro per ristrutturare il monastero, egli diceva: "Osservate come nasce il desiderio per i dolci". Ci faceva sentire colpevoli per il solo fatto di bere una tazza di tè. Ma un giorno, andando in cucina, passò vicino al posto dov'erano depo-

sitati tutti i rifiuti. Un cioccolatino alla menta “After Eight” era caduto dal tavolo nel secchio dei rifiuti. Lo adocchiò e, prima ancora di rendersene conto, mise la mano nel secchio, lo tirò fuori e se lo mangiò. Aveva perso il controllo fornito dal punto di vista. La sua rinuncia non era penetrata al livello più istintivo.

Per essere disposti a riconoscere e a incontrare i flutti ci vuole un cuore vasto. Ajahn Chah disse che essere monaci consiste nel conoscere il lasciar andare, benché non si sia in grado di farlo per il novanta per cento del tempo. Il solo vederlo fa sicuramente scricchiolare l’ego. Tuttavia, grazie alla sincerità, c’è una conseguenza inevitabile. Incominciamo a procedere di più dal cuore, il senso che opera in termini di relazione con l’esperienza, piuttosto che sistemare, organizzarci e trasformarci in ciò che pensiamo dovremmo essere. Pertanto, quando avvertiamo i limiti di conoscere il Dhamma attraverso le nostre idee, cresciamo nella forza emotiva e nella capacità di relazionarci con i flutti. Arriviamo a un approccio più misurato e paziente, e non siamo sconcertati dal fatto di essere o non essere qualcosa. Allora possiamo stare con l’attaccamento in un modo chiaro ma non giudicante. Al fine della purezza dobbiamo trascendere il flutto piuttosto che reprimerlo; dobbiamo conoscere il richiamo del piacere, sentirlo e rilassarlo. Ci occorre acquisire una sensibilità per come funziona l’attrazione e per come si libera quell’energia affidandola alla consapevolezza. Questa è un’inclinazione del cuore piuttosto che una tecnica, e la consapevolezza viene portata in primo piano attraverso la pazienza e la gentilezza. Rinunciamo quindi alle idee su chi siamo e su come le cose dovrebbero essere, e respiriamo invece pazienza e gentilezza nell’attaccamento e nell’agitazione.

Ricordo che una volta sedevo tranquillamente sul prato dietro al monastero; in me sorse il pensiero di fare un po’ di meditazione. Tuttavia, non appena decisi che avrei dovuto essere calmo e privo di distrazioni, notai il

suono dei piccioni che battevano le ali. “Flap-flap-flap, flap-flap-flap!”. Così pensai: ‘Non posso stare seduto qui!’. Poi alcune persone mi passarono davanti. ‘Non posso stare seduto qui. C’è gente che mi gironzola intorno’. Poi ci fu il suono delle loro voci. ‘Rumori, rumori! Non posso stare seduto qui!’. Allora praticai con lo “stare semplicemente seduto”. Non meditavo, ma mi limitavo a stare seduto e rimanere con ciò che stava succedendo. C’erano onde di agitazione che sorgevano intorno a oggetti visivi e a suoni, e poi venivano le idee. Pensai: ‘Devo andare da un’altra parte alle cinque; ho un appuntamento. Sono le cinque meno un quarto! Non posso essere in ritardo’ – anche se l’appuntamento era in un posto distante solo tre minuti a piedi. Poi si manifestarono le reazioni emotive: non mi piaceva quell’agitazione, quindi incominciai a irritarmi con la mia stupida mente. Tuttavia continuai per tutto il tempo a ritornare allo “stare semplicemente seduto” e al “va tutto bene”, lasciando che gli oggetti visivi, i suoni e l’agitazione scorressero e si inabissassero nel “va tutto bene”. Può sembrare insignificante, ma eliminò un po’ di sofferenza.

Ed è proprio così: si può creare una pressione derivante dal “cercare di meditare” al punto da perdere la compostezza e la consapevolezza, e divenire incapaci del semplice aprirsi e accettare il flusso dell’esperienza. Siamo intrappolati dal demone della meditazione.

Capita probabilmente alla maggior parte delle persone: i pensieri sorgono nella mente, li si tiene stretti e poi si ha una sensazione smaniosa che dice di fare qualcosa! Quando accade questo tipo di cose, è come se Māra ci solleticasse il naso con una piuma per vedere se può smuoverci. Se la piuma non funziona, viene con una bacchetta e ci colpisce: “Ho qualcosa da fare, non posso limitarmi a rimanere seduto qui!”. Siamo mai stati seduti in un ritiro, scoprendo quante cose urgenti ci sono da fare, che dovremmo assolutamente fare?... Poi, appena usciamo dalla sala di meditazione, pensiamo: ‘In realtà non è poi così importante. Non ho veramente

bisogno di farle'. Ma poi ci sentiamo in imbarazzo per aver lasciato la sala e pensiamo: 'Sono veramente stupido. Cosa penseranno gli altri di me?'. Così decidiamo che faremmo meglio ad abbandonare completamente il ritiro. Finché ci afferriamo a qualche idea di come dovremmo essere, l'ignoranza ci fa battere in ritirata. Perciò, quando ci sediamo, meditiamo e sentiamo quel geysir ribollire nella mente, non pensiamo: 'Oh, adesso sono troppo agitato. Non posso meditare'. Scendiamo invece sotto quel contenuto e rimaniamo con la sua energia. Sentiamolo nel nostro corpo, e nel contempo respiriamo attraverso di esso senza avversione, ma con un atteggiamento gentile e delicato. C'è tutto il tempo del mondo per stare con il caos della mente. Questa è pratica; questo è lasciar andare, vero?

Quando l'energia sembra cercare di gettarci all'esterno, limitiamoci ad aprire la consapevolezza, ampliamo e ammorbidiamo. Questo può richiedere di manifestare tutte le nostre *pāramī*; può esigere di essere più completi e reali che nelle nostre attività quotidiane. A volte sembra di essere su un margine dove è possibile trovare solo un punto di appoggio momentaneo. Ma un momento per volta è tutto ciò che ci serve, e in realtà è tutto ciò che abbiamo. Abbandoniamo quindi la personalità storica legata al tempo e lasciamo che l'onda ci passi attraverso. È come stare nel mare e lasciare che le onde sorgano, si infrangano su di noi e poi si abbassino. Se continuiamo a ritrarci dall'onda, quella ci insegue. Ci corre dietro fino alla spiaggia e ci investe comunque, ma ci prende mentre scappiamo per sfuggirle. Se restiamo fermi e lasciamo che l'onda scorra su di noi, manteniamo la nostra postazione nei confronti del *dukkha*. Vediamo che la sua natura è sorgere e cessare. Sappiamo che noi non siamo quell'onda, né siamo qualcuno che ha esperienza delle onde, oppure chi non dovrebbe averne alcuna esperienza. Non siamo presi all'amo dai suoni, dagli oggetti visivi, dai punti di vista o dalla loro assenza, o dall'essere qualcuno che li sperimenta. Se facciamo di questo processo una persona, siamo travolti dal flutto. Ecco il

fine ultimo della rinuncia: abbandonare questi attaccamenti, la sensazione del bisogno inconscio di essere qualcosa e della propria insufficienza nel momento presente. Noi rinunciamo e abbandoniamo l'attaccamento a tutto questo, in modo che, invece di perderci e logorarci, ci riempiamo con la ricca essenza della consapevolezza. E, con il cambiamento prodotto dal lasciare andare, avremo un altro luogo dove stare.

L'Illuminazione giunge attraverso la rinuncia

L'illuminazione implica il far deragliare il senso di mancanza e decostruirlo. È lo sbarazzarsi di quella parte psicologica che in ogni momento dice: "C'è qualcos'altro che dovrei avere in questo momento. C'è qualcos'altro che adesso dovrei essere. C'è un altro luogo dove ora potrei andare. C'è qualcun altro che al momento sta meglio di me. Adesso non sono completo. Ora devo essere qualcosa". L'illuminazione giunge se ne siamo liberi e non gratifichiamo quella parte psicologica: "Oh, ora posso fare questo. Ora posso fare quello. Ora ne ho uno. Ci sto riuscendo. Ci sono quasi riuscito. Ora posso osservare il mio respiro. Ora posso sedermi in *samādhi*... ci sono riuscito". Inseguendo tutto questo, la fame non se ne va. Può assumere forme più interessanti, può diventare più mirata, ma non se ne va con il riempirsi. Si dissolve attraverso la rinuncia. Dobbiamo lasciar andare il buco nero del "non basta".

Questo perché, anche se sembra un buco o la mancanza di qualcosa, è in realtà un blocco. È la pressione accumulata dei flutti. Ciò che è necessario allora non è riempire, ma liberare. A livello psicologico questo significa lavorare contro le correnti del *bhava-vibhava*. Cos'è che sembra sbagliato in questo momento? Cos'è che ora non dovrebbe essere qui? Qualunque cosa sia, *accettiamola*. Più la rifiutiamo, più cresce. Come vogliamo che siano le cose in questo preciso istante? *Abbandoniamole*. Più le vogliamo, più lontano le cacciamo. La pratica della vita quotidiana consiste nel conti-

nuare a lavorare contro il *bhava-vibhava*, specialmente il *vibhava* che dice: “Sono stufo. Ne ho abbastanza. Non voglio essere in questa situazione. Non riesco a sopportarla neppure per un altro minuto!”. Accettiamolo; schiviamo il contenuto e diamo il benvenuto all’energia che sta sorgendo. Io lo trovo molto utile quando la mente si fa prendere dal panico. Poi, mentre ci guardo dentro, vedo che tutto si placa all’interno di quel senso di mancanza, dell’essere privato del mio spazio, del mio tempo o della mia pace mentale. Il grido per quest’ultima può diventare piuttosto aggressivo quando esce dal luogo dell’attaccamento!

Se tuttavia si esamina la pratica in dettaglio, si constata che il lasciare andare dipende dalla coltivazione di forze e di chiarezza. La liberazione richiede una realizzazione relativa. In termini di Dhamma, questa realizzazione è la fioritura dei sette fattori di Illuminazione: la consapevolezza, l’indagine introspettiva, l’energia, la gioia, la felicità, la concentrazione e l’equanimità. Può sembrare un livello elevato, ma questi sono i fattori che cominciano a formarsi quando incontriamo il nostro mondo personale, piuttosto che reagire o esserne spazzati via. Perciò, quando vogliamo conoscere noi stessi, piuttosto che affermarci, negarci, compiacerci o annullarci, quell’interesse sostiene la consapevolezza e l’indagine introspettiva. Siamo saldamente i testimoni del nostro contenuto mentale, lo teniamo a mente e lo esaminiamo: “È utile? Conduce al mio bene o a quello di qualcun altro? Quanto è stabile e affidabile questo pensiero o questa emozione?”. Ciò sostiene le *pāramī*: vediamo come certe intenzioni, quali la generosità e la chiarezza etica, siano benefiche, e così via. Le *pāramī* allora sostengono i fattori di Illuminazione, perché ci danno intenzioni meritevoli che continuano a infonderci energia, mentre ci ritiriamo da quelle non salutari. E ciò dà alla mente chiarezza e contentezza.

Nella meditazione, quando ci focalizziamo su questa contentezza, essa diviene gioia – un’energia elevata, pervasiva – e felicità, una sensazione di

appagamento. Il focalizzarsi su di esse dà origine alla concentrazione, e questa sostiene l'equanimità – un equilibrio dell'energia con un senso di spaziosità. Questi fattori di illuminazione sono transpersonali in quanto l'identità abituale, delineata dalle matasse di pensieri, oscillazioni d'umore e reazioni, è tenuta in sospenso. Ma la principale sponda che genera questi fattori passa attraverso la corretta gestione del mondo personale con le sue scelte, responsabilità e input accidentali. Si accede correttamente al transpersonale mediante la gestione della propria vita personale alla luce delle perfezioni.

È importante tenerne conto e praticare tale gestione, perché si può entrare nei livelli transpersonali della mente senza adeguata preparazione – per esempio tramite droghe, o con un uso scorretto della pratica yogica, o persino con la meditazione. Quando le persone concedono troppa attenzione alle energie sottili, o sono troppo impazienti di uscire dalla loro personalità, si spezza una connessione vitale. Allora possono comparire stati illusori, apparentemente illuminati, da cui è difficile uscire. O qualcuno può perdere il senso di chi è e avere un esaurimento nervoso. Questo è il motivo per cui il Sentiero richiede l'integrazione di tutti i livelli e in ciò le *pāramī* svolgono un ruolo importante. L'aspetto della rinuncia in questo veicolo è qui per addestrarci: non ci si deve attaccare a qualsiasi cosa si manifesti a qualsivoglia livello né a se stessi né a un sé cosmico. Quando questa lezione è appresa fino alle ultime propaggini del proprio sistema nervoso e psicologico, allora il transpersonale può aprirsi all'Oltre.

Citazioni e suggerimenti sulla rinuncia

*Lascia andare l'impulso ai piaceri. Considera la rinuncia come pace:
non ti ferisca nulla di afferrato o respinto.*

Suttanipāta, 1098

...il godimento e la contentezza che sorgono dalle cinque corde dei piaceri sensoriali [...] sono immondi, volgari e ignobili. [...] quando, non coinvolto nel piacere sensoriale e negli stati non salutari, un bhikkhu entra e dimora nell'assorbimento meditativo [...] questa è la beatitudine della rinuncia, la beatitudine del non coinvolgimento, la beatitudine della pace e la beatitudine dell'Illuminazione.

Majjhimanikāya, I, 455

*Non si lamentano del passato
né anelano al futuro;
vivono solo nel presente:
ecco perché il loro volto è sereno.*

*Per l'anelito al futuro
e il lamento sul passato:
ecco perché gli stolti avvizziscono
come una canna fresca che è stata tagliata*

Samyuttanikāya, I, 5

La rinuncia porta chiarezza nei confronti dei bisogni e dei desideri. Ha un effetto corroborante in quanto ci offre la possibilità di dimorare liberi dalla pressione del consumismo e della posizione sociale. È anche un tonico per il cuore e un requisito per la meditazione, perché rivolge la nostra attenzione al confortevole qui e ora – non ci richiede di avere qualcosa o di essere qualcuno di speciale. Il presente sorge senza il nostro consenso. Lasciare che le idee e gli stati d'animo sorgano e passino nel presente, nello spirito di una gentile accettazione, porta all'*insight* e a una stabilità serena.

Riflessione

Immaginate di portare con voi, sulla schiena, ciò di cui avete veramente bisogno. Che cosa prendereste? Fra tutto quello che è rimasto, per che cosa fareste un secondo viaggio? Se fosse tutto ciò che possedete, come vi sentireste?

Considerate che ora possedete cose – congegni e apparecchiature – che non erano disponibili dieci o vent’anni fa. Voi e gli altri ne facevate a meno. Allo stesso modo, tra pochi anni saranno venduti articoli che sembreranno irresistibili – eppure oggi viviamo benissimo senza di essi. Dov’è la pressione?

Ogni volta che avete la sensazione di “Non basta”, chiedetevi: “Quando è che «bastava»? E quando «basterà»?”.

“Tutto ciò che è mio, che io amo e considero gradevole, cambierà, si separerà da me”. Vero o falso? Considerate che quando moriamo non c’è niente che possiamo portare con noi – tranne la nostra struttura mentale. A cosa volete attaccarvi? Come sarà quando non ci sarà più? Potete adoperarvi fin d’ora per diminuire il vostro attaccamento?

Azione

Notate un oggetto che avete tenuto per anni su una mensola, o un libro su uno scaffale che avete letto molto tempo fa. Portatelo in un’altra stanza o mettetelo in un cassetto. Cosa manca? Come vi sentite?

La prossima volta che andate in un negozio, decidete cosa volete e limitatevi ad acquistare quell’oggetto. Se qualcos’altro attira la vostra attenzione, uscite fuori dal negozio e aspettate alcuni minuti prima di decidere se tornare indietro e comprarlo. Come ci si sente?

Interrompete un lavoro prima che l’energia si esaurisca, o quando si è esaurita. Considerate il senso di “non finito”. Quando mai sarà finito? Alle-

natevi a lavorare nell'ambito di queste linee guida; preparatevi fin d'ora a lasciare progetti incompiuti e, piuttosto che cercare di completarli, trascorrete qualche minuto a riordinare e a rendere più facile la ripresa del lavoro il giorno dopo o in un periodo successivo.

Considerate che, qualunque sia la vostra occupazione, un giorno non sarete più in grado di portarla avanti. Cosa succederà allora? È impossibile che qualcun altro possa prendere il vostro posto, o che il vostro compito non sia svolto in un altro modo?

Meditazione

State in piedi con le gambe dritte. Rilassate la zona intorno alle ginocchia in modo che le gambe non siano bloccate e il peso del corpo sia distribuito uniformemente sulle soles dei piedi. Lasciate pendere le braccia leggermente discostate dai fianchi e rilassate le spalle e il viso. State in piedi per cinque minuti, riconoscendo la spinta a fare, a sapere o a sentire qualcosa, ma rilassandola. Accettatevi così come siete adesso.

Se avete più tempo, potete portare questo rilassamento nella posizione seduta. Un modo di coltivare la concentrazione e l'assorbimento meditativo è continuare semplicemente a rivedere ciò che fate mentalmente senza averne bisogno – preoccuparvi, pianificare, ambire a risultati – e smetterla. Nel contempo, riguardo alle vostre azioni salutari – sedere eretti, contemplare l'inspirazione e l'espiazione – “fatelo” accuratamente (si tratta di ritornarvi e rimanervi più che in ogni altra attività) e traetene diletto.

Capitolo IV

La chiarezza innata: la *paññā-pāramī*

Il quarto veicolo che guarda il flutto del mondo è la saggezza, *paññā*. Questa è la facoltà discriminativa che opera attraverso il discernimento o chiarezza, piuttosto che una conoscenza accumulata con lo studio. Si tratta di una facoltà che ognuno di noi già possiede. Per citare le scritture buddhiste, “la saggezza (*paññā*) e la coscienza (*viññāṇa*) [...] sono congiunte” (*Majjhimanikāya*, I, 292). In altre parole, ovunque c’è coscienza c’è saggezza, perché la saggezza è la facoltà che fa distinzioni – tra il dolore e il piacere, tra la sicurezza e l’intimidazione, tra il bianco e il nero. Per le forme inferiori di vita animale, questa facoltà è organizzata intorno al mero contatto sensoriale. Per esempio, un’ameba può distinguere tra il dolore e il piacere, ma non ha problemi di autostima. Le creature che hanno livelli più evoluti di discernimento sono considerate “forme superiori di vita”. I passeri imparano a riconoscere il latte in bottiglia e, per berlo, beccano la carta stagnola che chiude la bottiglia. I mammiferi possono imparare il modo in cui gestire il loro ambiente e l’ordine sociale; sanno quando c’è sicurezza e quando è il momento di rilassarsi e godersi la vita. Di fatto, i delfini sem-

brano riuscirci meglio degli esseri umani. Tuttavia per questi ultimi il possibile sviluppo della saggezza è la chiarezza riguardo alla mente. Dovunque ci sia coscienza c'è saggezza, ma gli esseri umani hanno questo compito: “la saggezza deve essere sviluppata, la coscienza deve essere pienamente intesa”. (*Majjhimanikāya*, I, 293).

Sì, la mente umana è una benedizione dai molti aspetti. Possiamo essere presenti ai nostri istinti e alle nostre reazioni, e discernere ciò che è buono, appropriato e salutare da quanto non lo è; ma possiamo anche perderci nelle teorie e nei punti di vista che abbiamo adottato in modo da misurare le nostre reazioni, per cui ci confondiamo e ci stressiamo. Possiamo essere così persi in ciò che pensiamo dovremmo essere, in ciò che temiamo potremmo essere, e nei pensieri di come vorremmo fossero gli altri, da smarrire l'equilibrio della chiarezza. Perciò con una mente umana è imprescindibile sviluppare la facoltà della saggezza in modo corretto. Ciò comporta l'equilibrare il bisogno di idee, obiettivi e procedure con la comprensione di come tutto questo bagaglio mentale influisce su di noi. Senza un contrappeso diventiamo troppo sbilanciati e così innaturali che arrivare alla fine della giornata diventa un'impresa immane. Pertanto è essenziale sviluppare la saggezza che sovrintende alla coscienza mentale o la trascende, con i suoi valori e pregiudizi dogmatici, con la compassione e la depressione, con l'amore e la concupiscenza. Questa saggezza trascendente, o profonda chiarezza, è la perfezione che accompagna tutte le altre *pāramī*, e da esse è condotta al suo pieno sviluppo, utilizzo ed efficacia. Senza di essa, la vita può essere un vero caos.

Tre aspetti della saggezza

La saggezza è sviluppata su tre fronti. Il primo è l'aspetto dell'apprendimento, cioè la funzione di raccogliere e assimilare alcune idee. Questo è

quanto è chiamato *pariyatti*, la saggezza concettuale o teoria, che noi possiamo acquisire da un libro o ascoltando un discorso. Il secondo è la saggezza della pratica, l'applicare direttamente la teoria nella propria vita e praticare allo scopo di dissolvere le cause dello stress, della confusione e della sofferenza. Questo è detto *paṭipatti*. In terzo luogo c'è la saggezza della realizzazione o *paṭivedha*, che è una conoscenza fiduciosa, chiara e serena non inclusa in opinioni, reazioni e pregiudizi. È il tipo di sapere che semplicemente "sa" che qualcosa è così o non è così. È questa purezza della conoscenza che determina la liberazione dalla confusione e dallo stress.

Questi tre aspetti della saggezza nel buddhismo sono simboleggiati da statue che portano un libro, una spada e un loto. Il libro è la saggezza della teoria, la *pariyatti*; la spada è la saggezza dell'applicazione, del mettere in pratica la teoria, la *paṭipatti*; e il loto è la saggezza della realizzazione, il *paṭivedha*. Il libro simboleggia la conoscenza, che richiede l'abilità di apprendere, assimilare e tenere a mente. La spada è il simbolo del taglio deciso che recide l'illusione e i grovigli. Esso richiede la saggezza di sapere cosa tagliare, in modo da non troncare la vostra intelligenza menando fendenti nella direzione sbagliata. L'applicazione della pratica non consiste nell'eliminare i pensieri e le emozioni; non è il macellare il cuore. È un diradare la confusione che permette al loto della realizzazione di venire alla luce e fiorire.

In un certo senso, questi tre sono in successione, anche se non si può dire semplicemente che venga prima A, poi B e alla fine C. Il modo in cui essi generalmente si attivano è che riceviamo qualche consiglio, facciamo uno sforzo ponderato e conseguiamo un certo grado di realizzazione. C'è una visione abbastanza chiara per ispirarci fiducia nella teoria, perciò rendiamo la mente più accessibile mediante un'ulteriore applicazione, dopo di che possiamo ampliare o approfondire la realizzazione. Il processo si riavvolge su se stesso, ma comincia tracciando una base per indagare la

causa e l'effetto. Ci chiediamo: che cosa ci dà un beneficio a lungo termine, piuttosto che un guadagno a breve termine? Che cosa fa bene a noi e agli altri e conduce alla pace? Che tipo di felicità immediata di fatto ci procura alla lunga l'infelicità – e quali sono le cause o i fattori scatenanti di queste traiettorie? Non sempre applichiamo la saggezza ai nostri impulsi, come la voglia di spendere troppo, l'inclinazione per relazioni incompatibili o per un abuso di sostanze, perché, quando essi si manifestano come idee e tendenze, in quel particolare momento ne percepiamo gli aspetti positivi! Sapere semplicemente che abbiamo una risorsa affidabile e possiamo tracciare il nostro percorso è già una sorta di liberazione – dall'essere all'oscuro di tutto.

Così comincia a germogliare un loto, con il primo barlume di chiarezza a un livello teorico. Poi possiamo indagare che cosa “cucina” la mente e chiarire qual è il combustibile che alimenta il fuoco. Forse ci avvinghiamo cercando di dominare o controllare una situazione che non possiamo gestire, o di far sì che un figlio, una figlia o un partner siano qualcosa che non sono. Oppure resistiamo a una sensazione spiacevole, tenendoci sulla difensiva e fingendo che non ci sia (mentre neghiamo di stare sulla difensiva). Quando ci rendiamo conto che stiamo cercando di spingere un fiume su per un pendio, o di interrompere il suo fluire in discesa, e che questo è uno spreco di energia, ecco un ulteriore sbocciare del loto. Allora, grazie all'idea che possiamo liberarci dallo stress, smettiamo di sprecare tempo ed energia nel trattenere, spingere o resistere inutilmente. Questa è un'altra liberazione, che incoraggia la nostra spada di saggezza a tagliare i grovigli, i pregiudizi, i desideri e le preoccupazioni che ci legano in uno sforzo inutile. Allora si libera l'energia che è intrappolata da un confuso equivoco e da attività errate – psicologiche, fisiche o emotive. Essa si integra nell'energia della mente e c'è una sensazione di completezza, pace e libertà. Di fatto, ogni volta che abbiamo un qualche tipo di realizzazione,

l'energia si districa e si acquieta, facendo in modo che la mente si senta luminosa. E sapere che vale proprio la pena di affrontare la lotta e l'indagine per giungere qui è la saggezza che ci fa superare la prossima sfida.

La saggezza è una facoltà innata, non è soltanto un'astrazione. È simile al discernimento di un procione le cui zampe sagge possono distinguere tra una roccia e un mollusco in un ruscello. Allo stesso modo, la nostra mente ha una consapevolezza capace di ricevere e valutare gli stati che attraversa. Questa consapevolezza mentale (*citta*) ha già abbastanza saggezza da riconoscere qualità come la gentilezza, la generosità, la sincerità e l'integrità, e da entrare in risonanza con esse. Riconosciamo la sensazione della bontà quando appare: è qualcosa che ci colpisce. Poi, se riflettiamo e consideriamo il messaggio che ci comunica la nostra chiarezza, piuttosto che la nostra confusione, ci dirigiamo verso quella bontà, sia perché ci fa sentire bene, sia perché porta equilibrio nel nostro mondo. Il percorso fuori dalla confusione e dallo stress comincia quindi con l'accedere a questa consapevolezza riflessiva e con il metterla in primo piano.

La consapevolezza riflessiva deve essere sviluppata attraverso il deliberato incoraggiamento e la pratica, per esempio con esercizi di meditazione, perché il default consiste nel lasciare che i presupposti, le convinzioni, le passioni e le preoccupazioni guidino la mente – dato che parlano a voce più alta. Perciò un elemento importante della teoria è ricordarsi di concedere a se stessi del tempo per creare le occasioni che portano alla luce la nostra saggezza. Ecco come la *pariyatti*, la teoria, conduce alla *paṭipatti* o pratica.

E la pratica porta alla realizzazione. Per esempio, ci si può ricordare di sintonizzarsi sulla gentilezza, sull'onestà e sulla generosità, di praticare valutando quell'esperienza e di rendersi conto che “Questa esperienza è stata positiva per me e per gli altri, e mi ha condotto a un buon risultato: mi piacerebbe ripeterla”. Quel capitolo viene poi inserito nel libro personale

della saggezza. Di conseguenza, se cresce la chiarezza circa la sensazione procurata dalle proprie attività, l'agire con più coscienza e sollecitudine verso altre persone e creature è un risultato naturale. Così, quando la saggezza emerge in primo piano, si accrescono le altre virtù.

La saggezza non è soltanto una questione di raffinatezza intellettuale – psicopatici e dittatori possono essere molto astuti – ma della nostra capacità di valutare gli stati mentali così come vengono direttamente sperimentati nel presente. Una regola semplice è la seguente: “Se non sostiene le altre *pāramī*, non è vera saggezza; è solo un'opinione”. La vera saggezza percepisce l'equilibrio e l'integrità, discerne la causa e l'effetto e realizza il frutto, la fioritura della chiarezza e della felicità. Questa è la saggezza della retta visione. È per il mio bene a lungo termine e per il bene degli altri, e conduce fuori dallo stress.

La saggezza sviluppa un sentiero che fa uscire dalla sofferenza

La saggezza come pratica cresce particolarmente bene tramite la meditazione. Nel senso buddhista, il termine “meditazione” indica la coltivazione della calma e dell'intuizione (*samatha-vipassanā*), e lo sviluppo della consapevolezza (*sati*) e della concentrazione (*samādhi*) che ne sono le cause. La consapevolezza è la facoltà che porta nella mente un'emozione, un'idea, un processo o una sensazione. Quando è sostenuta, essa contrasta la dispersione dell'attenzione e l'impulsività. La concentrazione è l'approfondire la saldezza prodotta dalla consapevolezza, un approfondimento che diventa piacevole. Consapevolezza e concentrazione mantengono la calma. E, quando la mente è calma, possiamo guardare al suo interno e portare la saggezza a posarsi sulle radici delle azioni mentali. Questo sguardo penetrante verso l'interno o *insight* è necessario, perché spesso non cono-

sciamo veramente i motivi di ciò che facciamo, o non c'è chiarezza sulle cause, le motivazioni e gli effetti. Il fondamento di un'azione è seppellito sotto l'enorme mole di attività in cui la nostra mente si coinvolge.

La saggezza si manifesta nella meditazione attraverso la gestione e la valutazione della nostra esperienza, a seconda di come quest'ultima influenza la nostra coscienza mentale. L'intuizione (*insight*) verifica se gli oggetti visivi, i suoni, i pensieri o gli atteggiamenti appaiono grossolani, tesi o luminosi; se provocano un modo d'essere contratto e stressante oppure uno stato aperto e liberato. Quando cogliamo i segni di ciò che è salutare o non salutare nel modo d'essere della nostra mente, e allorché vediamo come essi sorgono, l'intuizione si sviluppa. La nostra saggezza incontra una conoscenza calata nel corpo, nel cuore e nei visceri, che è chiara e arriva al punto – come per esempio: “Pare che il problema non sia il fatto che la gente vuole molto da me, ma piuttosto che io sia un soggetto agente compulsivo. Chiedo troppo a me stesso”. Per questo “conoscere sentito” (*felt knowing*) dobbiamo calmare la mente e indagare con la consapevolezza riflessiva, piuttosto che pensare a noi stessi. Poi possiamo vedere: “Questa è la sofferenza; la causa è il desiderio di essere in un certo modo piuttosto che in un altro; si può lasciare andare quel desiderio; ecco come riuscirci”. Otteniamo così una sintesi personale delle Quattro Nobili Verità – la sofferenza, l'origine, la cessazione e il Sentiero.

I metodi per lasciare andare la causa della sofferenza forniscono un Sentiero operativo, la Quarta Verità. Ci focalizziamo su questo processo negli esercizi di meditazione formale, come pure nella vita quotidiana. Si tratta di conoscere il bene e di viverlo, conoscere il male e allontanarsene – e di essere consapevoli dei risultati. Poi, con l'acquisizione dei risultati della bontà, si comincia a sentirsi chiari e sintonizzati su di essa. Si può vedere quando c'è qualcosa di dissonante. Forse vediamo un rancore, o una pretesa nei nostri confronti – o come ci identifichiamo con un ruolo o una

funzione, e pronunciamo un verdetto interiore di successo o fallimento. Tuttavia, quando la consapevolezza mentale discerne chiaramente che “Tutto questo è qualcosa che passa attraverso la consapevolezza. Sono stati da cui posso fare un passo indietro”, vediamo lo stress e la possibilità di esserne liberi. Poi, con quella libertà, sentiamo la tranquilla felicità della chiarezza e della fiducia; e con ciò la pressione si allenta.

Se lasciamo che questo processo si dispieghi, scopriremo di fare del bene non per identificarci con l'essere buoni, ma solo perché ciò è sentito come positivo in un modo attendibile e olistico. “Questo è buono per gli altri come pure per me”. Ci sentiamo fiduciosi verso il fare del bene; non ne siamo imbarazzati. Non sentiamo che i nostri atti di bontà sono inadeguati, inutili o senza scopo, o che qualcun altro possa fare meglio di noi. Non importa se un'altra persona possa far meglio, se noti le nostre azioni o le gradisca. Ciò che è di rilevanza immediata e discernibile è se la nostra mente si trovi in un stato salutare o non salutare. La saggezza come perfezione ci restituisce quindi la nostra base. È il discernimento a sentire che cosa è giusto e che cosa è sbagliato, in un modo veramente intrinseco piuttosto che attraverso un pregiudizio competitivo: “Io sono migliore di quello che sei tu. Questa è l'unica via”. E il risultato è che a governare il cuore è l'intelligenza consapevole, piuttosto che l'immagine di sé.

La saggezza ha bisogno della meditazione

La saggezza si costruisce sulla base della rinuncia. La rinuncia è parte della meditazione: accantoniamo deliberatamente l'uscita dalle porte dei sensi. Questo è il contenimento: è la prima cosa che facciamo. Arriviamo al punto in cui sentiamo di voler controllare questo spingerci fuori attraverso i sensi, perché la nostra saggezza ci dice che il protenderci verso l'esterno ci fa perdere l'equilibrio. Perciò lo mettiamo da parte e ci rivol-

giamo verso l'interno, stabilizzando l'attenzione con una pausa, e poi rendiamo salda la consapevolezza su un tema di meditazione adeguato. Questo è un modo di cominciare.

Sebbene la rinuncia sembri implicare l'accantonamento dell'attività sensoriale, in realtà questo è solo un principio approssimativo, poiché il mondo dei sensi è qualcosa in cui siamo nati e con il quale dobbiamo interagire. Per essere più precisi, la rinuncia saggia consiste nel lavorare con l'impatto dei sensi, in modo da non reagire precipitandoci fuori dai sensi o contraendoci in una ferrea difesa. Abbiamo bisogno di mantenere l'equilibrio. Il discernimento può essere spinto da parte dall'energia cieca degli impulsi, o dall'altrettanto cieca negazione o soppressione dell'input sensoriale. La pratica consiste quindi nel sapere come usare saggiamente il contenimento. Si tratta di fare una pausa, tirarsi un po' indietro dal contatto sensoriale, e da quella prospettiva più ampia riflettere su ciò che si sente come salutare o non salutare. Allora possiamo impegnarci da una posizione chiara, etica e compassionevole. Senza l'equilibrio offerto dal contenimento, la facoltà della saggezza non ha uno stato quieto e sicuro a cui fare riferimento; non ha alcun punto da cui dare una lettura degli eventi.

Pertanto la consapevolezza, che mantiene nella mente una posizione o un tema, è un elemento fondamentale nello sviluppo della saggezza. Ci dà accesso al "senso" del conoscere, una sensazione di tranquilla sicurezza e di equilibrio. Nella meditazione questa saggezza del riconoscimento è chiamata "piena comprensione" (*sampajañña*). Questa facoltà riconosce ciò che succede ogni istante nella mente. All'inizio la piena comprensione ci dice che la nostra attenzione rimane quieta per circa un secondo prima di scattare verso l'elemento successivo. Eppure la piena comprensione riconosce che "La consapevolezza in questo momento può essere stabilita". Incoraggia: "Fa' questo solo per un istante; cerca soltanto di cominciare a

osservare la tua esperienza”. Non veicola la pressione di “Devi sempre continuare a farlo”. La consapevolezza potrebbe cadere dalla sua posizione o tema, ma poi la piena comprensione dice: “Fermati. Riprendila solo per questo istante”. La saggezza applicata direttamente può operare solo nel momento presente. Non appena ci allontaniamo da questo momento, non siamo più nel dominio della saggezza che sboccia nella realizzazione.

La consapevolezza del respiro è un ottimo metodo per stare con il momento presente, poiché dobbiamo solo avere a che fare con una cosa per volta: un’inspirazione, un’espirazione, metà di un’inspirazione o una pausa tra l’inspirazione e l’espirazione. Pertanto vi applicate a minuscoli aumenti di esperienza. Con questo metodo, la saggezza che già abbiamo dispone di un semenzaio per crescere. Non possiamo seminare il seme della saggezza sulle frane e sulle slavine in movimento delle correnti mentali, ma possiamo ricavare una piccola nicchia nel saldo terreno del respiro e gettarvi un seme. È come piantare erba in dune di sabbie mobili: vediamo dove, con uno sforzo attento, possiamo infine ancorare la fluttuazione.

Questo riferirsi a un istante per volta ci dà anche l’opportunità di uscire fuori dagli schemi temporali che il flutto del divenire (*bhava*) ci rifila con l’inganno. Questi includono la voce che dice: “Devo calmarmi; quando viene la chiara luce?”. Con la saggezza penetrante, nutrita mediante la consapevolezza e la piena comprensione, questi pensieri possono essere trasformati in “Ecco l’impazienza... be’, prendiamoci un secondo e restiamo con un’espirazione”. Poi c’è l’urgenza tenace di fuggire da tutto questo (*vibhava*), che dice: “Non voglio mai più occuparmene. Desidero lasciarmi alle spalle tutti i miei problemi. Ho meditato per un sacco di tempo; ormai dovrei aver superato tutto, no?”. Ma con la saggezza accantoniamo sia l’urgenza di accumulare e di divorare l’esperienza, sia quella di sbarazzarcene. Praticiamo invece la saggezza, controllando la mente e frenando quei riflessi un momento dopo l’altro. Poi ecco una realizzazione: cominciamo a

conoscere la mente e a guardare sotto il miraggio della sua attività. Freniamo la preoccupazione, l'impazienza e la presunzione; leghiamo al corpo l'energia mentale. Stiamo già cominciando a togliere un po' di combustibile al bisogno e al desiderio. E acquisiamo il senso della conoscenza saggia che soprintende a questa pratica.

La consapevolezza che conosce va persa quando ci aggrappiamo agli stati mentali, perché questi sono in movimento. Siamo allontanati dall'equilibrio a causa dei pensieri alimentati dalle emozioni, che ci richiedono di seguirli, di trovargli una sistemazione, di eliminarli o di preoccuparci. Dobbiamo imparare a demolire questa abitudine di rincorrere, aderire o aggrapparci. Avere il senso di quanto aggressivi o sgarbati possiamo essere verso noi stessi a questo proposito indica la necessità della rinuncia a un'immagine di sé, per lasciar andare la fatica di essere ciò che le nostre menti assillanti pretendono da noi. Non soddisferemo mai una mente assillante. Perciò la persona saggia è chi può rinunciare allo sbraitare del sé per scoprire una melodia più naturale; chi può vedere come lo schiamazzo e la stretta convulsa, la paura e l'afferrare non siano necessari e non valga la pena ospitarli.

Ogni attaccamento a dati sensoriali o a impulsi psicologici è legato all'ignoranza, a una profonda nescienza in cui la consapevolezza è strattornata da una parte e dall'altra. Questa perdita di consapevolezza equilibrata incrementa vari tipi di sete (*taṇhā*): per il contatto sensoriale (*kāma-taṇhā*), per l'essere qualcosa (*bhava-taṇhā*) o per il non essere assolutamente nulla (*vibhava-taṇhā*). Sentire il bisogno di oggetti visivi, suoni e sensazioni non è una buona notizia, perché non tutto ciò che vediamo, udiamo, assaporiamo, odiamo o tocchiamo è piacevole, senza contare che tutto cambia. Questa sete ci sintonizza quindi su un canale piuttosto insoddisfacente. Lo stesso si può dire per *bhava-taṇhā* – la sete di uno stato mentale, o di una condizione sociale. Essa mira a farci sentire forti e sicuri, ma quante persone “di successo” sono veramente tranquille e serene? *Vibhava-taṇhā* è

l'impulso ad allontanarsi da qualcosa che provoca imbarazzo, ansia o perdita dell'immagine di sé. Con questo tipo di sete tentiamo di fuggire dal caos della sensazione, per cui cerchiamo di isolarci dai goffi istinti dei nostri riflessi: un modo sicuro per sviluppare nevrosi e negazioni. Se incontrollati, questi impulsi ci portano a contrarre abitudini che alla fine ci limitano: il mio attaccamento ad averla vinta in una discussione, la mia necessità di approvazione che mi rende acquiescente ma segretamente risentito verso gli altri, la mia auto-denigrazione abituale che cerca di depurarmi da quelli che io penso siano i miei peccati e le mie debolezze. E la somma totale di tutto ciò diventa un'identità segreta, un punto di vista del sé che il nostro normale sé non sa come lasciare andare. Di qui il *dukkha* – lo squilibrio, la negazione, l'agitazione.

Questi impulsi sono resi particolarmente tenaci perché ogni cosa nel mondo tende a nutrirla. Il mondo in generale procede con il *modus operandi* del bastone e della carota. La fama, la lode, il guadagno, la condizione sociale, il potere e l'eccitazione condizionano la personalità e questo contamina un aspetto molto importante del nostro funzionamento e modo di comunicare. La personalità è l'interfaccia psicologica tra il regno della sensazione e degli stati mentali e il regno della funzione e del comportamento. È un manager piuttosto importante. Tuttavia è sedotto da concetti di prestigio e di successo. Così il manager prende una tangente e, invece di servire da facilitatore, gli viene detto che è il vero sé, che ha bisogno di avere un bell'aspetto e di sentirsi bene, e che il modo di riuscirci è ignorare l'equilibrio interiore. Allora questo punto di vista del sé assume il controllo fino a un punto di confusione estrema; la gente diventa attaccata a come appare, a com'è cortese, imperturbabile o potente – tutto questo è superficiale e soggetto al cambiamento.

Per di più, la personalità ignora la realtà della morte, non si rende conto di essere solo una costruzione e trascura la saggezza che la rende-

rebbe adeguata a queste verità. Possiamo quindi essere resi incapaci di accettare la mortalità, la fragilità o le limitazioni della condizione umana. Non riusciamo a gestire la spinta e l'attrazione delle sensazioni. Così le persone perdono le staffe e si scontrano alle partite di calcio, oppure si gettano in un abisso quando perdono il lavoro, o ancora si infuriano per il desiderio di vendetta quando si sentono insultate. Se questo non succede, i propri riflessi sono ignorati o mortificati e criminalizzati. Con il punto di vista del sé, la saggezza non è sviluppata e la nostra personalità non è in grado di gestire in modo equilibrato e pacifico quello che la vita offre.

Incontrare le onde

La sete psicologica può essere affrontata saggiamente con la pratica della meditazione. Allorché meditiamo, spegniamo il riflettore del contatto sensoriale e ci sediamo quietamente per creare un ambiente calmo e introspettivo. A causa di questa calma di fondo (*samatha*), l'impulso che sorge con il contatto sensoriale è tenuto sotto controllo – non siamo totalmente presi dagli oggetti visivi, da quelli tattili e così via. Né tantomeno facciamo progressi, diventiamo delle star o affermiamo l'ego. D'altra parte, l'urgenza di scappare via è controllata richiamando l'attenzione a sentire la presenza del corpo, qui e ora. Così questi impulsi sono smorzati dalla calma e dalla quiete, il che permette di esserne testimoni e di valutarli, affidandoli alla salute fondamentale del nostro equilibrio interiore. Questo processo di valutazione avvia il sentiero dell'intuizione (*vipassanā*).

Mentre meditiamo con l'intuizione, notiamo la caratteristica soggiacente di tutto ciò che cattura la nostra attenzione. Spesso fa sentire irrequieti o intrappolati. Che si tratti di un pensiero preoccupato o di un progetto entusiasmante, è accompagnato da una pressione senza riposo, da un'incapacità di rimanere quieti o stare bene con se stessi. C'è sempre da

qualche parte un afferrare, uno spingere, un richiamare o un lusingare. È un'esistenza inquieta. Ma superarla significa incontrare queste onde con le *pāramī*. Al riguardo, l'intuizione-investigazione si focalizza sulla *qualità* soggiacente dell'onda, piuttosto che sul *contenuto* che agita la mente. La saggezza dell'intuizione accantona i tribunali del passato e la prognosi del futuro; non compra i titoli della speculazione febbrile e delle opzioni; non fa alcuna richiesta e non sa come le cose dovrebbero essere. Incoraggia invece le capacità che apprendono a collegarsi con queste correnti sotterranee. Non cerca di appiattire le onde o di spianare il mare; non costruisce muri o si ritira; semplicemente resta sull'autentico terreno della consapevolezza e lascia che le onde passino momento per momento. Ciò rafforza l'accesso a un terreno dove la mente non addestrata può trovare soltanto un punto d'appoggio instabile. Ecco perché una persona saggia si diletta nell'incontrare le onde: è in questo modo che la vera forza e la bellezza della mente si manifestano.

Per illustrare le mie parole farò riferimento alla meditazione camminata in cui il processo che si svolge in ogni istante è molto evidente. C'è la realtà di fare fisicamente un passo alla volta, qualcosa di molto utile per rallentare – solo un passo alla volta. Sentiamo il sottile cambiamento delle pressioni e lo sforzo nel muovere il corpo, e impariamo a camminare senza tensione. Facciamo un percorso tra i venti e i trenta passi (non troppo corto né troppo lungo) e ci fermiamo deliberatamente alla fine di ogni tratto. Tuttavia, badiamo a non fermarci solo fisicamente ma anche psicologicamente – per sospendere il flusso della mente ed essere semplicemente presenti. All'interno di questa pratica continuiamo a tornare al punto di riferimento di essere presenti al corpo, e allo spegnersi delle risonanze e degli echi di ciò che si è manifestato per noi in quella ventina di passi. Ci fermiamo e badiamo attentamente a stare in piedi fermi. Questo spostamento dal moto allo stare in piedi fermi è piuttosto significativo e

utile, dal momento che in questo tipo di meditazione si è continuamente riportati indietro alla pienezza del corpo senza scopo, e c'è un senso di presenza aperta. Proponiamoci poi deliberatamente di camminare, scegliendolo con un senso di buona volontà e andando fino in fondo.

In ogni processo meditativo uno degli obiettivi è quello di ripulire la mente dagli stati non salutari. È un po' come lavare una camicia. La mettiamo nell'acqua e la scuotiamo; non la lasciamo semplicemente giacere in un secchio. Si suppone che noi applichiamo un po' di energia e la strofiniamo in modo che lo sporco venga via – ma senza lacerare il tessuto. Perciò, con la meditazione camminata, il passo è deciso, definito chiaramente, ma un passo alla volta; è uno sforzo delicato ma persistente. Include i momenti di riposo. Quando ci esercitiamo così, abbiamo il tempo di fermarci e riesaminarci, e questo coinvolge la mente pensante, calmandola.

In questo modo riusciamo a calmare il mare della mente, e questo facilita l'incontro con le onde. Connettere la nostra mente al camminare ci aiuta a vedere, e a sentire, dove cominciamo a farci prendere dal panico o ci indigniamo per un particolare ricordo, persona o attività. Poi possiamo mettere a fuoco questo contenuto con il seguente atteggiamento: “Va bene, ora guardiamo. Cos'è questa animosità, gelosia o desiderio? Su che cosa si fonda?”. Osserviamo quello stato. Possiamo trovarci a percorrere su e giù il sentiero della camminata, pensando: “Ora glielo dirò, lo sistemerò io!”. Ma, stabilizzando l'energia di quell'impulso con la camminata, usciamo dalla sua presa. Non possiamo arrabbiarci con qualcuno con calma e gentilezza: se manteniamo la mente sullo sfondo della camminata (o del respiro), essa non può sostenere uno stato teso e irritato.

La pratica della camminata fornisce un *continuum* di sforzo ed energia, insieme al *continuum* di una calma e di una saldezza di fondo. Noi impariamo a lasciare che il pensiero vada e venga, senza infondere in esso energia, e senza combattere con noi stessi. Grazie a questo possiamo comin-

ciare a calmare la mente pensante. Avvalendoci di questo *samatha*, possiamo applicare la saggezza riflessiva all'osservazione della nostra mente o cuore. Abbiamo uno sfondo calmo rispetto al quale possiamo guardare dov'è il ribollire. Allora possiamo vedere dove sono gli impedimenti e gli attaccamenti e trovare il modo di lasciarli andare. Cominciamo a scorgere i ritmi e gli spazi tra i pensieri, dove questi possono essere fermati e dissolti. E vediamo: "Ah, questo è il punto del lasciar andare"; oppure: "Ecco dove mi aggrappo". Poi c'è un lampo di realizzazione delle Quattro Nobili Verità. Questo è il modo in cui la calma e l'intuizione lavorano insieme.

Realizzazione: il fiorire della saggezza

Ciò che vediamo con l'intuizione è che tutta la nostra avversione, avidità o preoccupazione si raccoglie intorno alle percezioni o alle impressioni. Non sono innate, e non sono il sé. Per esempio, quando non ci piace una persona, la persona nella nostra mente è in realtà un accumulo di varie impressioni che ci irritano. Le percezioni discordanti sono scartate. Non ci ricordiamo le sofferenze, la virtù o la nobiltà di quella persona; ricordiamo invece la sua mancanza di puntualità, l'avidità o l'atteggiamento non collaborativo. In questo modo costruiamo un'immagine – un identikit – di una persona sulla base di alcune percezioni. Ma se ne usciamo fuori calmando la mente, possiamo indagare e riconoscere le cose che non notavamo. Allora è chiaro: "Questa non è una persona, questa è un'impressione che ho creato con l'avversione". E, osservando tutto ciò, impariamo che cosa la nostra mente non può sopportare; e che, finché le cose staranno così, consentiremo a quell'immagine di avere potere su di noi.

Ci chiediamo: "In che modo la mia mente ha tracciato questa particolare immagine?". Poi cominciamo a capire che quelle percezioni sono impressioni selettive fondate sulla sofferenza e sul non essere in contatto con l'onda del

dolore, o non essere in grado di gestirla. Perciò essa resta bloccata dentro di noi e non può defluire. Siamo sensibili e non ci piacciono le cose irritanti; ma se non siamo abbastanza saggi da riconoscerlo e lasciare andare, se per l'ignoranza cerchiamo di proteggerci da quella irritazione, questi fastidi si incastrano nell'ansia e nell'avversione. Possiamo superarli solo se li guardiamo all'interno, nel modo in cui sono causati, e li lasciamo passare dentro di noi.

Qui può essere utile narrare un aneddoto. Riguarda l'uomo che, con un enorme atto di generosità, donò al Saṅgha del Cittaviveka un terreno boschivo. Lo fece anche perché voleva che il bosco fosse rinfoltito e gestito con attenzione, e aveva alcune idee su come ciò dovesse avvenire. Tuttavia, dopo un attento esame, nessuno ritenne le sue idee fossero utili. Ma poiché era una persona che teneva molto alle proprie idee, rimase così deluso che non riuscì a venire al monastero per diciotto anni. Trascorse invece quel periodo a starsene seduto in casa, arrovellandosi. Perciò, nel corso di quegli anni, tutte le persone con cui era stato in contatto per il terreno boschivo diventarono oggetto della sua avversione – sia i monaci del monastero che i direttori del Trust. Alla fine riuscì a superare la situazione di stallo e venne al monastero per controllare come andavano le cose. Qualcuno lo portò a fare una passeggiata nel bosco – il vero bosco, non quello immaginato con le sue “idee” – ed egli vide quanto era bello. Disse: “Mi sono arrovellato per diciotto anni, pensando che fosse tutto rovinato – ed è tutto perfetto!”. Non era il metodo voluto da lui, ma egli riuscì a capire che le cose non dovevano andare secondo le sue idee. E sul suo viso spuntò un grande sorriso pieno di gioia. Si poteva vedere un'enorme massa di ansietà e amarezza cadere come un'orribile crosta dalla ferita che gli aveva inflitto l'attaccamento alle sue idee. E al di sotto era fresco e gioioso. Ecco cosa significa la realizzazione.

La mente ignorante affonda i suoi denti in qualcosa e ne è presa all'amo. Poi costruisce una percezione che non vogliamo sia messa in dub-

bio. Quando ci sono persone che detestiamo, diventa difficile incontrarle e avere un contatto diretto. Ci aggrappiamo alle nostre impressioni e pensiamo: 'Non parlerò con loro. A ogni modo non capiscono'. Siamo infatuati del nostro punto di vista perché ci fa sentire forti, anche se induce in noi un senso di infelicità. Ecco quanto è contorta la *taṇhā*. Ma per sbloccare l'avversione, non dobbiamo avere ragione o torto. Tutto ciò che ci serve è semplicemente stare con l'altra persona o con l'oggetto irritante e riconoscere che hanno anche caratteristiche diverse da quelle che la nostra struttura mentale ci ha mostrato. Come se non bastasse, possiamo avviare questo processo nei nostri stessi confronti! Cominciamo così a liberarci dalle nostre percezioni e nozioni, riconoscendo con saggezza che gli schemi e i comportamenti della mente sono selettivi, incompleti e da non afferrare. Non è che non contengano alcuna verità, ma essi sono molto utili, perché ci mostrano dove ci aggrappiamo ciecamente a "il mio punto di vista", "il mio modo di agire". Questo punto di vista del sé è di sicuro un'abitudine di cui liberarsi. È inevitabile che la vita porti cose non particolarmente desiderate. Io mi manifesto in un modo diverso da come sarebbe quello ideale. Ma posso lavorarci. Non c'è bisogno che mi aggrovigli in un ammasso contratto di odio verso cose che non sono come io desidero siano.

Con questo approccio, il taglio della spada della saggezza può essere leggero e pulito, una massa di sofferenza si stacca e noi ci sentiamo pervadere dal sollievo. È allora che sperimentiamo il *paṭivedha* – la realizzazione della saggezza, la sua fioritura – anche se solo per alcuni momenti. Ci rendiamo conto che, piuttosto di rimanere attaccati al fine di possedere, oppure avere ragione o torto o qualsiasi altra cosa, la nostra mente può dispiegarsi nella chiarezza profonda. Questo è magnifico.

Così, con la saggezza, non è necessario stare fuori dall'esperienza; ne sosteniamo la consapevolezza e sbocciamo naturalmente attraverso e al di fuori di essa, come il loto spunta fuori dal fango. E ne possiamo godere. Per

noi, che siamo i soggetti agenti, riconoscere la capacità di godere della realizzazione, di essere aperti e di riceverla richiede anche saggezza. Perciò prendiamoci il tempo di assaporare e godere della realizzazione; allora essa fornirà un riscontro alla fiducia in una saggezza innata. Questo è un cambiamento di lignaggio: anziché appartenere a un corpo, a una famiglia, a un lavoro, al *kamma* o a una struttura mentale, apparteniamo alla saggezza. Essa è inerente all'essere umano.

Citazioni e suggerimenti sulla saggezza

Che genere di discernimento (paññā) ha un tirocinante? Qui, il bhikkhu discerne con chiarezza: “Questa è la sofferenza-stress [...] questa è la sua origine [...] questa è la sua cessazione [...] questa è la via che conduce alla sua cessazione”.

Āṅguttaranikāya, I, 220

Bhikkhu, ci sono otto cause e condizioni per raggiungere il discernimento fondamentale della vita spirituale, quando non lo si sia già raggiunto, oppure per accrescere, ampliare, sviluppare e integrare il discernimento già raggiunto [...].

[1] Il bhikkhu vive come discepolo del Buddha o di un compagno nella vita santa nella posizione di maestro, che ispira un acuto senso di pudore e timore morale, di affetto e di rispetto [...].

[2] Vivendo in tal modo, si avvicina a quei maestri in occasioni opportune e chiede: “Qual è il significato di questa [affermazione]?”. E quei venerabili gli rivelano ciò che non era stato rivelato, chiariscono ciò che non era chiaro e dissolvono il dubbio sui punti dubbi [...].

[3] *Avendo ascoltato il Dhamma, costui realizza l'isolamento del corpo e della mente [...].*

[4] *È virtuoso e vive controllandosi con le regole di addestramento (Pātimokkha) [...].*

[5] *Avendo ascoltato molti insegnamenti, ricorda quelli che ha udito, [...] li tiene a mente, li recita, li esamina e li penetra a fondo con l'intuizione [...].*

[6] *Suscitata l'energia, egli abbandona gli stati mentali non salutari e fa sorgere gli stati mentali salutari. Forte, fermo nello sforzo, non desiste dall'impegno di coltivare gli stati salutari [...].*

[7] *In mezzo al Saṅgha, non parla a vanvera né si fa quattro chiacchiere. O parla di Dhamma, o invita un altro a farlo, oppure è a suo agio con il nobile silenzio [...].*

[8] *Dimora contemplando il sorgere e lo svanire dei cinque aggregati dell'attaccamento: "Questa è la forma, questa è la sua origine, questa è la sua scomparsa. Questa è la sensazione [...] la percezione [...] le formazioni [...]. Questa è la coscienza, questa è la sua origine, questa è la sua scomparsa...".*

Aṅguttaranikāya, IV, 151-153

La saggezza nel buddhismo è più un'esperienza di relazione che una fonte o un *corpus* di conoscenza. Si è saggi *per quanto riguarda* la causa e l'effetto, e quindi si è attenti a ciò che succede e a come ci tocca. Per questo motivo, il termine "discernimento" può in molti casi essere estremamente calzante. In altre parole, la saggezza è più che altro qualcosa che *facciamo*, in modo che si possa verificare un'apertura alla chiarezza trascendente. Come mostra l'ultima citazione, la sua semina specifica è spesso effettuata accostandosi a un maestro, e la sua crescita successiva è alimentata e guidata dall'attivazione e dall'elaborazione nelle situazioni della vita reale. Lo

sviluppo più elevato della facoltà della saggezza è la chiarezza riguardo alle Quattro Nobili Verità e verso la natura impersonale e mutevole di quello che presupponiamo sia la nostra realtà.

Riflessione

Notate e considerate il fatto che, quando riconoscete i vostri pensieri ed emozioni e vi focalizzate su di essi, la mente fa il suo ingresso nell'esperienza di esserne consapevole piuttosto che in quella di identificarsi con essi. Valorizzate questa consapevolezza enfatizzandola, mettendola in primo piano e svincolandovi dalle attività della mente e del cuore in modo da conoscerle più a fondo. Notate che potete farlo (in ogni modo per qualche istante) senza negare, censurare o proliferare sul vostro comportamento mentale. Notate che un insieme di chiara attenzione e di spaziosità emotiva sostiene questo tipo di consapevolezza; e l'effetto che ne deriva è una maggiore calma e saggezza nei confronti della mente. Una volta stabilito questo distacco o non coinvolgimento, si può lavorare sull'applicazione della benevolenza a stati d'animo e pensieri affetti dall'avversione, e rinunciare a stati d'animo e pensieri affetti dal desiderio.

Azione

Impiegate la chiara consapevolezza (piuttosto che un giudizio acquisito) per seguire le tracce della sensazione, dell'energia e dei conseguenti effetti secondari di impulsi mentali salutari e non salutari. Potete anche fare una breve pausa e notare la qualità della mente che accompagna piccole reazioni abituali – per esempio prepararvi una bevanda calda, farvi uno spuntino o mettere su un brano musicale? È offuscata, furtiva o chiara? Se vi piace aggiungere commenti scherzosi ai vostri discorsi quando parlate con

le persone, è per rendere le cose più accettabili e con un tono cordiale? O è solo un riflesso nervoso? Controllate alcune delle vostre abitudini.

Notate la fine di un'esperienza – come per esempio una conversazione o un compito; o quando finite di leggere un libro, o anche il momento in cui vi sedete dopo una camminata. Aggiungete una pausa di cinque secondi (o più) prima di passare alla cosa successiva. In quei pochi momenti rivolgete l'investigazione verso l'interno: 'Cosa è successo? Che effetto ha avuto? Come influenza quello che faccio ora?'

Quando leggete testi spirituali, fatelo lentamente. Siate pronti a fermarvi dopo un paragrafo o due e lasciate che gli effetti e i significati di quella lettura scendano dentro di voi. Quando è saggio fermarsi e prestare attenzione alla propria mente?

Se parlate o ascoltate gli altri, ampliate l'estensione della vostra attenzione per includere la consapevolezza del vostro corpo; notate qualsiasi effetto. Cercate periodicamente di essere consapevoli del vostro respiro e usatelo per calmare o ancorare le vostre emozioni. In alternativa, ampliate la vostra attenzione per includere la consapevolezza dei suoni nel sottofondo.

Meditazione

Notate il vostro atteggiamento quando cominciate la meditazione. Fate una pausa per alcuni minuti e permettete al flusso della mente di manifestarsi, accantonando ogni reazione immediata. Siete in grado di cogliere nell'insieme il movimento di tutte queste onde? E se sono correnti di preoccupazione, di frustrazione o di ambizione, quale atteggiamento antagonistico dovrete sostenere nella mente mentre meditate? Quale sarebbe di fatto un tema meditativo appropriato? Può cambiare ogni giorno, ma potreste trovare utile cominciare la sessione di meditazione riflettendo sui seguenti quattro temi: la benevolenza; la mortalità; il bene che avete fatto

o quello che avete ricevuto; e l'esempio del Buddha o del vostro maestro spirituale. Essi contribuiranno a condurre la vostra mente a un equilibrio fra la testa e il cuore. Quando sentite questo effetto, scegliete un tema meditativo dal quale ora la vostra mente desidera essere guidata.

Notate il flusso dei pensieri e delle impressioni mentali. Cercate di notare il punto in cui termina un pensiero. Prendete nota anche del momento in cui il pensiero è nella sua piena intensità; sintonizzatevi quindi sul processo cangiante del vostro flusso di pensieri, ritraendovi dall'impegno sui contenuti. La sintonia con la natura mutevole dei fenomeni è una via diretta alla liberazione.

Capitolo V

Gestire le risorse: la *virīya-pāramī*

Consideriamo l'energia o *virīya*. L'energia è fondamentale per tutti noi e per qualsiasi cosa facciamo. Quando la nostra energia è vigorosa e stabile, noi ci sentiamo bene e agiamo in modo efficace; quando è scarsa o dispersa, ci sentiamo male e ci muoviamo disordinatamente. L'energia è quindi importante come risorsa di vitalità e come modo in cui applicare tale risorsa.

Perché disturbarci?

Noi tutti riconosceremo probabilmente che qualsiasi progresso dipende dall'energia costante con cui ci applichiamo. Pertanto l'energia applicata è una delle qualità che il Buddha incoraggiò ripetutamente allorché dette ai suoi insegnamenti una forma compiuta: essa compare tra i sette fattori dell'Illuminazione (*bojjhaṅga*), tra le cinque facoltà di sostegno (*indriya*), come pure tra le quattro basi del successo (*iddhipada*). Ai fini del Risveglio o Illuminazione, l'energia non è semplicemente uno sforzo intenso, ma è una risorsa applicata con saggezza che resiste alla spinta delle abitudini psico-

logiche (*saṅkhāra*). Alcune di queste abitudini si strutturano come programmi – per esempio il perfezionismo, la soggezione agli altri, l'autocritica ossessiva e le dipendenze; essi storpiano le nostre azioni, danneggiano il benessere e ci privano delle nostre risorse. In teoria, esserne consapevoli dovrebbe affrancarci dalla loro stretta. Ma, in pratica, spesso non è così, perché c'è un blocco che impedisce alla consapevolezza di penetrarli.

Questi programmi abitudinari sono come il virus dell'HIV: si infiltrano nel nostro sistema immunitario fingendosi aspetti reali e necessari della nostra identità. Noi addirittura li difendiamo: per i maniaci del lavoro, gli sforzi sono necessari per mandare avanti le cose; per gli alcolisti, la bevanda alcolica diventa un modo di adattarsi al mondo. Questi programmi offrono la sicurezza di un'identità attraverso un insieme di abitudini che si manifestano di default. Così, quando l'ondata dell'insicurezza, della solitudine o della passione colpisce la consapevolezza, essa non affronta il rischio e il disagio di mettere in dubbio il punto di vista del sé e del mondo che questi programmi ci presentano. Al contrario, la consapevolezza salta a bordo dell'abitudine reattiva con la negazione, la distrazione, il biasimo ecc. Cavalcarne l'onda sembra una scelta migliore che restare fermi nella marea... “e comunque ne sono consapevole”.

Il punto è che la consapevolezza deve estendersi oltre le onde e i programmi. Il suo default è di essere condizionata dall'attenzione presente in un dato momento e da ciò che vi compare, e dall'intenzione, la direttiva del cuore. Quando un programma sgorga a fiotti, inonda l'attenzione, e le nostre intenzioni tendono a seguire la spinta del flutto. Perciò occorre energia per resistere a quel flutto e dirigere la consapevolezza verso la terra ferma. Piuttosto che essere una forza bruta, l'energia è per lo più un sostegno a un tentativo saggio. La sua funzione principale è il mantenere la consapevolezza sveglia nei luoghi dove mettiamo il pilota automatico. Allora il suo dono – la vitalità costante – può sostituire i programmi abitudinari del “guidare e andare a sbattere”.

Il contenuto dell'energia può tuttavia far sorgere un senso di ansia: "Quando sono già stanco e stressato, ho la capacità o l'interesse di sforzarmi ulteriormente?". Be', questa stessa preoccupazione è un'altra onda da incontrare e investigare.

Una risposta saggia al preoccuparsi sarebbe dire che la priorità è imparare come conservare l'energia e non dissiparla. Inoltre, l'energia ha bisogno di essere regolata: molti dei nostri problemi sono collegati all'assenza di un'energia sufficiente, per cui ci sentiamo giù di corda, oppure a un eccesso di energia, per cui siamo sovraccarichi da scoppiare. Le irregolarità ci sono perché la naturale inclinazione della mente è quella di girare intorno a ciò che accade nel suo dominio esterno e interno, ispezionandolo – la sua attenzione è quindi catturata dall'attrazione, dall'avversione o dalla confusione. Queste forze possono catturare l'energia e sopraffare la mente. Pertanto il grado di sforzo dovrebbe corrispondere a quanto incontriamo. Quando siamo stremati, è più utile applicare l'energia alla gentilezza, e lasciare andare la necessità di mettere a posto le cose. Allora usciamo dalla morsa di priorità confuse. E in ogni caso, la consapevolezza – il riconoscere lo stato attuale della mente – è essenziale.

Questo ci conduce alla seconda risposta, per quanto riguarda la preoccupazione di sapere se possiamo trovare l'energia per il Risveglio: uno dei modi migliori per usare l'energia è applicarla per indagare sulla natura del dubbio, e sullo stress in generale. Qual è il modo migliore, il contenuto per il quale è più urgente utilizzare l'energia? Usiamo la nostra energia per indagare dentro di noi con l'investigazione e la perseveranza al fine di mettere da parte le cause che scatenano programmi dannosi.

In sintesi, la prima risposta si connette al contenimento saggio e alla calma; la seconda all'investigazione e all'*insight*. Questo è il modo in cui l'energia, applicata alla calma e all'*insight*, può liberare la mente dallo stress e dalla sofferenza.

Stabilire confini saggi

Regolare e dirigere l'energia ha a che fare con lo stabilire confini. Dobbiamo considerare che cosa è non salutare, porta a risultati dannosi e deve essere accantonato. E dobbiamo considerare che cosa è salutare e incanala la nostra energia verso ciò che ci è di sostegno e ci nutre. L'area più ovvia da esaminare è quella dei nostri principi etici – altrimenti dovremo fare i conti con la confusione psicologica e sociale, la segretezza e il senso di colpa che deriva dal non rendere chiari i nostri confini etici. Di conseguenza possiamo considerare di che cosa ci occuperemo e in base a che cosa agiremo, quali saranno le nostre priorità, e quale sarà la nostra area di interesse in qualsiasi particolare situazione. Possiamo tenere a mente la seguente riflessione: “È per il mio bene, per il bene degli altri, e conduce fuori dallo stress e verso la pace?”. Invece di stabilire un confine tra sé e l'altro, questa riflessione mira a tracciare un confine tra le intenzioni e l'azione. Perciò, prima di attraversare quel confine, possiamo controllare.

I confini intorno alle azioni sono necessari e spetta a noi stabilirli. Non possiamo limitarci a essere passivi; alcune cose devono essere deliberatamente lasciate fuori: “No, questo non mi fa bene”. Oppure: “Ora non mi interessa; non c'è bisogno che lo faccia”. C'è un preciso “no” in quel confine. Rendiamolo saldo, diamogli un po' di energia e si prenderà cura di noi. Non possiamo stabilire un confine vero e proprio pensando “Be', suppongo che dovrei rinunciare a questo, un giorno...” oppure “Forse...”. Com'è qui l'energia? D'altra parte, deve esserci anche un “sì”. Per esempio: “Me ne occuperò a fondo. Mi sono preso un impegno; lo porterò a termine”. Poi definiamolo con cura e diamogli un po' di energia. E anche se ogni tanto falliamo, ritorniamo a quei confini. Esaminiamo in che modo sono crollati o dov'erano troppo stretti, e impratichiamoci.

Imparare a stabilire un confine del “no” significa praticare in una certa misura il contenimento. Significa seguire la comprensione che la mente funziona meglio se non la carichiamo con cose che è superfluo guardare, comprare, possedere oppure per le quali non ci dobbiamo preoccupare. Se non stabiliamo quel confine, la mente può essere inondata da stimoli inutili. Perciò il Buddha ci consiglia di capire cosa fa crescere sia gli stati mentali non salutari sia quelli salutari, e stabilire i nostri confini di conseguenza. Ciò può richiedere risolutezza: le dipendenze come quelle dal fumo, dall'alcol o persino dal lavoro richiedono spesso molti “no” attenti e ripetuti, come pure la riserva di modi alternativi per incanalare l'energia. I più importanti fra questi modi alternativi saranno le azioni di generosità, la gentilezza e la meditazione di calma concentrata, per fare guarire il cuore che è stato maltrattato da queste attività.

Abbiamo anche bisogno di stabilire un confine intorno alla nostra attività intellettuale, perché essa può diventare una vasta dimensione che inonda la mente con energia irrequieta. Possiamo pensare a ogni genere di cose, dalle ceramiche azteche alla geografia di Venere – probabilmente su ognuno di questi argomenti c'è un libro o un articolo scritto con grande entusiasmo dal suo autore. E queste informazioni possono essere utili a qualcuno, da qualche parte. Ma dobbiamo decidere se sono rilevanti per noi o sono solo distrazioni da questioni più importanti della nostra vita. Il Buddha stesso disse che la conoscenza da lui insegnata era come una manciata di foglie, in confronto alle foglie degli alberi nella foresta. Ma, ai fini della liberazione dalla sofferenza, quella manciata era sufficiente. Il resto lo possiamo usare quando e come vogliamo – ma ci possiamo perdere in una foresta ed essere seppelliti sotto un mucchio di foglie.

Il punto fondamentale è che la nostra energia va ovunque si stabilisca la nostra attenzione. E quell'energia e focalizzazione diventa il nostro mondo. Che si tratti della meditazione, della musica o dell'informatica, il

nostro cuore adotta gli interessi, i valori e l'energia che li accompagnano. Vale quindi la pena che noi ci dedichiamo a tutto questo? Molte persone sono fuorviate e completamente assorbite dai valori mondani, e poi eliminate come scarti. Hanno forse trascorso quarant'anni lavorando duramente per un'azienda, e alla fine vengono licenziate; perciò si sentono perse e depresse, addirittura pensano al suicidio, perché non avevano posto la loro attenzione dove sarebbe veramente servito. È tragico, non perché le persone non facciano cose buone, ma perché non rivolgono l'attenzione al conoscere realmente loro stesse per trovare un appagamento interiore. Al contrario, è come se appartenessero a qualcun altro.

Per riassumere, l'energia ha una quadruplica applicazione: in primo luogo per accantonare ciò che riteniamo inutile, e in secondo luogo per continuare a proteggere la mente da tali influenze non salutari; in terzo luogo, per stabilire che quanto sentiamo è benefico, e infine per sostenere e incoraggiare queste influenze salutari. Per questo occorre il discernimento saggio, il consiglio di persone esperte e un metodo per tentativi al fine di sapere che cosa è appropriato in una determinata situazione.

Conoscere i nostri veri interessi

La saggezza è una risorsa per la guarigione e per l'applicazione dell'energia, perché ci aiuta a capire da soli dove la nostra mente è catturata o confusa. Riguardo a questo, la saggezza opera per mezzo della consapevolezza, la funzione che mantiene nella mente un particolare contenuto, un impulso, uno stato d'animo o una sensazione in modo che possa ricevere una piena attenzione. Con la consapevolezza possiamo zoomare su ciò che ci influenza o ci guida. Così possiamo ottenere una comprensione più sintonizzata di noi stessi, piuttosto che attraverso le opinioni di altre persone, o anche tramite i nostri atteggiamenti che ci colpevolizzano.

Questo perché gli obiettivi e i programmi che finiamo per adottare non sono necessariamente correlati alla nostra indole. In generale, nella società, il giudizio si basa sulle idee di successo che sono in voga, piuttosto che sul seguire pienamente la propria aspirazione. Per esempio, forse a scuola non eravamo entusiasti della geometria, perché non ci appassionava, e quindi non eravamo bravi in questa materia. Così abbiamo avuto un'insufficienza in geometria e di conseguenza ci siamo sentiti dei falliti. Qualcosa a cui non eravamo interessati e in cui non eravamo molto bravi diventa un problema, e questo mina la fiducia in noi stessi. Oltre a sperimentare la sensazione di non riuscire in qualcosa, cominciamo a sentire che forse non siamo intelligenti o che siamo pigri. Per questo motivo siamo dubbiosi sulla nostra capacità di fare qualsiasi cosa. Poi, per compensare, intraprendiamo ogni tipo di impresa, spesso facendo un passo molto più lungo della gamba, cosicché ci ritroviamo stressati.

La nostra energia viene dall'interesse e dall'aspirazione, dalla predilezione del cuore? O si dedica al tentativo di scalare la montagna sbagliata?

Per chiarire meglio questo concetto, vi racconterò la storia di un sollevatore di pesi che incontrai in una sessione di meditazione. Era un tipo robusto che poteva fare a pezzi le guide del telefono con le mani. Gli chiesi come avesse acquisito interesse alla meditazione, e venne fuori che aveva avuto un problema il quale alla fine lo aveva spinto a guardare nella sua mente. Il problema era che quando camminava per strada, se quel giorno non aveva fatto alcun sollevamento pesi, provava paura. Gli pareva di non essere nella forma migliore e non si sentiva abbastanza forte per comparire in pubblico. Risultò che l'urgenza stessa di costruirsi un corpo muscoloso, e tutta l'energia che aveva dedicato a tal fine, provenivano da una sensazione di inadeguatezza e paura. E il suo sviluppo corporeo non aveva eliminato quella sensazione. Di fatto, tutti i muscoli del mondo non lo avrebbero mai guarito, perché non erano i muscoli a costituire il vero pro-

blema. Per fortuna, quando lo incontrai, aveva cominciato ad applicare la consapevolezza all'esperienza dell'ansia, rimanendo presente al modo in cui questa lo toccava, e calmando l'energia nel suo corpo.

Qui il punto cruciale è costituito dalle intenzioni e dalle percezioni. Per diventare una ballerina o un programmatore di computer occorrono l'intenzione di impegnarsi e una forte motivazione a realizzare lo scopo. E, per raggiungere un buon risultato, dovete essere preparati a lavorare un po' e ad affrontare un certo disagio. Lo stesso si può dire per un meditante. Ma, per dare la priorità ai modi in cui applichiamo lo sforzo, è fondamentale avere le idee chiare sulle percezioni o impressioni circa il risultato a cui miriamo. Queste possono essere presunzioni indistinte o non vagliate che predicono un futuro di benessere, approvazione, compagnia o sicurezza. "Farò colpo sulle persone. Sarò libero dal biasimo. La mia vita sarà interessante". La prima potrebbe essere vera per alcuni minuti, la seconda impossibile e, in quanto alla terza, qualsiasi cosa a cui lavoriate attraversa fasi di tedio. Verificate.

Fare questo prima di investire molta energia in una visione o in un progetto significa investire di consapevolezza l'idea o l'impressione che suscita il nostro interesse, e anche le intenzioni e le azioni ispirate da tale interesse. Forse non potremo mai raggiungere la percezione che abbiamo immaginato, ma esploreremo sempre i risultati delle nostre intenzioni. Perciò l'importante è esaminare le nostre intenzioni, chiarirle e rimanere in contatto con esse, anziché con i nostri fini immaginati. Quando divenni un monaco ero insieme ad altri due: un uomo che voleva vivere una vita errabonda libera dagli obblighi e dal tedio, e un altro che voleva vivere in armonia con gli altri ed essere trattato con il dovuto rispetto. Avevano le loro buone ragioni. Quanto a me, non ero così convinto della vita monastica, ma sentivo che poteva offrirmi le risorse per indagare nella mia mente. Io sono ancora monaco dopo trentacinque anni; gli altri due lasciarono l'abito nel giro di un anno.

Guardare sotto il pensiero

Nel processo di rimanere in contatto con le intenzioni, la mente pensante non è di grande aiuto. Di fatto essa può spesso essere d'intralcio, aggiungendo un commento ininterrotto sui nostri stati d'animo, insieme a critiche e idee su come risolvere un problema. Tuttavia per la maggior parte del tempo la mente pensante, con la sua energia ossessiva, non costituisce il vero problema. No, ciò che veramente ci guida è sotto il pensiero, nel dominio delle impressioni emozionali (percezioni mentali), delle sensazioni e delle immagini di sé che quelle fanno sorgere. Pertanto dobbiamo cogliere il tema emozionale dominante dei pensieri – potrebbe essere l'eccitazione, la preoccupazione o il dubbio – e ascoltarlo attentamente, rimanendo presenti a ciò che emerge. A questo riguardo, la consapevolezza è sostenuta dalla piena comprensione, la sensibilità che valuta lo stato d'animo o l'impressione, la natura e l'energia della reazione e il risultato dell'azione.

Poi rimaniamo con il tema emozionale, allargando e calmando la nostra attenzione in modo che l'energia dell'applicazione incontri l'energia dell'emozione. Dove si incontrano, dove non lottiamo per padroneggiare le nostre sensazioni o non ci distraiamo per qualcosa di più interessante, le cose diventano più chiare. La nostra consapevolezza esce dal programma poiché è più vasta. Probabilmente qualcosa di molto ovvio ci colpirà, qualcosa di così ovvio che ci chiederemo come mai non lo abbiamo notato prima. Eppure, se qualcuno ce lo avesse fatto notare, non gli avremmo dato retta. Dovevamo esaminare il turbamento del cuore fino a che non sorgesse questa chiara comprensione: "Tutto il turbamento non è che pensieri e stati d'animo. Stai bene. Non accettare ciecamente ciò che dicono gli altri".

Tendiamo a giudicare noi stessi sulla base di presupposti o del modo in cui gli altri si mettono in relazione con noi. Spesso questo accade perché

i nostri confini intorno a ciò che facciamo e a quanto non vogliamo cercare non sono stati sviluppati con consapevolezza. Ci siamo più o meno attenuti alle presupposizioni, piuttosto che controllare le cose e decidere consapevolmente “sì” o “no”. Queste presupposizioni e le conseguenze delle nostre azioni governano allora la mente e danno forma a chi siamo. Se non abbiamo chiarezza su queste impressioni, molte delle nostre azioni finiranno per essere come quelle del sollevatore di pesi. Pertanto dobbiamo indagare. Se questo ci porta alla sofferenza e allo stress, faremmo meglio ad andare fino in fondo. Se ha una base vera, allora vediamo cosa dobbiamo sviluppare o accantonare. Oppure smettiamo di applicare la terapia sbagliata nel punto sbagliato, e pratichiamo dicendo “sì” a ciò che fa veramente per noi.

Forse abbiamo perso il contatto con tutto questo. Forse i nostri confini sono stati infranti da abusi sessuali, fisici o verbali. Ci diciamo che non eravamo abbastanza forti, e così il senso del nostro valore personale è stato danneggiato. Il risultato di ciò è che spesso continuiamo a contare sugli altri per dirci che siamo o.k. E, anche quando quelli lo fanno, se il confine è danneggiato, noi non ne siamo ancora profondamente consci. Con quella perdita di conoscenza profonda, i programmi predominano. Forse sono gli interventi di chirurgia estetica o le protesi; forse sono le prestazioni atletiche; forse, il primeggiare nel dipartimento di economia; forse persino conseguire l’illuminazione. Il fatto è che questo tipo di ricerca assorbirà tutta l’energia che siamo in grado di dare e ne esigerà ancora di più. È uno spirito affamato. È un’illusione totale, perché il senso del nostro vero valore, di chi siamo, è stato stabilito sulla base di una presupposizione incoerente. Lo strano è che possiamo persino riconoscere che non è vero. Tuttavia i programmi del sé sorgono a un livello più profondo di quello razionale. Ciò che occorre è l’intuizione basata sulla consapevolezza riguardo a quanto ci fa palpitare.

Il confine del “sì”

Quando vogliamo determinare a cosa applicare l'energia, stabiliamo il confine del “sì” attorno a ciò che vogliamo veramente perseguire con l'aspirazione, e manteniamolo con l'investigazione e il raccoglimento. Porre l'energia appropriata in ciò che consideriamo degno farà sorgere la contentezza. E i risultati di portata più vasta giungono quando noi sosteniamo le nostre aspirazioni e azioni con un'indagine consapevole, in modo da eliminare dalle nostre imprese ogni orgoglio o egoismo. Offrire un servizio in modo disinteressato genera fiducia in noi stessi, perché l'intenzione e l'energia discendono semplicemente dall'amore per il bene, anziché dal perseguimento del prestigio o del successo. Questa offerta è connessa all'aspirazione intima del cuore. Quando ci rendiamo conto di tutto questo, non lo perdiamo più, ma lo custodiamo come un rifugio.

L'elemento che dà l'avvio a questo processo è la fede, *saddhā*. La *saddhā* non è una credenza, ma la sensazione intuitiva che esiste un significato: ci sono obiettivi ed energie che valgono di più del mero tirare avanti. Allora, dove sorge il nostro senso del valore e della vitalità? Cos'è che diventa vivo per noi quando ci poniamo questa domanda? Accudire e fare del nostro meglio per i figli? Servire la comunità? Indagare e sviluppare il Dhamma? Sta a noi rispondere. La fede è generata dalla buona volontà (il *chanda*). Quando ci doniamo liberamente e non per ciò che qualcun altro desidera, dice o fa, nella mente c'è bellezza. L'aspirazione, la sana disponibilità a fare, è chiamata “Il bello all'inizio”. In quel momento non pensiamo “Cosa ne ricaverò? Cosa pensano gli altri? Ci riuscirò? Ne sono capace?”. Se aspettiamo fino a quando pensiamo di essere pronti, è probabile che aspetteremo per sempre. Dobbiamo fare un atto di fede basato sulle intenzioni, piuttosto che sulle percezioni di noi stessi e degli altri. Quindi facciamolo e basta. Diciamo “sì” alla fede e “no” alla speculazione esitante. Più dubi-

tiamo, meno la nostra concentrazione sarà stabile; minore sarà la concentrazione, più saremo agitati; più ci agiteremo, più dubiteremo. Dobbiamo liberarci dal programma del dubbio con un atto di fede, con un “sì” alle buone intenzioni. Sicuramente faremo errori, ma, se rimaniamo entro i confini dell’etica e della consapevolezza, riusciremo a imparare.

Con la fede, l’energia è un’apertura del cuore, laddove la credenza chiude la mente bloccandola su un’idea o una teoria. La credenza usa l’energia per difendere o attaccare, non per investigare. Per contro la fede trae sempre beneficio dall’investigazione. Quando nutriamo fede in qualcuno o qualcosa, significa che gli prestiamo una chiara attenzione e prendiamo sul serio ciò che esprime. Ma il Buddha sottolinea che una tale fede deve essere accompagnata dall’investigare la verità, e dal lavorare con essa dentro di noi. Questa è “Il bello nel mezzo”. Poi matura ne “Il bello alla fine”: la fiducia e la realizzazione.

Se vogliamo coltivare al massimo il nostro potenziale, ciò deve avvenire in un processo che comprenda sia le nostre sensazioni e aspirazioni, sia i nostri obiettivi e azioni. Allora possiamo verificare dove risiedono le presupposizioni sbagliate o gli impulsi sconsiderati. Siamo in grado di proteggerci dall’ignoranza e dalla sofferenza senza aumentarle. E possiamo gradualmente eliminarle. Siamo capaci di smantellare le fondamenta del biasimo, della diffidenza, del rimpianto, dell’ansia e dell’avversione, fino a quando questi programmi si scompongano in casi o spazi minori, come il disappunto o la noia, oppure in abitudini radicate che dobbiamo elaborare con un’investigazione dotata di *insight*.

Di conseguenza, c’è un sentiero da coltivare. Più possiamo apprezzare e vivere la via della chiarezza nel pensiero, nella parola e nell’azione, più sfuggiamo ai giudizi dei valori mondani. Incominciamo a capire come indagare il nostro pensiero, non per vedere quanto siamo intelligenti, ma per comprendere se il nostro pensiero discerne la crudeltà e la evita, e se

riconosce la compassione e la gentilezza. Possiamo dedicare un po' di tempo a questa riflessione alla fine della giornata. Le perfezioni non sono in testa alla classifica dei valori mondani, non ci procureranno necessariamente una promozione, ma ci daranno la pace interiore della mente. E più apprezziamo queste qualità e vi infondiamo energia, più pace sarà generata dalle *pāramī*. La loro energia proviene dall'aspirazione, e dall'applicazione a ciò che dà i risultati migliori. Per conoscere quali sono i nostri interessi, poniamoci queste domande: agiamo, parliamo e pensiamo in modo tale da poter guardare indietro con fiducia e con la coscienza pulita? Le nostre azioni sono ispirate dalla generosità o no? Ci prendiamo cura delle altre persone? Possiamo infondere energia in queste qualità incorporandovi attenzione, richiamandole alla mente con la riflessione e soffermandoci su di esse. Di nuovo: infondiamo energia in ciò a cui prestiamo attenzione; ciò che è ricco di energia governa il nostro mondo.

Indirizzare l'energia al conoscere

L'aspirazione è una buona energia con cui iniziare la meditazione. Uno dei modi tradizionali di entrare in contatto con questa energia è chiamato *pūjā*, l'atto di venerare. Generalmente essa è associata all'offerta di simboli come luci, incenso e fiori a un'immagine sacra, qualcosa che evoca il senso del bene, del vero e del bello. Si costruisce un altare, si prende un'immagine o un oggetto devozionale, si fanno le offerte suddette e si canta oppure si porta in altri modi il proprio cuore nella fede. Queste pratiche devozionali possono essere fonte di un'energia appagante. Guardando dall'esterno, si potrebbe pensare: "Che diavole succede qui? Pensi davvero che questa immagine farà qualcosa per te?". Questo perché la gente non si rende conto che l'immagine è lì per rappresentare qualcosa di profondo nelle nostre aspirazioni. Non adoriamo una statua o un dio.

L'immagine non è usata come oggetto di una credenza o a scopi decorativi, ma per catalizzare un senso di offerta, di fede, di fiducia, di sicurezza e di dono di se stessi.

Un'immagine non può compiere azioni buone o cattive. Ma non le chiediamo di fare qualcosa; la utilizziamo soltanto come sostegno per generare la nostra energia. Quindi la *pūjā* è eseguita con un genuino senso di fiducia, di amore e di apprezzamento per quanto l'immagine rappresenta – per esempio la purezza, la compassione, la gioia, la saggezza. Con essa possiamo anche sviluppare l'intento di onorare le persone che rispettiamo. Il Buddha stesso disse che onorare ciò che è degno di onore è una grande benedizione, a causa della concentrazione e dell'energia che questo evoca. Conduce la mente a un'apertura e a una gratitudine piene di luce, una situazione perfetta per la meditazione. Quando onoriamo ciò che è da onorare, ne assumiamo gli obiettivi, i valori e l'energia.

L'energia del fare le cose – l'energia di svegliarsi e rallegrarsi, da un lato, e disciplinarsi, contenersi ed esaminarsi, dall'altro – è anche rivolta a un risultato finale. Lo sforzo è una funzione dell'energia molto utile; tuttavia, lo sforzo non può mai essere un obiettivo. Il fine non è continuare a sforzarsi sempre più, ma pervenire alla stabilità emozionale e alla pienezza del cuore. E c'è una completezza che non cambia perché non è sostenuta da azioni o stati mentali. Il Buddha la chiamò “*Nibbāna*”, “Incondizionato” o “Senza-morte”.

Per giungere al termine dell'energia del fare, possiamo applicare la consapevolezza al processo della nostra comprensione. Qual è la base per conoscere qualcosa? E quale parte del sapere è costituita da ulteriori interpretazioni e presupposizioni? Ce ne possiamo liberare?

Per esempio, poco tempo fa presi un raffreddore. Come sintomi avevo l'impressione che la mia testa fosse compressa, con forti sensazioni attorno al cervello e agli occhi, mentre la gola mi doleva. L'inclinazione istintiva della

mente era quella di vincere il malessere e curarlo: “Come posso eliminarlo? Quando andrà via? Come posso raggiungere un punto dove il dolore non c’è? Perché deve essere qui?”. Poi mi venne in mente questo pensiero: “Perché porti qui il dolore? Perché non lo lasci lì? Perché non dici che il dolore c’è, ed è lì?”. Dunque qui c’è la conoscenza del disagio e delle reazioni mentali, e lì c’è l’oggetto della conoscenza, la sensazione sgradevole.

Con la consapevolezza, rimanendo pienamente presenti e consapevoli della spiacevolezza, possiamo cominciare ad avere la sensazione che essa sia lì e lasciarvela. Abbiamo quindi un’area in cui dimorare serenamente, senza bloccare la sensazione né farne un gran che. Se invece ci attacchiamo sempre a una sensazione pensando che è “qui”, che è “mia” e che è “ciò che io sono”, allora sopraggiunge la battaglia emozionale, il turbamento, i tentativi di bloccarlo, l’indignazione e così via. Così tutta la nostra energia si logora in un’attività inutile. Ma se l’attaccamento è lasciato andare, l’energia dimora in una sensazione di calma e conoscenza; e questa situazione può essere rafforzata e arricchita ancora di energia, se ci si focalizza su di essa.

Gli aspetti fisici sono molto più facili da gestire rispetto a quelli mentali; di conseguenza, si impara dapprima a praticare con i disagi fisici, dopo di che è più agevole distinguere gli stati mentali – come per esempio la sensazione di non progredire o di non essere in grado di meditare – e non rimanervi intrappolati. Diventa più semplice tirarsi indietro dai pensieri, e ritrovare un equilibrio essendone consapevoli. E, con il tempo, grazie alla fede, alla consapevolezza e all’energia, possiamo fare lo stesso con i nostri programmi mentali. Anche se seguiamo una tecnica meditativa in modo maniacale e meticoloso, possiamo prestare attenzione a come lo troviamo stressante. Quella consapevolezza è la chiave. Quando la contattiamo e le diciamo “sì”, essa ci conduce all’equilibrio senza ulteriori sforzi. Più siamo presenti al conoscere, più energia lo raggiunge; l’energia si allontana dallo schema mentale, dalla sensazione fisica, dalla sensazione mentale o emo-

zione ed entra in una salda consapevolezza di questi stati. Rimanendo chiara in presenza del dolore, del dubbio o di un'immagine del sé, questa consapevolezza libera l'intensità emozionale e la proliferazione che questi veicolano. La lotta e l'agitazione cessano e il processo di essere totalmente assorbiti dalle illusioni si inverte. Cominciamo a riempirci di pace.

A volte la pratica consiste semplicemente nel rimanere su un posto, su un punto del nostro corpo o della nostra mente, senza avere l'obiettivo di migliorarlo, ma solo di starci attentamente con distacco. Semplicemente lasciamo che l'attenzione e l'energia entrino in quel luogo, in modo che il corpo sia tenuto nell'energia della consapevolezza, e la mente vi si assesti. Questo può lavare via le affezioni e il torpore, e ripulire i luoghi feriti. C'è una facoltà guaritrice dell'energia che compare quando smettiamo di "fare", e permettiamo invece all'energia di accumularsi e di arricchirci.

Questo è il campo del *samādhi* – la concentrazione o l'unificazione – che è uno stato di energia stabile, in cui il corpo, il cuore e le energie intellettuali si fondono e sono in riposo. Ha l'energia di un piacere che non è fondato sui sensi o sull'intelletto, e che ci permette di riposare nella consapevolezza.

L'energia come fattore del Risveglio

Nessuno di noi ha troppa energia o troppo poca: tutto ciò di cui soffriamo è lo squilibrio e la sua ignoranza. Perciò, se non siamo fisicamente molto forti, facciamo in modo che il nostro confine corrisponda a questa condizione. Rimanendo all'interno di quel limite e dicendo "sì" a un minor numero di attività fisiche e "no" a molte altre, scopriremo che la nostra energia si accumulerà all'interno del confine. Allo stesso modo, se non ci sentiamo emozionalmente robusti, dobbiamo creare un confine alle nostre aspirazioni che ci consenta di rimanere focalizzati e consapevoli con un'energia vasta. È necessario che troviamo un modo per stabilire i nostri confini e poi nutrire fiducia verso di essi.

In qualsiasi modo ci addestriamo nella pratica del Dhamma, è distruttivo pensare, “Non sono bravo come Tizio” o “Sono meglio di Caio”, perché, se lo facciamo, la nostra mente non rimane sul proprio terreno, ma comincia a scegliere e confrontare, a trovare difetti e disprezzare noi stessi o gli altri. Piuttosto, realizziamo le nostre potenzialità per porre fine alla sofferenza! Se il nostro stile di vita può adattarsi a una serie di aspirazioni, allora diciamo “sì” a esse e al confine che tracciano, e diamo loro tutta la nostra energia! Possiamo cambiare le nostre aspirazioni, se ciò sembra appropriato. Ma la cosa più importante è capire che il confine esiste per aiutarci a raggiungere il Risveglio, piuttosto che per permetterci di acquisire una condizione sociale o per farci sentire inadeguati. Pertanto, se diciamo “Io sono solo questo” o “Io sono uno di quelli”, usiamo male il confine, e l’energia va perduta.

In conclusione, possiamo vedere che c’è un’energia associata allo stabilire, al fare e all’essere. Questa energia porta ad attaccarsi all’immagine di sé e al fardello corrispondente. Possiamo tuttavia far sorgere e nutrire un’energia diversa – che sia associata all’essere oltre ogni immagine. Se ci apriamo nel silenzio della mente, dove non siamo monaci o monache, uomini o donne, c’è una bella energia stabile che sostiene il lasciar andare i fardelli. Questo è il motivo per cui l’energia è uno dei fattori fondamentali del Risveglio.

Citazioni e suggerimenti sull’energia

“L’aiuto migliore alla realizzazione della verità è lo sforzo (padhāna). Se non si fa uno sforzo, non si realizza la verità [...].”

“Ma qual è la qualità che meglio sostiene lo sforzo?”

“L’aiuto migliore alla realizzazione dello sforzo è l’indagine introspettiva (tulanā) [...].”

“Ma qual è la qualità che meglio sostiene l’indagine introspettiva?”

“L’aiuto migliore alla realizzazione dell’indagine introspettiva è l’applicarsi in modo determinato (ussāha). Se non si applica la propria mente con determinazione, non si può indagare dentro di sé...”

Majjhimanikāya, II, 174

Qual è l’energia che è troppo fiacca? L’energia accompagnata dalla indolenza [...]. Qual è l’energia che è troppo tesa? L’energia accompagnata dall’irrequietezza [...]. Internamente costretta? L’energia accompagnata dalla pigrizia e dal torpore [...]. Esternamente distratta? L’energia ripetutamente distratta dalle cinque corde del piacere sensoriale.

Samyuttanikāya, V, 279

Coltivare l’energia ha a che fare da un lato con la protezione e la raccolta di risorse, dall’altro con l’applicazione e il sostegno di quell’energia nei confronti di attività meritevoli. La valutazione di ciò che è utile e la messa a punto dei modi in cui raccogliere e sostenere l’energia costituiscono i contributi della saggezza all’energia. Quanto allo sviluppo dell’empatia, una delle principali motivazioni per applicare l’energia è che essa mira al bene degli altri e di se stessi. L’aspirazione, la motivazione per far sorgere la propria energia per una buona causa, è un mezzo fondamentale per allietare il cuore. Combinata con le precedenti perfezioni, l’energia rinsalda la base della consapevolezza, l’atto di mantenere l’attenzione saggia su un certo tema. Questo sposta il processo della riflessione saggia in quello della meditazione sostenuta.

Riflessione

Considerate che l'energia è il combustibile per qualsiasi tipo di sforzo; anche il pensare consuma energia. È anche una risorsa che diminuisce progressivamente con l'età. Dunque chiedetevi frequentemente: "Vale la pena conferire la mia energia a questa azione, a queste parole o a questo modo di pensare?". La sera, il vostro ultimo pensiero prima di dormire sia che la morte si avvicina e può presentarsi in qualsiasi momento; alla luce di questa considerazione, riesaminate in che cosa è impegnata la vostra energia. Quel certo scopo allieta e calma il cuore? Se è così, dimorate in questa riflessione per un po'. Altrimenti, prendetene nota e l'indomani osservate di nuovo dove e come vivete la vostra vita.

Concedetevi alcuni minuti per verificare le vostre aspirazioni. Esse non sono progetti o schemi, bensì formulazioni di valori e risonanze di quello che desiderate realizzare. Per esempio: "Possa esserci pace nella mia comunità"; "Possano i miei parenti o amici trovare una via per superare le difficoltà"; "Possano tutti gli esseri liberarsi dall'oppressione e dalla povertà". Il loro effetto immediato è spostare il centro dell'attenzione dai dettagli della vita quotidiana personale a prospettive meno grette. Ciò rallegra il cuore ed è una fonte che tonifica l'energia.

Considerate anche cosa vi piacerebbe portare a termine, e come prendere un periodo di riposo, usando la rinuncia e il contenimento per recuperare.

Azione

Impegnatevi in qualcosa di utile che richieda la vostra energia, qualcosa che vi conduca a sforzarvi e forse ad accantonare altre attività. Fare sacrifici personali è qualcosa che raffina e rafforza la mente.

Usate l'energia per sostenere altre *pāramī* – per esempio la gentilezza o la generosità. Invece di aggiungere alle vostre attività altre cose da fare o finire, approfondite la qualità di ciò che mettete nelle vostre azioni. In questo modo l'energia, usata abilmente, provvede il cuore di nuove risorse e lo rigenera.

Meditazione

Praticate la meditazione mantenendo una postura eretta. (Potete trarre beneficio da esercizi fisici per rafforzare la zona lombare, distendere i tendini e la zona intorno alle anche).

Con ogni espirazione raccogliete l'attenzione e impegnatela a seguire il respiro fino alla fine. Nella pausa e nell'inspirazione rilassatevi e lasciatevi riempire dall'energia del respiro. Poi, nell'espirazione successiva, dirigete la mente verso le sensazioni del respiro in qualsiasi punto del corpo le sentiate e mantenetevela.

Se vi sentite intorpiditi, tenete gli occhi aperti e mantenete l'attenzione sul tenere una postura eretta. Inoltre, e in particolare nel caso vi sentiate annoiati, rinvigorite l'energia investigando la natura specifica delle sensazioni corporee che accompagnano un'energia fiacca, oppure esaminate il vostro stato mentale. A chi appartiene?

Se l'energia è troppo intensa per essere contenuta agevolmente nella quiete, provate ad ampliare il campo della focalizzazione e a percorrere con l'attenzione il vostro corpo verso il basso, uscendo dalla pianta dei piedi (per questa pratica può essere più vantaggioso stare in piedi fermi). In alternativa, meditate sui movimenti del corpo mentre camminate avanti e indietro lungo un percorso che avete scelto.

Se sentite che la vostra energia è stabile, diffondetela attraverso tutto il corpo. Quando è accompagnata dalla gentilezza, il risultato è molto gradevole.

Capitolo VI

Essere pazienti con la vita: la *khanti-pāramī*

Prima ho accennato alle tre fasi di sviluppo delle *pāramī*: la fase iniziale, quando costruiamo la barca della retta intenzione; la fase del raccoglimento per affrontare il flutto, quando siamo sbattuti contro le rapide della negatività, del pensiero seducente, degli impulsi selvaggi e del dubbio; e poi la fase finale in cui la nostra barca, più grande, più profonda e privata della zavorra, giunge a destinazione. Questo processo diviene molto chiaro con la successiva perfezione, la *khanti* o pazienza, tolleranza, accettazione. La *khanti* si muove per davvero in mezzo alle rapide. Il Buddha notoriamente dichiarò che la *khanti* è la suprema pratica di purificazione. Faceva un gioco di parole con il termine vedico *tapas*, che indica una pratica di austerità o ascetismo, come ad esempio il digiuno o la mortificazione del corpo al fine di purificare la mente dalle passioni e dagli attaccamenti. Ma il Buddha non stava parlando dell'ascesi fisica, che spesso criticava, bensì del contenimento, del mantenere il cuore quieto in presenza della sua sofferenza fino a lasciare andare i modi in cui crea quella sofferenza. Infatti la mente/cuore (*citta*) genera di solito sofferenza e stress reagendo a ciò che

la vita ci tira addosso, trattenendolo o coinvolgendosi. Tutte le perfezioni contribuiscono alla diminuzione o allo smantellamento di questo *dukkha*, ma la qualità specifica della pazienza consiste nel sostenere il cuore attraverso le turbolenze dell'esistenza, in modo che smetta di dibattersi, di affondare o di menare colpi alla cieca.

Uno dei tradizionali testi recitati e cantati del buddhismo si riferisce allo scontro del Buddha con l'esercito dei demoni di Māra: "Il Buddha vinse Māra praticando la *khanti*". Egli sconfisse le forze dell'illusione, della rabbia, della paura, dell'avversione e dell'avidità con la pratica della pazienza, anziché incolpare qualcuno, ignorare quelle forze o fuggire via da esse. Quindi, quando siamo bloccati nel traffico, in ansia per la risoluzione di una crisi o afflitti da un'emicrania, sarebbe bene che ci ricordassimo che anche il Buddha ci passò e trovò una via d'uscita. In un'epoca in cui si è incoraggiati non ad aspettare ma ad andare più veloci, non ad accettare ma a essere più esigenti, questa *pāramī* può essere quella che usiamo con più frequenza per attraversare i flutti.

Accettazione senza aspettative

La pazienza ha a che fare con il controllo delle reazioni emozionali, ma non è la negazione dell'intelligenza emozionale. La pazienza ha quella conoscenza viscerale che riconosce che un problema o un dolore non è qualcosa da cui fuggire, per cui agitarsi o sentire autocommiserazione. La sua saggezza sa che dobbiamo dare la priorità ai passi con cui possiamo dissolvere la sofferenza. È vero che potrebbe essere possibile trovare un percorso alternativo verso la nostra destinazione; potrebbero essere necessarie più trattative per risolvere il problema; potrebbe esistere una medicina per alleviare il dolore. Ma la prima cosa da fare è non reagire – non infuriarsi, non disperare o non permettere una proliferazione mentale. Il nostro pri-

mo sforzo è tracciare una linea intorno alla sofferenza, fare un passo indietro e riconoscere che “Questo è quanto”. Poi c’è lo sforzo di ricordare che possiamo essere liberi dalla sofferenza: possiamo lasciare andare, non dobbiamo accogliere la sofferenza e considerarla come definitiva, reale e solida. Dopo il ricordo iniziale, c’è l’incoraggiamento a investigare, e poi a estrarre l’uncino che ancora il nostro cuore alle difficoltà della vita.

Tutto questo richiede pazienza. La pazienza ci mantiene presenti alla sofferenza in modo ampio, incoraggia la mente ad aprirsi. E una mente aperta ha più pace in se stessa, e indaga più prontamente la causa della sua sofferenza.

La pazienza non è una rassegnazione inebetita nei confronti delle difficoltà della vita; essa non significa che la sofferenza sia qualcosa di positivo. Essere pazienti non vuole dire che non bisogna dare importanza alle cose o che non si deve provare a migliorare il proprio comportamento. Né significa sopportare qualcosa finché finisce. La pratica della pazienza consiste nel sopportare il *dukkha* senza nutrire l’aspettativa che sparisca. Nella sua perfezione, la pazienza significa rinunciare a qualsiasi tipo di termine massimo; di conseguenza la mente è serena ed equanime. Ma se la pazienza non è ancora pura (e ci vuole tempo per sviluppare la pazienza!), la mente continua a sentirsi aggressiva o schiva. La pazienza impura è l’atteggiamento secondo il quale “Basta persistere e alla fine le cose andranno meglio; se sarò abbastanza paziente, finirò per ottenere quello che voglio”. Questo approccio può temporaneamente bloccare o smussare lo spigolo della sofferenza, ma non affronta la resistenza o il desiderio che ne è la radice.

La pazienza pura è il tipo di accettazione che riconosce la presenza di qualcosa senza aggiungere o nascondere nulla. È sostenuta dall’*insight* che, quando la mente smette di agitarsi, piagnucolare e incolpare, allora la sofferenza può essere compresa. È questa sofferenza che fomenta l’odio,

l'avidità e la disperazione, ed è tramite la pratica del Dhamma o Via della liberazione che la sua energia e la sua corrente emozionale possono essere fermate. La reattività non è la verità della mente, bensì un riflesso condizionato, e non è il sé. Per questo motivo, la sofferenza può essere smontata e, quando lo è, la mente è libera.

Pertanto tutti i riflessi condizionati devono essere intesi come inaffidabili e dipendenti da cause e condizioni. Non devono essere considerati come reali e solidi. Eppure ne abbiamo esperienza! Sebbene possiamo comprendere intellettualmente che mantenere la presa, aspettarci che le cose siano soddisfacenti o sentirci ingannati siano reazioni immature, al fine di smontare questi atteggiamenti dobbiamo prima esercitare la nostra pazienza su di essi. Piuttosto che avere reazioni ancora più infelici, pensando: 'Perché non funziona? Perché mi hai deluso? Non dovrei lamentarmi. Perché è così?', la pratica è essere pazienti con le ondate di turbolenza. Il mondo, compresi i nostri corpi e le nostre emozioni, è insoddisfacente e un po' confuso. Ma la pratica ci esorta a oltrepassarlo. E questo ci invita a diventare più forti e più aperti piuttosto che nasconderci o fuggire. Allora il processo di essere pazienti con la sofferenza non è una punizione ma un viaggio di crescita.

Ricordo che mia madre mi raccontava di una donna a cui era solita far visita. Questa donna aveva più di novant'anni, era stata molto povera quando era giovane e viveva in una zona agricola del Cambridgeshire. Ci sono molti aneddoti su lavoratori agricoli che andavano nei freddi campi del Cambridgeshire, a raccogliere verdure a novembre, nel fango gelido. Questo tipo di lavoro rovinò i piedi a quella donna e le fece venire dei reumatismi tremendi. Anche da giovane soffriva di questo disturbo, perché non aveva abbastanza denaro per comprarsi le scarpe. Questo deve essere avvenuto intorno al 1910 o forse anche prima. Mia madre incontrò questa anziana signora solo quando aveva già novant'anni, era storpiata e soffriva

di un dolore intenso. Tutte le ossa del suo corpo le dolevano e i suoi piedi erano rovinati. Eppure quella donna era luminosa, incredibilmente dolce e amorevole. Questa fu una grande fonte d'ispirazione per mia madre, perché la donna anziana aveva infine imparato a essere paziente con la sua pena. E mentre la pazienza la purificava dalla sofferenza mentale, ella divenne persino radiosa.

Il mondo e i suoi venti

Tutti noi abbiamo un fardello o una limitazione fisica, anche se per la maggior parte di noi non è poi così grave. Forse abbiamo semplicemente bisogno di dimenarci, strofinarci, azionare qualche congegno o prendere delle pillole. La sofferenza che può essere abbandonata, tuttavia, sorge da cause e condizioni: da atteggiamenti e presupposizioni secondo cui le cose dovrebbero andare a modo nostro, la vita dovrebbe essere comoda, i corpi non dovrebbero sperimentare dolore e la società dovrebbe essere equa e pacifica. Ci aspettiamo che i fenomeni condizionati siano soddisfacenti, definitivi, razionali, produttivi e così via. Ma, se li prendiamo nell'insieme per un periodo di tempo, vediamo che essi non lo sono. Perciò, se ci aspettiamo che lo siano, causiamo sofferenza a noi stessi e agli altri.

Ora, possiamo ovviamente organizzare e creare condizioni favorevoli come l'assistenza sanitaria, l'istruzione e un codice legislativo, ma queste condizioni devono essere costruite e mantenute – non sono scontate. Inoltre, si può facilmente constatare che, anche se gli esseri umani migliorano le condizioni e le circostanze ambientali, la sofferenza non diminuisce: oggi l'ansia e la depressione sono i principali disturbi del mondo sviluppato. Ivi è assai diffuso il disagio di essere spinti a inseguire obiettivi materiali che non sono mai completamente realizzati o soddisfacenti, oltre all'ansia della pressione competitiva e alla solitudine. Alcune delle fonti

principali di questa sofferenza emozionale sono chiamate “venti mondani”: le folate della lode e del biasimo, del guadagno e della perdita, della fama e dell’ignominia, della felicità e dell’infelicità. Queste impressioni innescano pretese, ansietà e scoramenti per cui non ci sentiamo mai abbastanza bene nei luoghi in cui siamo e nelle condizioni in cui ci troviamo. E, come fossero raffiche di vento, possono soffiare attraverso il cuore con la forza di una burrasca, facendoci perdere completamente l’equilibrio.

Prendiamo ad esempio il godimento della fama in contrasto con l’essere ignorati. Quando siamo famosi e al centro dell’attenzione, ci sentiamo magicamente importanti: “Eccomi qui. È meraviglioso. Tutti mi stavano aspettando”. Poi c’è il contrario, l’essere ignorati: “Chi sei? Vuoi qualcosa?”. Siamo solo un numero nella folla, e pensiamo: “A nessuno importa nulla di me; io non conto niente”. La gente lotta per diventare famosa, si sforza a tal fine, magari partecipando a una gara fra chi mangia la maggior quantità di fagioli, tuffandosi dalle cascate del Niagara in un barile o compiendo altre imprese pericolose in cui rischia la vita – il *Libro del Guinness dei primati* ne è pieno. All’altro estremo, possiamo sentirci soli e depressi se non otteniamo nessuna attenzione; quando siamo ignorati, le nostre vite diventano infelici – la maggior parte delle depressioni ha a che fare con questo. Ma se reclamiamo a gran voce la fama o rimaniamo bloccati nell’impressione di essere stati trascurati, usciamo fuori di testa.

Esaminiamo un’altra coppia di venti mondani: quanto può essere potente l’esperienza della lode e del biasimo! Possiamo avere un grande desiderio di complimenti o di un pizzico di approvazione ogni tanto: “Be’, non sei così male”. Possiamo anche sentirci gelosi se qualcun altro ne sta ricevendo in grande quantità, mentre noi siamo in piedi vicino alla porta, notati a stento.

Quanto al biasimo, come ci dimeniamo e contorciamo per cercare di evitarlo! Aspiriamo a essere apprezzati e ci diamo da fare per esserlo, eppure

c'è sempre qualcuno a cui non piacciamo. O forse incolpiamo noi stessi. Così cerchiamo di fare ciò che è equo e giusto, ma qualcuno ci fraintende o si offende e veniamo criticati. Badiamo a essere educati: “Devo ricordarmi che lei è un po' suscettibile a questo riguardo. Non devo dimenticarmelo, nel caso venissi biasimato. Voglio essere sicuro di capire il punto di vista di ciascuno e che tutti siano d'accordo su questo”. Comportarci in questo modo può renderci così nervosi da farci sbagliare... e poi il biasimo ci colpisce: “Sei un porco insensibile e senza cuore. Come hai potuto dirlo?”. A quel punto ci contorciamo sulla punta della freccia della sofferenza.

Il Buddha formulò una sintesi molto utile del biasimo: “Sono biasimati coloro che rimangono in silenzio, / sono biasimati coloro che parlano molto, / sono biasimati coloro che parlano con moderazione. / In questo mondo non c'è nessuno che non sia biasimato //” (*Dhammapada*, 227). Questo valeva anche per lui, poiché il Buddha fu biasimato molte volte. Perciò, se sappiamo che è inevitabile, possiamo focalizzarci solo sul fare del nostro meglio, mantenendo sempre il nostro orecchio di saggezza drizzato per captare l'anelito della mente in cerca di approvazione e il suo timore di disapprovazione. Una volta che la mente comincia persino ad anticipare il momento in cui sarà incolpata, è pervasa da una folata di vento. E quando il biasimo inizia... la nostra mente può cercare di presentarsi con una spiegazione razionale per qualsiasi cosa ci venga rimproverata. O forse proviamo a scusarci. Oppure ribattiamo: “Non sei migliore di me”. Ci dimeniamo in questi modi, piuttosto che sentire semplicemente dove penetra il biasimo e poi tracciare una linea intorno a quell'area: “Questa è una sensazione mentale dolorosa”. È un innesco, per cui dobbiamo essere estremamente pazienti con quella sensazione. La pazienza non può essere solo idealizzata; deve essere appresa sentendo la sensazione dolorosa e smettendo di reagire. È una lezione di umiltà: sentire il dolore, avere pazienza e imparare qualcosa sul lasciarlo passare.

Con la fama e la lode, il pungiglione velenoso è costituito dal manipolare, dall'inebriarsi e dal gonfiare l'ego. Le persone concludono accordi sotto banco o compromettono la loro integrità per essere vittoriose: gli atleti imbrogliano nelle gare, oppure la gente cerca di migliorare il corpo con una dieta ossessiva o con la chirurgia estetica. Tutta questa sofferenza e perdita di dignità per rimanere al centro dell'attenzione! E per quanto tempo un drogato di fama o di lodi rimane soddisfatto prima di desiderare un'altra dose? Quando bramiamo lo slancio impetuoso dell'attenzione ammirata, la otteniamo, la nutriamo e ne dipendiamo – ci gonfiamo e andiamo in pezzi. D'altra parte, se ci attacchiamo al biasimo, diventiamo delle vittime e creiamo un sé da questa esperienza – seppelliamo il nostro cuore nella disperazione. E se cerchiamo di evitare il biasimo e la lode, correremo per sempre.

Possiamo allora concentrarci soltanto sull'impressione nel cuore, senza ignorarla, senza opporci né essere sopraffatti? Un'impressione è un'impressione. Non confidiamo in essa, non adottiamola, non cerchiamo di evitarla. Capiamola invece per ciò che è. Allora potremo vedere la verità su chi ci biasima. Abbiamo commesso un errore? C'è qualcosa che possiamo imparare da questo? Potremo vedere la verità anche su chi ci elogia. Quanto ci gioverà la fama? Non ci defrauda della privacy? E quella spinta che sentiamo per il guadagno... non ci rende vulnerabili alla perdita? Questi venti sono qui per insegnarci la pazienza. Persino i nostri bisogni e la disperazione non sono affidabili, quindi siamo pazienti; focalizziamoci sulla sensazione della pazienza e diamole l'importanza che merita. Allora potremo riconoscere particolari errori che abbiamo commesso senza caricarci della sensazione di essere dei falliti. E potremo sperimentare la gratitudine o la lode degli altri con un senso di contentezza per il fatto che essi hanno ricevuto un beneficio. Non è necessario che noi diventiamo i proprietari di quella lode.

Imparare la vera risposta

Per un risultato che fornisca un nutrimento duraturo, dobbiamo sviluppare una risposta all'insoddisfazione, *dukkha*. Il Buddha esortava a comprendere il *dukkha*. La qualità insoddisfacente, inconcludente, mai del tutto adeguata, instabile, secondo cui le cose vanno male, deve essere compresa per realizzare il luogo in cui cessa. E allo scopo di capire, dobbiamo “stare sotto” quell'insoddisfazione. Non la scavalchiamo con un salto con l'asta per raggiungere la parte gradevole sull'altra sponda. Stiamo invece sotto di essa mentre scende giù a cascata sopra di noi. Quando c'è un completo “stare sotto”, sentiamo la qualità di quel flutto. Guardiamo dove le cose ci toccano, dove le cose sono sentite. Osserviamo il dolore fisico e cosa ci fa. Vediamo come dapprima ci dimeniamo un po' per trovare il modo di ammorbidirlo; poi cominciamo a sentirci un po' infastiditi, dopo di che ci sentiamo molto irritati. Oppure ci ricordiamo certe parole aspre che ci sono state dette. E pensiamo: “Non è giusto che mi succeda; non va bene che continui così a lungo”. Poi pensiamo: “Oh, lascia andare!”. Ma non se n'è ancora andato. È ancora lì perché non lo abbiamo davvero lasciato andare; aspettavamo che finisse, così lo abbiamo lasciato andare solo al novanta per cento. Alla fine, ci spinge in un angolo, e l'unica cosa che possiamo fare è accettare la sua presenza e lavorare sulle nostre reazioni.

L'ho imparato molto presto nella mia vita monastica. Vivevo in un monastero che aveva un settore per la pratica della meditazione intensiva, mentre il resto della comunità era coinvolto con il tipo di cose in cui molti monasteri asiatici si impegnano: servire la comunità laica, eseguire cerimonie, offrire lezioni ai bambini, provvedere alla manutenzione della proprietà. L'area della meditazione era separata; ma ovviamente, di tanto in tanto, quando c'era una festività importante, l'impianto per la riproduzione-

ne del suono amplificato per il pubblico poteva essere sentito chiaramente anche in questa area. Ciò era abbastanza ragionevole, ma la mente non sempre ragiona. Così io mi irritavo perché il baccano mi disturbava. La mia concentrazione era talmente fragile che non riuscivo a mantenere il mio tema di meditazione in presenza del rumore. Mi infastidiva persino il gradire delle rane.

Bene, un giorno al monastero ci fu un'importante celebrazione: si sarebbe inaugurata una sala per le ordinazioni monastiche e per l'occasione novantanove uomini avrebbero ricevuto un'ordinazione temporanea per un periodo di undici giorni. Poiché, secondo la regola, il numero massimo di monaci che può essere ordinato è di tre per volta, ciò significava trentatré cerimonie di ordinazione, ciascuna delle quali richiedeva la presenza dell'intera comunità maschile residente. In realtà, a causa di alcuni procedimenti giudiziari, ognuno di noi doveva andare soltanto alla metà di quelle cerimonie. Tuttavia, anche prendendo in considerazione le pause per il pranzo e così via, ciò significava che per diversi giorni ci sarebbero state cerimonie ventiquattr'ore su ventiquattro, giorno e notte. Sarei rimasto nella mia capanna fino a quando qualcuno non avesse bussato alla porta, e poi via, a un'ordinazione, dopo di che sarei tornato per un'ora o due, quindi di nuovo via per un'altra ordinazione.

L'ambiente era saturo di suoni: il suono dell'altoparlante che celebrava le donazioni, menzionando il nome di ogni singolo donatore e quanto aveva dato; il suono dei canti; i discorsi di Dhamma; gli annunci; e il suono dei quattro film proiettati nei terreni del monastero. Non c'era modo che io potessi chiudere fuori il rumore. Ma, incredibilmente, il suono fu più continuo e implacabile del lamento e della resistenza della mia mente. Alla fine, dopo alcuni giorni di turbamento, la mente si arrese e si limitò a immergersi nel suono; e con ciò, il suono smise di agitare il mio cuore. Fu sorprendente percepire un senso di silenzio e di spazio in

mezzo a tanto rumore. E penso che la mia mente abbia imparato qualcosa di importante, perché da allora in poi il suono non fu mai più un problema. Ora so che la risposta più saggia al fastidio è renderlo un oggetto di meditazione.

Nel permettere pienamente alle condizioni di essere ciò che sono, rendiamo stabili i nostri cuori e troviamo la pace. È come mettere una barca nell'acqua. La trasformiamo in un'arca di verità: "Le condizioni sono così", e in quella verità non ci impossessiamo delle condizioni come se fossero "nostre". Questo è importante: non possiamo drenare il mare, ma non è neppure necessario annegare.

La ragione per cui ci sentiamo sommersi, come se stessi affogando, è perché il cuore non tiene, ha una "falla". Quando è insicuro, le percezioni e le sensazioni lo allagano e lo fanno affondare. Ma anche in questo caso sono solo fenomeni mentali – non sono oggetti visibili, suoni, dolori fisici o parole aspre, sono solo le loro impressioni. Sono queste che si accumulano fino a dare luogo a un senso di sopraffazione e alienazione. E il cuore può riciclarle per anni, anche quando la loro apparente fonte esterna è scomparsa da molto tempo.

Queste percezioni, stati d'animo e reazioni sorgono in dipendenza dalle aspettative, dalla fragilità o dagli obiettivi della mente. Dobbiamo imparare in profondità che l'approvazione degli altri, il successo nella nostra carriera e la presenza di ciò che amiamo non devono essere dati per scontati, non ce ne dobbiamo impadronire come se fossero "nostri". Questo impadronirsi delle condizioni è ciò che apre crepe nella nostra barca. Ma se le condizioni possono essere mantenute nella verità della loro natura, la mente lascia andare e percepisce una libertà che non dipende dai sostegni. Il guadagno, la perdita, la lode, il biasimo – non è necessario inabissarci. Possiamo logorare il riflesso di aggrapparci al mondo. Ma per questo dobbiamo essere molto pazienti.

Costruire la pazienza intorno a un punto

Al centro della nostra sofferenza c'è la questione cruciale che non vogliamo dolore emozionale. La nostra resistenza può precipitarci in un attacco di dubbio, mancanza di fiducia e sensazione di essere inutili. In questa perdita di equilibrio, la mente si dibatte e crea o un sé che è la vittima o un sé da incolpare. Ma quando andiamo dritti al punto, possiamo vedere che ciò che è veramente lì è il contorcersi al fine di deviare il dolore dai nostri cuori. Diamo la colpa agli altri o incolpiamo noi stessi, il mondo, il fato, il *kamma* del passato o concetti del genere – cerchiamo capri espiatori che si carichino del dolore. Tutto ciò è la mente che resiste alla sensazione dolorosa o si contorce cercando di schivarla. E, in questo processo, la mente perde la forza e la chiarezza che le permetterebbero di reggere la sensazione o persino di lasciarla andare.

D'altro canto, se prestiamo attenzione con gentilezza ma in modo saldo alla fonte remota della nostra sofferenza, troviamo un luogo in cui possiamo lavorare e riunire le nostre abilità attorno a questo dolore, piuttosto che cercare di trovare un modo per aggirarlo. Se andiamo direttamente alla sensazione stessa, possiamo sentire che essa non ha un'intenzione; non mira a farci del male, sta solo comportandosi come una sensazione. La sensazione sente; non è il sé, non ha un obiettivo né un soggetto agente, e non appartiene a qualcuno. Perché non lasciarla andare per la sua strada e mantenere il cuore libero dal suo viluppo? Se operiamo in questo modo, la mente può mantenersi serena anche quando la sensazione fisica rimane. Ciò non significa che non agiamo per il nostro bene o per quello degli altri, ma le nostre azioni provengono da un luogo calmo e saggio. In questo modo, usiamo ciò che è doloroso, imbarazzante o tedioso come strumento per purificare e rafforzare la mente.

Le dieci *pāramī* si accordano e si sostengono a vicenda in questo punto. Per esempio, per essere pazienti si deve applicare l'energia – non è una risposta passiva. La mente deve essere chiara e sveglia; la pazienza richiede una disponibilità totale e coraggiosa del cuore a sperimentare la mente e i suoi riflessi. Nello stesso tempo, se siamo pazienti, conserviamo e consolidiamo l'energia senza sperperarla con inutili reazioni e turbamenti.

La determinazione o impegno (*adhiṭṭhāna*) è un'altra perfezione di vitale importanza che si collega alla pazienza; essa rafforza la struttura di sostegno. Abbiamo bisogno di essere sostenuti impegnandoci in qualcosa, sia nelle nostre attività sia nelle responsabilità verso le persone con cui viviamo. Ma, come avremo notato, quando ci dedichiamo a qualcosa, prima o poi sorge il desiderio di cambiare direzione e svincolarci da quell'impegno. All'inizio le cose sono attraenti, interessanti o stimolanti, ma poi, alla fine, la sensazione si muoverà nella direzione opposta. Se tuttavia ci impegniamo veramente, resistiamo alle marea della sensazione per approdare a una sorgente più profonda di saggezza. In questo modo cominciamo a passare oltre il nostro mondo.

Quando coltiviamo la pazienza all'interno dei flutti, questo ci incoraggia a vedere che le energie non salutari tendenti all'attaccamento, i desideri che la mente adotta, possono essere sopportate e poi abbandonate. E poiché siamo in grado di lasciare andare quelle spinte, sappiamo che esse non sono innate nella mente né le appartengono; sappiamo che c'è una consapevolezza che può manifestarsi attraverso il calore e la pressione. Ma questa realizzazione dipende dalla paziente forza d'animo che riporta sempre la mente alla stabilità, in modo che non vacilli o adotti il desiderio o l'avversione, la paura o la disperazione come verità assolute. Comunque, anche dopo un certo grado di realizzazione, la mente continuerà a farlo. Anche allora, quando penseremo di essere sereni, la mente sarà catturata in qualche meschina gelosia o brama che

avremmo dovuto superare anni fa. Più pazienza! La realtà della pratica del Dhamma è che, per quanto vorremmo essere puri e liberi, dobbiamo imparare a sviluppare la pazienza con i nostri attaccamenti e passioni, e con i nostri punti di vista e opinioni su di essi. Allora dal crogiuolo di queste *pāramī* sgorga una profonda compassione e la mente si amplia e si apre in modo che la saggezza possa penetrarvi.

Riconoscere gli insegnanti della pazienza

Vivere con altre persone, in famiglie, relazioni e comunità, può essere un'occasione per sviluppare la pazienza. Questo è certamente il caso delle comunità monastiche: abbiamo lasciato il nostro spazio; talvolta siamo in un paese straniero, dove si parla un linguaggio con il quale non abbiamo dimestichezza; probabilmente ci troviamo a vivere con persone le cui personalità non sono necessariamente quelle con cui avremmo scelto di convivere; e seguiamo una disciplina e una routine che opera in modo indipendente dai nostri desideri e stati d'animo, e a volte in contraddizione con essi. Ci sono consuetudini da seguire che richiedono pazienza: il pasto in genere dura circa un'ora, quaranta minuti della quale trascorrono in attesa che arrivi la gente, che il pasto sia offerto formalmente, che le benedizioni vengano cantate e così via. Tutto questo è ottimo per lasciare andare, ma per un po' è radicalmente destabilizzante, e gli stati d'animo basati sulla frustrazione vengono a galla. Poi, quando la pressione si fa sentire e le altre persone non sono come vorremmo che fossero, la mente diventa irritabile. "Chi me lo fa fare di vivere in una comunità? Sicuramente sarebbe meglio essere nella foresta, dove c'è pace. Allora potrei sperimentare la gioia, la felicità e tutte le cose belle di cui si parla nelle scritture".

Per contro, nella vita comunitaria, possiamo avere una disputa con un monaco sul modo in cui bisogna cantare un canto o sull'organizzazione del

lavoro. Oppure si tratta di qualche opinione sugli insegnamenti o sull'insegnante. O ancora, cominciamo a pensare: "Perché quello deve parlare così forte? Perché deve fare battute sciocche? Perché questi laici vogliono che i loro bambini siano benedetti? Perché la gente non vive in armonia? Perché trova sempre da ridire su questo, quello e quell'altro? Perché le persone si eccitano sempre quando progettano un lavoro? Perché tutti mi devono infastidire? Questo deve finire. Si intromette nella mia solitudine e beatitudine".

Se siamo monaci o monache di maggiore anzianità, possono esserci persone nuove da addestrare, e bisogna ripetere più volte le stesse cose: "Bada a pulire la tua tazza dopo il tè; non parlare a voce troppo alta quando la persona nella stanza accanto sta meditando; per favore, non far salire la bolletta del telefono..." e così via. L'anno seguente è la stessa cosa, perché c'è un altro gruppo di persone nuove. Ripetiamo sempre le stesse frasi, finché non cominciamo a sentirci come una specie di robot o di automa. Tutto come al solito: le persone si comportano sempre nello stesso modo e gli stessi avvenimenti continuano a ripetersi. Allora cerchiamo di dire le cose con altre parole, giusto per dare un'angolazione diversa. "Non è divertente mantenere bassa la bolletta del telefono?". Oppure: "C'è tanta gioia nel lavare la tazza dopo aver finito il tè". Dopo un po' ci stanchiamo e diventiamo stizzosi: "Oh, per l'amor del cielo, comportati come si deve!". Allora la gente replica: "Perché sei così sgarbato e irritabile? Dovresti essere compassionevole e felice".

Durante il periodo annuale di ritiro estivo in monastero, chiamato "Ritiro delle piogge", è consuetudine che i *samaṇa* si assumano alcuni impegni. Per esempio, si può rinunciare allo zucchero o astenersi dal leggere libri; impegnarsi in un particolare corso di studio o in periodi di meditazione personale più lunghi del dovuto. Ciò che si sceglie dipende da ciò di cui si pensa di aver bisogno, oppure da dove ci si sente manchevoli in ter-

mini di *pāramī*. Un anno decisi di non permettere alla mia mente di lamentarsi di chicchessia o di alcunché. Risiedevo allora al monastero di Amara-vati, che era ricco di attività; c'era una vasta comunità di persone dalle molte nazionalità, con lingue diverse e differenti culture. Nella confusione generale e nelle difficoltà di organizzazione, il mio desiderio di semplicità e stabilità fu messo a dura prova, e io potevo divenire alquanto irritabile. In prevalenza lo tenni per me, eppure la mia mente era scontenta. Di qui l'impegno che mi assunsi.

Così, con questo impegno, dovetti sviluppare la pazienza: pazienza nel dover spiegare le cose ripetutamente; pazienza con ciò che la mia mente poteva fare osservando il mio porridge diventare freddo mentre Ajahn Sumedho dava le istruzioni giornaliere durante la colazione; pazienza con queste lotte interiori. “Non puoi lamentarti!”, diceva la voce dell'impegno nella mia mente. Dovevo invece osservare l'irritazione. Il solo fatto di tollerarla non me la faceva realmente superare. Potevo sopportare gli eventi e diventare un vecchio borioso e intrattabile che sopporta gli eventi. Tuttavia la pratica della pazienza, approfondendosi, mi portò in quel punto nella mente dove io potei sentire il fastidio, la tensione, la delusione – e il desiderio di allontanarmene. In quel punto, dove non c'erano scuse o alternative, non c'era neppure una condanna. Dopo tutto, a nessuno piace soffrire. E, in questo, siamo tutti simili – vogliamo la pace e l'armonia, ma ci deludiamo e ci irritiamo l'uno con l'altro. “Non dovrebbe essere così, non dovrebbe esserci alcuna sofferenza”. Però, se così fosse, non ci sarebbe bisogno di capire e lasciare andare la sofferenza. Per che altro motivo saremmo qui?

E da quel punto, la mia mente cominciò ad aprirsi all'amore e alla compassione per tutti noi. Non dovrebbe essere così, ma lo è – e dobbiamo sostenerci l'uno con l'altro. Potei rendermi conto che “Non c'è niente di sbagliato in loro. Mi insegnano la pazienza; mi stanno aiutando ad attraver-

sare il flutto facendomi abbandonare le pretese, l'impazienza e la ristrettezza mentale”.

Liberare la mente con la pazienza

Tutte le perfezioni si fondono nella suprema saggezza, la salda e profonda comprensione della sofferenza. Ma è la pazienza che, se coltivata a fondo e con *insight*, penetra la nostra volontà di agire o intenzione (*cetanā*). L'intenzione è l'attivazione mentale che cerca, oscilla e stringe. È anche la fonte del *kamma*, perché questo si basa sull'intenzione dietro il pensiero, sulle reazioni, sulle strategie abituali della mente e sul saltellare in ogni dove. L'intenzione orienta in un modo particolare l'attenzione e l'interesse, così che vengano in mente le preoccupazioni e gli obiettivi corrispondenti, e talvolta seguano pure le parole o le azioni corporee. Questo è ciò di cui è fatto il nostro “mondo”. Per esempio, siamo molto coinvolti in un affare o in una relazione. Le nostre preoccupazioni potrebbero essere espresse così: “Sembra che le cose vadano male”. Oppure: “Le cose stanno andando bene. Abbiamo trascorso una buona annata – ma la prossima?”. La sfera delle nostre preoccupazioni è il nostro mondo, all'interno del quale vi è guadagno e perdita. E tutto questo dipende dall'attività della mente.

Una mente le cui intenzioni sono colpite dai flutti diventa turbolenta. E crea un sé che resta bloccato. La nostra misura è determinata dal mondo che la nostra mente ha costruito. Sia nel mondo raffinato della meditazione che nel mondo degli affari, i flutti fluiscono e i venti mondani soffiano.

Tuttavia, c'è un luogo in cui i flutti cessano e il vento non soffia. È la fine dell'intenzione. Quando il processo che cerca, oscilla e stringe si ferma, si ferma anche il mondo, o piuttosto non viene creato. La trascendenza, o l'andare oltre, alla fine significa che il movimento della mente, la quale cerca di schivare, dimenticare, sconfiggere, arrestare, deviare, calmare o placare, si

ferma. In questa sosta evaporano le stesse condizioni che sembravano ergersi dinanzi a noi. E, grazie a questa conoscenza, non abbiamo più paura delle condizioni; non le desideriamo né ci intimidiscono più.

La pazienza costituisce una parte importante di questo processo. Con la pazienza, impariamo che, invece di cercare di svincolarci dalla sofferenza, possiamo restare fermi per liberare la mente dalla sua ostinazione e possessività. Allora, quando le perfezioni hanno svolto la loro funzione e il flutto del mondo è indietreggiato, l'intenzione – anche l'intenzione positiva delle *pāramī* – può rilassarsi. C'è la vera pace della mente.

E possiamo anche provare rispetto per gli ingrati e quelli che ci esasperano. Ci aiutano a indebolire la dipendenza per i punti di vista personali, per l'ottenere quello che vogliamo. E ci aiutano a non essere più affascinati o irritati dalle personalità degli altri e da tutto quello che è solo *kamma*, niente affatto un vero sé. Allora diciamo “grazie” a situazioni inutili e a persone che ci irritano. Questa è la perfezione della pazienza: può rendere la nostra vita un veicolo di benedizione.

Citazioni e suggerimenti sulla pazienza

Quali sono gli influssi impuri (āsava) da abbandonare con la sopportazione (adhivāsanā)? Per esempio, un bhikkhu, riflettendo saggiamente, sopporta il freddo, il caldo, la fame e la sete; sopporta il contatto di mosche, zanzare, vento, sole e cose striscianti; sopporta che gli si parli in modi spiacevoli, sgraditi, e sopporta sensazioni corporee che sono spiacevoli [...] e pericolose per la vita. In chi non li sopportasse, potrebbero sorgere influssi impuri, fastidio e febbre [...]. Questi sono detti “influssi impuri da abbandonare con la sopportazione”.

Majjhimanikāya, I, 10

...ci sono questi cinque aspetti della parola in base ai quali gli altri possono rivolgersi a voi: [con una parola] tempestiva o intempestiva, vera o falsa, affettuosa o aspra, benefica o non benefica, con una mente gentile o con avversione. Gli altri possono rivolgersi a voi con una parola tempestiva o intempestiva. Possono rivolgersi a voi con una parola vera o falsa. Possono rivolgersi a voi con una parola affettuosa o aspra. Possono rivolgersi a voi con una parola benefica o non benefica. Possono rivolgersi a voi con una mente gentile o con avversione. In ogni caso, dovrete allenarvi così: “La nostra mente rimarrà immutata e non diremo parole negative. Dimoreremo favorevoli al bene dell’altra persona, con una mente gentile, senza avversione. Dimoreremo pervadendola con un cuore (citta) pieno di gentilezza amorevole; e, cominciando da lei, dimoreremo pervadendo l’intero universo con una mente (ceta) piena di gentilezza amorevole, simile a una borsa di pelle, vasta, estesa, incommensurabile, priva di ostilità, priva di malevolenza”. Ecco come dovrete allenarvi.

Majjhimanikāya, I, 128

La pazienza può dapprima apparirci come la qualità del digrignare i denti - “tieni duro fino a quando non finisce”. Ma questa non è la pazienza perfetta, perché, in tal caso, la mente desidera ancora la fine dell’esperienza e l’avversione non è stata abbandonata. La pazienza perfetta ha la forza delicata e profonda di avere “tutto il tempo del mondo” per rimanere in un’esperienza. Rilassa il limite del tempo. Il potere di trasformazione della pazienza è tale che, quando la mente allenta la sua chiusura e irritazione, il fastidioso indugio diventa un’occasione per la spaziosità, e il comportamento irritante dell’altro è qualcosa che possiamo incontrare, con empatia, come un suo sfortunato problema. Naturalmente la pazienza in-

clude anche la saggezza di sapere cosa si deve sopportare e quando è opportuno agire in modo chiaro e responsabile. La pazienza non ha lo scopo di trasformarci in uno stuoino, ma agisce come un frangifiamma sugli impulsi immediati che non ci procureranno benessere. E poiché il nostro condizionamento ci spinge spesso ad agire il più rapidamente possibile, è salutare controllare questo atteggiamento con la saggezza.

Riflessione

Quando vi rendete conto che dovete aspettare, o che il tempo passa lentamente, sentite cosa succede nel vostro corpo. Fate lo stesso quando siete di fretta e non avete un momento da perdere. Guardate cinque secondi passare su un orologio, notando i diversi stati di energia nervosa e come “sentite” il tempo. La sensazione del tempo è una misura di ciò che succede nel sistema nervoso – ecco perché, quando il sistema accelera, non c’è mai abbastanza tempo ed è facile che venga in mente una lista di più cose da fare. Riflettete: “Il lavoro non può mai essere finito”. Cosa ci vorrebbe per essere semplicemente in equilibrio e attenti al presente per dieci o venti secondi?

Azione

Qualunque cosa stiate facendo, fatelo con grande cura e attenzione. Qualsiasi sensazione sentiate, ospitatela con generosità. Ritornate al corpo, estendendo in basso la vostra consapevolezza lungo le gambe fino alla pianta dei piedi. Per sostenere questa presenza nel corpo, provate a tenere le mani impegnate, per esempio afferrando dolcemente il volante dell’auto o congiungendole delicatamente. Dirigete la vostra consapevolezza sull’impressione tattile del tocco leggero e sensibile. Inoltre, potreste trovare utile tenere e stringere gentilmente una palla o una pietra nella vostra tasca.

Meditazione

La pazienza è essenziale per la meditazione, sia come qualità che modera l'impazienza di ottenere risultati, sia come rimedio specifico allo squilibrio di energia. Riguardo al primo problema, l'atteggiamento corretto è quello di cominciare ogni periodo di meditazione come se fosse il primo in assoluto, e continuare a portare l'energia e le altre risorse nel momento presente. I risultati verranno da quella base. Riflettete sugli obiettivi in un altro momento; la prima valutazione da fare è se si è in grado di portare quell'atteggiamento di "un attimo per volta" nella pratica.

Si ha uno squilibrio di energia quando ce n'è troppa o troppo poca. Questi stati diventeranno le basi dell'irrequietezza e dell'agitazione oppure della pigrizia, del torpore o dell'apatia. Entrambi gli squilibri sono sgradevoli, per cui bisogna avere pazienza al fine di sopportarli.

Con entrambi è bene rafforzare la concentrazione sul corpo, dapprima sulla sensazione generale della postura e poi sul respiro. Controllate che la postura sia eretta e vigile, poi siate presenti ai muscoli e alle articolazioni della parte superiore del corpo sia per ammorbidire l'attenzione che per destarla. Quindi stabilizzate la respirazione e allungate le pause tra l'espiazione e l'inspirazione. Ciò può anche sembrare spiacevole all'inizio, ma fa parte della seconda fase della *pāramī*. Sopportate la riluttanza dell'ottusità o il contorcimento dell'irrequietezza, e mantenete un respiro lento e completo. Continuate a lasciar andare ogni contenuto della mente – per esempio, 'Quante cose devo fare' – e sentite l'energia che si dimena, *senza cercare di cambiarla, e senza avversione*. Certo, potete avere molte cose da fare, ma la pazienza vi aiuterà a farle meglio. A volte siete stanchi e a volte troppo stimolati. Lavorate sull'incontrare l'energia del corpo e respirare attraverso di essa per suscitare il non coinvolgimento e l'equilibrio. Quando si è stabilita una chiara consapevolezza, allora è tempo di fare ciò che ritenete opportuno.

Capitolo VII

La pienezza della verità: la *sacca-pāramī*

Questa *pāramī* mette in risalto la capacità di essere sinceri, una qualità che può essere intesa in due modi. La più ovvia è la sincerità in termini di intenzioni e comportamenti – la determinazione ad astenersi dal dire bugie o dal riferire le dicerie e i pettegolezzi. Questo è il *sacca*, la sincerità, un aspetto della moralità. Ma la sincerità si riferisce anche alla percezione, alla capacità di vedere o conoscere le cose in una maniera non distorta.

Liberare la mente dalla distorsione, dalla miopia o dai punti ciechi richiede più di una generica sensibilità morale. Per questo abbiamo bisogno di controllare la natura dei nostri pensieri, atteggiamenti e pregiudizi attraverso l'introspezione e la meditazione. Con tali pratiche, cominciamo ad acquisire una sensibilità verso la pressione creata dalle nostre preferenze e aspettative; e vediamo anche come liberarcene. Spesso si tratta di distinguere i nostri presupposti e desideri dal modo in cui le cose sono in realtà o da quello che è già avvenuto – una verifica che gli esseri umani regolarmente non riescono a fare quando sono già appassionati a qualcosa. È mediante la chiara comprensione sviluppata nella meditazione che queste pressioni so-

no eliminate e, quando la mente esce dai pregiudizi e dallo stress, la consapevolezza lo sente e riposa infine nella sua stessa purezza.

Di conseguenza, quando la consapevolezza è sperimentata come un equilibrio interiore luminoso e come una chiarezza splendente, questa è la sincerità nel senso di “essere ricolmi di verità”. È evidente che questo stato è molto raro, dal momento che è una delle qualità specifiche di un Risvegliato. Il Buddha generalmente si riferiva a se stesso nei termini di questa consapevolezza ricolma di verità usando l'appellativo di Tathāgata, che significa “Così andato” o, in senso lato, “Colui che è andato in ciò che è così com'è”. Questo termine racchiude sia la comprensione che il comportamento.

...qualsiasi cosa sia vista, ascoltata, sentita, conosciuta, ottenuta, esaminata, ponderata dalla mente nel mondo [...], è pienamente compresa da un Tathāgata. Ecco perché egli è chiamato Tathāgata.

...tutto ciò che un Tathāgata dice, esprime ed espone dalla notte in cui raggiunge l'incomparabile perfetto Risveglio fino alla notte del suo Nibbāna senza residuo - tutto ciò è proprio così e non altrimenti. Ecco perché egli è chiamato Tathāgata.

Aṅguttaranikāya, II, 23-24

Coltivare la sincerità

Se consideriamo la coltivazione delle *pāramī* come fosse una sequenza, otteniamo il senso di ciò che è necessario per sperimentare la sincerità in termini sia di comportamento che di percezione.

Le prime due perfezioni, la generosità e la moralità, risvegliano il cuore e creano un senso di empatia con gli altri esseri. Siamo disposti a

condividere e siamo interessati al bene altrui. Non vogliamo danneggiare o ferire nessuno. Attraverso queste *pāramī* entriamo in contatto con la nostra mente/cuore affettiva, con ciò che la ferisce e intorpidisce, come pure con quello che la mette a suo agio e la rende sincera e salda. Il chiarire e il rinsaldare le nostre intenzioni mediante la generosità e la moralità è un punto di partenza essenziale e un sostegno continuo per la sincerità.

La rinuncia porta avanti il processo, differenziando ciò che conosce o la consapevolezza della mente dagli impulsi e dalle sensazioni che essa sperimenta riguardo agli oggetti dei sensi. Questa è la capacità di fare un passo indietro, al fine di acquisire una visuale prospettica sul modo in cui la mente viene influenzata, e una maggiore chiarezza su quali sono gli oggetti visivi, uditivi ecc. di cui vogliamo occuparci – e con quale intenzione. Questo non significa non possedere oggetti e limitarsi a respingerli, bensì sapere che l'importante è essere guidati dalla chiara comprensione. Perciò un salutare lasciare andare riempirà la mente con chiarezza, fermezza e comprensione. Mano a mano che sviluppiamo questa abilità, essa cresce fino a includere un distacco ancora più vitale verso le convinzioni e le inclinazioni psicologiche, come per esempio i nostri punti di vista o gli atteggiamenti che adottiamo verso noi stessi. Cercare di rafforzare o seppellire la nostra personalità crea pressione e stress; questo distorce la conoscenza di come essa è realmente. La pressione snatura la verità. Ma, con l'equilibrio della sincerità, siamo consapevoli delle sensazioni, dei pensieri e degli atteggiamenti. Non ne siamo dominati, ma non li stiamo nemmeno rifiutando. Li cogliamo in una visione prospettica e agiamo in maniera meno compulsiva.

Poi c'è la saggezza, la capacità di discernere. Questa *pāramī* discrimina il salutare dal non salutare e imposta la consapevolezza come un monitor. Con la consapevolezza notiamo le spinte e le pulsioni che distraggono la mente da ciò che dovrebbe tenere presente. E quando questo si congiunge alla

saggezza, cominciamo a riconoscere qualsiasi stress (o stato insoddisfacciente) nei nostri stati d'animo e nel comportamento mentale. Così possiamo verificarlo noi stessi: trascorriamo cinque minuti al giorno, tutti i giorni, seduti quieti a sentire le emozioni e le energie. Non è una perdita di tempo; persino una riunione di lavoro si svolgerà più agevolmente se ci si siede quieti cinque minuti all'inizio. Il discernimento basato sulla consapevolezza stabilisce quindi un punto di riferimento dal quale possiamo essere presenti alle nostre azioni psicologiche – i nostri impulsi di premura così come le nostre reazioni e difese ansiose. Sappiamo cosa le causa e quali sono i loro risultati. Questa comprensione ci aiuta a capire come funziona la nostra mente e come viene influenzata, e dove ha bisogno di essere guidata.

L'energia equilibrata sorge allorché cominciamo a stabilire questa guida interiore. L'energia sostiene e potenzia la saggezza. Invece di essere esitanti o avventati, invece di tirarci indietro confusi o fare ciecamente balzi in avanti, cominciamo a vedere secondo un maggiore accordo con la verità: “Questo è vero, questo è giusto, questo deve essere fatto. Questo è falso, infondato e da accantonare”. Ci applichiamo a quanto è buono, vero e utile. Così l'energia applicata è il nutrimento vitale per una coltivazione costante. Tuttavia, mano a mano che la mente si libera dai contenuti e dai comportamenti che consumano la sua energia, riconosciamo che la consapevolezza liberata ha una componente energetica. La consapevolezza si contrae quando è stressata, gira a vuoto e si disperde quando è confusa, e si calma e si stabilizza quando riceve attenzione e apporti salutari. Ha un senso di vigore e vitalità che non riguarda l'agire, ma l'essere raccolti, integri ed equilibrati. Pertanto, coltivando la verità, assaporiamo la piacevole verità della consapevolezza quando è a riposo.

La *pāramī* successiva è la pazienza, la capacità di sopportare qualcosa. È di estrema importanza quando dobbiamo tollerare contrasti spiacevoli, insuccessi, abusi, biasimo e malattie. Questa sopportazione, sostenuta dalle

precedenti perfezioni, ci dà la forza di mantenere e sostenere la nostra presenza consapevole, piuttosto che essere trasportati via dal biasimo, dal dubbio, dal dolore, dalla preoccupazione, dalla paura, dalle passioni, dalle convinzioni e dalle credenze.

Quando riusciamo a trovare un punto stabile e durevole nella consapevolezza, possiamo essere presenti al mutare degli stati d'animo, emozioni e impulsi. Questa è la loro verità; e questa è la verità di tutte le condizioni. Se siamo in contatto con questa verità, sperimentiamo il dubbio o l'irritazione come superficiali. Possono accadere, ma non devono essere adottati, respinti, biasimati, né devono suscitare reazioni. Essi non sono l'io, né il mio, né il sé. Sorgono e passano nella consapevolezza, e sono ciò che sono. Di conseguenza, le nostre azioni possono essere fondate sulla consapevolezza del pensiero, dello stato d'animo o dell'impulso: noi non siamo in loro dominio. Possiamo agire sopra di essi o lasciarli passare, con una chiara comprensione delle conseguenze. Perciò, grazie all'essere ricolmi della verità della consapevolezza, agiamo nei termini di un comportamento sincero. Questa sincerità completa, la sua luminosità e pace, è ciò che si intende con termini come "realizzazione", "vedere le cose come sono" e "Risveglio". L'illuminazione riguarda l'essere autentici.

La chiara comprensione è un'onestà profonda

La sincerità come comportamento e la sincerità come comprensione e realizzazione sono correlate. Così pure lo sono la disonestà e la confusione. Ci ritroviamo a essere disonesti, esagerati o parsimoniosi con la verità perché è più conveniente, o vogliamo un risultato che ci favorirà. Dunque, di nuovo, non siamo sempre consapevoli di come le nostre parole e azioni toccano gli altri. Questa è ignoranza – non essere direttamente in contatto con la verità. Adottiamo quindi presupposti in linea con quelli che avevamo in preceden-

za. È più facile così. Anche se i presupposti non sono basati sulla verità, è come se tenessero lontano i risultati che temiamo. Possiamo usare strategie ben collaudate per difenderci dai mostri che presumiamo siano sulle nostre tracce. Sempre meglio che affrontarli! Ma che succede se i mostri non ci sono? Non troviamo che essere franchi e sinceri ci dà una forza quieta, e che la maggior parte della gente rispetterà la nostra onestà e la apprezzerà? Il vero mostro è quello che ci fa dire una bugia oppure offre una verità parziale, perché noi temiamo il contraccolpo emotivo che potrebbe verificarsi quando diciamo come stanno le cose. Finché non usiamo la verità, permettiamo all'ignoranza di renderci insicuri e paurosi.

Potremmo dire: "Questo è assai interessante, ma ora ho molto da fare", piuttosto che pronunciare parole più sincere: "Non mi interessa affatto". Perché lo facciamo? Un modo di vedere la questione è riconoscere che non vogliamo ferire i sentimenti di qualcuno – siamo troppo sensibili. Un tale atteggiamento implica tuttavia che noi sappiamo già che cosa può ferire i sentimenti altrui, e questo non è del tutto vero. Forse sarebbe più sincero dire: "Non desidero che i miei sentimenti siano feriti. Se ferisco io quelli degli altri, essi possono andare in bestia, e allora starò male".

L'evitare il dolore è connesso con la tendenza a non essere completamente sinceri, perché ci vergogniamo di rivelare come si comporta la nostra mente. È possibile che, quando desideriamo qualcosa, diciamo: "Ne ho proprio bisogno". Diciamo "ne ho bisogno" invece che "lo desidero", perché è un termine più educato. Oppure, quando le cose non vanno a modo nostro, potremmo pensare: 'Non è giusto'. Esprimiamo il desiderio o il dolore con una forma impersonale, riferendoci a un soggetto sottinteso e anche incolpandolo. La nostra brama o resistenza si nasconde sotto le astrazioni, come per esempio "Tocca a me", "È un mio diritto", "Ne ho bisogno", quando potrebbe essere più onesto dire: "Lo desidero, che sia giusto o no". Ma non lo diciamo perché ci mette in cattiva luce, per cui deviamo la retta

verità su qualche principio astratto. Oppure proiettiamo il nocciolo della questione su qualcun altro: “L’hai fatto tu, è colpa tua”, piuttosto che “Sono sottosopra, sono arrabbiato”. Quando diciamo: “Tu mi fai questo”, in queste parole può esserci una parte di verità, ma non è la verità fondata sulla nostra esperienza diretta. Una verità più genuina è il dire: “Mi sento così, e per questo motivo invecchio”. È più vicino a una presa di coscienza di quanto sta succedendo, sebbene non sia ancora completamente vero.

Questo avviene perché, nell’adempimento della verità, c’è la comprensione che l’agente degli eventi, della virtù e del vizio, è l’intenzione (o impulso), non il sé. E le intenzioni sorgono da presupposti e percezioni su ciò che è gradevole o sgradevole, o lo sarà. Possiamo tuttavia esaminare le nostre percezioni, presupposti e impulsi. Nella maggior parte di essi c’è un certo grado di verità – perseguire ciò che attrae la mente può essere piacevole a breve termine – ma tutti traggono beneficio dall’essere messi in discussione. Poiché possiamo essere consapevoli e indagare la sensazione di attrazione, di repulsione, di difesa e così via, essi non sono stati fondamentali. Non sono un sé; sono come sono, e non c’è nessuno dietro di loro da difendere o da approvare. Non c’è nessuno da sostenere o da far cadere, dal punto di vista morale.

Per fare un esempio: come molti monaci casti, ho dovuto incontrare il desiderio sessuale e lottare con esso. Una parte di me ha riconosciuto che l’energia sessuale attira l’attenzione verso l’esterno in modi che consumano molta energia e non creano tanti benefici a lungo termine. Ho quindi accettato di non farmi guidare da quell’energia, e la fiducia fra me e altre persone si basa sul mantenere la mia parola e non cercare un beneficio sessuale con le donne. Tutto abbastanza giusto: ma una parte del mio complesso non ha sottoscritto questo accordo ed è collegata al programma biologico della sessualità.

C’è perciò una lotta, in particolare quando le donne indossano abiti eleganti, ideati per accentuare l’avvenenza delle forme femminili. Così, in pre-

senza di donne, si nota un'increspatura nella consapevolezza, talvolta corrispondente a un'onda. E dietro quell'onda giunge un'altra onda di confusione o di colpa, perché il copione nella testa dice che "non si deve sperimentare il desiderio sessuale". Di certo, se ci si sofferma, quella prima increspatura si trasforma in una turbolenza emotiva che persiste per ore. Ma, d'altra parte, neppure aggiungere il senso di colpa e l'avversione è una risposta serena.

Ricordo che una volta un mio amico, guardiacaccia della fauna selvatica, mi mostrò una lettera che stava scrivendo sulla carta intestata della sua fondazione. Nell'angolo in alto a destra c'era l'intestazione, che consisteva nel disegno di un capriolo, una femmina vista da dietro con la testa girata a sinistra. Con quello scorcio e prospettiva, il dettaglio più immediato del quadro era la parte posteriore della femmina di capriolo, che aveva una macchia bianca centrale. In qualche modo il mio occhio si impigliò su quella parte per un microsecondo mentre guardavo l'immagine accuratamente disegnata. Il mio amico, notandolo, disse che uomini e donne avevano reazioni diverse alla carta intestata. Le donne trovavano l'immagine deliziosa, mentre gli uomini riferivano di sentirsi leggermente imbarazzati.

Lo trovai molto indicativo. Mi resi conto che la mia coscienza stava solo facendo esattamente quello per cui era stata programmata: rispondere ai segnali sessuali. Ma solo quello – di certo non mi interessava avere una relazione sessuale con una cerbiatta, per quanto affascinante potesse essere. Quell'increspatura della percezione non doveva quindi implicare necessariamente qualche comportamento o inclinazione, o collegarsi con essi. Potevo solo essere accurato su ciò che stava succedendo e conoscerlo in quanto programma. La sincerità di vedere esattamente un'increspatura – sapere dov'era e cos'era, con un chiaro sorgere condizionato – le permise anche di ricadere nella consapevolezza senza lasciare traccia. Quando possiamo farlo, ciò che rimane è un'attenzione luminosa. Nelle relazioni con altri esseri, tende a entrare in risonanza con il calore e la felicità.

Il vero problema pertanto non è il coinvolgimento, ma le tendenze proliferanti e i presupposti della lussuria (o paura, irritazione, senso di colpa ecc.) che saltano sopra quel coinvolgimento. Ci sono cioè tendenze latenti nel modo in cui la mente programmata forma la nostra esperienza. Queste tendenze evocano una sensazione vaga di piacere, apprensione o irritazione. Con quella sensazione indistinta, la mente crede che il piacere durevole, la soddisfazione, l'annientamento o la dannazione siano solo a un passo. Questo è il presupposto chiamato ignoranza - vale la pena esaminarlo attentamente.

Molti dei nostri presupposti e impulsi sono biologicamente o socialmente condizionati: noi non scegliamo di averli. Eppure quella voce nel cervello o quell'impulso nel cuore è così familiare e abituale che può sembrare il "vero me". Ma cos'è ciò che ne è cosciente? Chi è il "vero me", il pensiero o la consapevolezza? Forse nessuno dei due. Non ci capita di ricordarci una canzone perché ci viene in mente all'improvviso quando siamo in un certo stato d'animo? E di avere un pensiero che nasce dall'intenzione di elaborare qualcosa? E di dimenticare a volte le cose che conosciamo? Nessun pensiero o stato mentale è sempre presente in noi; come può quindi ciascuno di essi costituire un aspetto o un possesso permanente? E se nessuno di essi può essere da noi posseduto o stare sotto il nostro controllo, che tipo di possessore o soggetto del controllo vive nella nostra mente? In realtà non c'è alcun sé che abbia la responsabilità di tutto questo; né sembriamo in grado di essere separati da questo spettacolo cangiante. Tutto ciò sorge per cause e condizioni.

L'eredità del *kamma*

Che cosa manda avanti tutto questo? C'è qualcosa al di là di questo spettacolo fugace? E come potrebbe essere? Questi sono i tipi di domande che

stimolano le persone a una ricerca della verità spirituale. E al cuore di una tale ricerca c'è la necessità di riconoscere e accantonare i falsi presupposti, che sono generati dai flutti della sensualità, del divenire, dei punti di vista e dell'ignoranza. Ciò significa prestare attenzione in modo appropriato, informato e approfondito. È l'intenzione fondata sulla sincerità – non per avere particolari esperienze o per diventare qualcosa, ma per uscire dai falsi presupposti.

Un presupposto di base è che le cose hanno una natura fissa o prevedibile. Anche se razionalmente sappiamo che non è vero, i nostri riflessi emozionali vengono confusi e turbati da cambiamenti del tempo atmosferico o della nostra salute, dai ritardi dei mezzi di trasporto e dai mutamenti delle altre persone. Il presupposto della nostra reazione automatica è che gli oggetti dei sensi forniscano una sensazione vera e durevole, cioè che l'impressione piacevole o spiacevole di un sapore, di un suono o di un oggetto visivo sia vera. E questo provoca il “devo averlo” o il “non lo sopporto”. Ma, allorché noi contempliamo l'esperienza da una prospettiva più ampia e a lungo termine, notiamo che la sensazione dipende tanto dal nostro stato d'animo quanto dall'oggetto dei sensi. Quando abbiamo fame, qualsiasi cibo ha un buon sapore, ma, se ci saziamo, quella sensazione svanisce e l'interesse si sposta su qualcos'altro. In altre parole, l'intenzione, la tendenza o l'inclinazione della mente ha cambiato il modo in cui sperimentiamo il cibo. E, in altre occasioni, possiamo a malapena notarne il sapore, perché stiamo parlando con un amico. In quel caso il cambiamento è avvenuto attraverso uno spostamento dell'attenzione. Oppure possiamo pensare che il sapore sgradevole del cibo abbia rovinato tutta la serata. In questo esempio, la questione fondamentale è il contatto; vale a dire, l'impressione “sgradevole” ha ricoperto la mente in modo da trasferirvi la spiacevolezza – tutto ciò che sperimentiamo durante la serata è percepito attraverso il filtro di questa impressione relativa al contatto.

Questo trasferimento è molto comune. Per esempio, la persona A è di cattivo umore perché è bloccata in un ingorgo del traffico ed è in ritardo a un appuntamento. Sentendosi irritata, lei o lui trova irritante il contatto umano. Così parla in modo sprezzante alla persona B, che sente di non piacere ad A, o che ha fatto qualcosa di sbagliato; pertanto la persona B si sente confusa. Ecco come viene trasferita la sofferenza. Oppure abbiamo la sensazione che qualcun altro sia molto divertente perché tutto va bene – il tempo atmosferico, il cibo, la musica – è una serata magica. Così forse pensiamo che domani faremo la stessa cosa. Tuttavia, non succede proprio così, perché le circostanze sono cambiate. C'è un umore diverso o una differente energia da entrambe le parti. A dire il vero, gli stessi fattori non tornano mai a incontrarsi. Perciò ci sentiamo delusi. Forse pensiamo che qualcuno sia venuto meno alle nostre aspettative, o che in noi ci sia qualcosa che non va. La verità è che le impressioni dei contatti sensoriali dipendono da fattori variabili e non sono quindi affidabili. Chiediamo troppo al mondo dei sensi, presupponendo che sia diverso. Non sarebbe più saggio e più onesto porsi in relazione con i dati sensoriali così come essi sono nella realtà?

Lo stesso avviene con l'impressione dell'identità. Se crediamo che lui o lei sia sempre in un certo modo, o dovrebbe esserlo, solidifichiamo una mente sensibile, mutevole e affettiva in un oggetto stereotipato chiamato "persona". "Lui è un idiota. Lei è sempre amorevole. Lui è egocentrico. Lei dovrebbe prendersi cura di me". Attraverso questi punti di vista noi proiettiamo l'irritazione, l'adorazione o il bisogno e trasformiamo gli altri negli eroi e nei personaggi negativi della nostra vita. Ora, queste proiezioni possono contenere una parte di verità, ma questa è probabilmente molto più specifica. Per esempio, "Lui è un idiota" potrebbe significare qualcosa come "Ho notato che il suo modo di presiedere l'incontro di ieri non ha portato i risultati che desideravo". La falsità consiste nel fatto che un frammento di comportamento è stato trasformato in una persona tridimen-

sionale e scolpito nella pietra. Ecco che cosa fa il “divenire”: estende un evento in un’entità. Se crediamo in questa creazione, influenzerà il modo in cui abbiamo una relazione con quelle persone, e il modo in cui ne parliamo, il che significa che contribuiamo e partecipiamo alla creazione di queste caricature, demoni e angeli. E agire così limita la nostra sensibilità e libertà.

Questa attività mentale è il *kamma*: così come la nostra mente agisce, presuppone e proietta, noi ci creiamo un’eredità. Finiamo per essere bloccati in un mondo di “loro e noi” con opinioni fisse, con la delusione e la confusione. *Kamma* significa “azione”; si basa sull’intenzione, sull’attenzione e sul contatto. Ha dei risultati, e questo è ciò che fa andare avanti la nostra vita. A questo riguardo, il primo passo verso il dimorare nella verità è essere chiari circa il *kamma* positivo e negativo: riconoscere il male e astenersene, e scegliere il bene. Così è meglio sapere che proviamo irritazione, ammirazione o gelosia ed esaminarle, piuttosto che continuare a forgiare con le nostre risposte emozionali “altre persone” che poi controllano la nostra vita.

Quando guardiamo le cose sotto l’aspetto della verità, possiamo riconoscere le impressioni del contatto nei termini di sensazioni piacevoli e spiacevoli: forse come percezioni e impressioni familiari, toccanti o sgradevoli. Possiamo essere presenti alle intenzioni e agli stati mentali salutari, non salutari, compassionevoli o confusi, e possiamo sentire se l’attenzione è debole, luminosa od ossessiva. Il contatto, l’intenzione, l’attenzione e tutto questo materiale kammico sono mutevoli. Non ci sono cose, entità o persone permanenti. Ma c’è un’eredità e un potenziale progresso di abitudini e pregiudizi. Quando vediamo che il nostro mondo dipende dal contatto, dall’intenzione e dall’attenzione, cominciamo a prendere misure per generare impressioni chiare, fondate sulla gentilezza, sulla compassione e sulla comprensione saggia. E mentre sviluppiamo quelle intenzioni e tutte

le intenzioni rappresentate dalle *pāramī*, la nostra attenzione diviene chiara e ben focalizzata.

La relazione: un campo vitale di apprendimento

Se ci atteniamo alla verità, non c'è un sé o qualcun altro, ma solo il dolore o l'attaccamento da liberare, solo l'ignoranza da dissolvere. Tuttavia l'ignoranza è, per definizione, qualcosa su cui non abbiamo chiarezza: non possiamo vedere i nostri punti ciechi. Dobbiamo quindi esplorare le nostre reazioni e i nostri presupposti mentre si sviluppano come comportamenti. Qui gli altri possono essere di grande aiuto. Quando riconosciamo la natura dipendente del tu, dell'io, degli essi e dell'esso, la sfera della relazione diventa un campo vitale di apprendimento.

Di nuovo, l'intenzione è importante: aspirare al vero, e farlo con gentilezza e rispetto. Di solito, il nostro comportamento è orientato all'ottenimento di risultati positivi. Con le altre persone, nutriamo l'intenzione di ricevere approvazione, amicizia o almeno assenza di conflitti; e possiamo avere paura di sbagliare. Ma se il comportamento dell'altro non fa sorgere queste impressioni positive, possiamo sentire che lui o lei non ci approva; e così ci diamo da fare ancora di più per ricavare un'impressione positiva, o ci difendiamo, oppure ne traiamo un senso di inadeguatezza. Perciò o ci allontaniamo, conservando quell'impressione negativa, o cerchiamo di presentarci sotto una buona luce all'altra persona, mentre ci sentiamo ancora ansiosi e incerti. Le intenzioni si mescolano. La relazione si impregna con il bisogno di divenire, e la sua sofferenza. Attraverso il processo del trasferimento, diamo la colpa di questa sofferenza all'altra persona, dalla quale nel contempo cerchiamo di ottenere lodi o attenzione.

Sperimentare ansia e risentimento mentre si cerca di ottenere approvazione è un processo che confonde! La confusione è intensificata dalla man-

canza di un'attenzione profonda: non ammettiamo ciò che sta accadendo, e probabilmente non verifichiamo se il nostro presupposto iniziale è corretto. Ciò influenza nuovamente le nostre intenzioni: possiamo decidere che è meglio vivere da soli, o chiudere il cuore. Ma questo ha effetti negativi: abbiamo creato un *kamma* ancora più confuso, non siamo entrati nella verità, e così non abbiamo lasciato andare la fonte della nostra sofferenza.

Questo genere di cose è consueto; solo gli esseri risvegliati non hanno trasferimenti. Quando lo riconosciamo, sappiamo che, se non siamo risvegliati, proietteremo i bisogni e le paure del nostro stato non risvegliato sugli altri. E pertanto riconosciamo pure che per comunicare – e che dire allora del Risveglio? – ci è necessario stabilire alcune *pāramī* e mantenerle in funzione. Abbiamo sviluppato una mente paziente e benevolente? Usiamo la saggezza? Rinunciamo a desiderare che le cose siano in accordo con le nostre preferenze personali? Stiamo parlando di fatti che possono essere verificati o di presupposti?

Abbiamo bisogno di stabilire uno spazio sicuro per la comunicazione. Per esempio, potremmo dire a qualcuno con cui abbiamo delle difficoltà: “Tutto quello che devi fare è ascoltare. Parlerò solo di come un particolare schema di comportamento influisce sul mio modo di comportarmi, dopo di che possiamo vedere cosa ne risulta. Perciò non si tratta di te o di me. In realtà questo è solo un mezzo per permettere a entrambi di osservare i nostri schemi di comportamento e imparare alcune cose”.

Possiamo anche provare ad essere specifici. Per esempio, invece di dire: “Perché sei così prepotente?”, possiamo dire: “Ieri, quando mi hai detto di tagliare corto al telefono, ci sono rimasto veramente male”. Possiamo dire: “Questo, per me, è quanto succede” e non “L’hai fatto perché sei sempre così”. Non rimaniamo quindi con un “sempre” e con un “tu” o “io” fisso, ma soltanto con un particolare episodio e con un comportamento isolato. Siamo onesti in quanto siamo specifici e precisi, anche se

questo significa rivelare la verità delle nostre risposte condizionate. Ma ne deriva lo sviluppo di una fiducia genuina tra le persone, mentre noi diventiamo meno critici e capiamo meglio il nostro condizionamento. Un altro risultato è che la consapevolezza si rafforza come presenza piuttosto che come attività.

La sincerità è rifugio a se stessa

Uno dei benefici di sintonizzarsi con le verità correlate del non-sé e del *kamma* è che siamo meno attaccati al nostro comportamento e alla nostra immagine. È molto più facile accettare che a volte sbagliamo, se riconosciamo che le nostre azioni sono condizionate, piuttosto che tollerare una definizione di chi siamo. Ma ciò non significa che non diamo all'azione la dovuta importanza. Queste verità sottolineano inoltre che ogni azione ha un effetto, e che le azioni influenzano sia l'altrui mente che la nostra. Così noi vogliamo realmente sapere quando le nostre azioni causano problemi, perché questo ci aiuta a capire e a lavorare con le abitudini kammiche che tutti abbiamo.

Queste verità conducono a un senso di apertura e ci aiutano a indagare sulla provenienza delle nostre azioni e su quali sono i loro effetti. L'interesse per la verità ci rende imperturbabili: non diamo importanza all'essere perfetti. La verità ci fornisce anche un punto di riferimento stabile – come l'ammissione che possiamo commettere errori, ma non è nostra intenzione causare danni. Certo, se avessimo l'intenzione di ferire qualcuno con una frecciata verbale, dovremmo assumercene la responsabilità, e investigare perché abbiamo voluto farlo. E forse, riflettendo su tutto ciò, ci renderemmo conto da soli che le nostre intenzioni dannose ci procurano il dolore di qualcosa che è furtivo, della colpa e della perdita dell'auto-stima. Cominciamo a vedere la condizionalità, la causa e l'effetto, e come

le cose vengono prese e sentite. Ci riesce un po' meglio capire la condizione umana e la compassione cresce.

Grazie al desiderio di colmarci di verità, siamo quindi molto più attenti e interessati al tipo di cause che sottoscriviamo. Riconosciamo che qualsiasi cosa facciamo ha un effetto e che una nostra azione individuale influenza gli altri. Non possiamo evitarlo. Non possiamo dire: "Non voglio che abbia un effetto su di te", perché ce l'ha. Ciò che sperimentiamo è un flusso condiviso che influisce tutt'intorno a noi e rimbalza. Quando ce ne rendiamo conto veramente, non possiamo essere irresponsabili; c'è già abbastanza sofferenza nel dolore, nella malattia, nella perdita e nella disgrazia per essere incuranti, creandone ancora per noi stessi e per gli altri.

Anche senza agire o averne l'intenzione, abbiamo un effetto sugli altri. Ne è un classico esempio un episodio che portò alla formulazione di una regola nel codice della condotta monastica. Uno dei monaci illuminati (un *arahant*), che era in viaggio, si fermò per la notte in una locanda. La donna che ne era la proprietaria fu attratta dall'*arahant* e tentò di sedurlo, ma lui non accondiscese. Così lei si scusò. Quando il Buddha venne a saperlo, non incolpò la donna, ma ammonì l'*arahant*: "Non avresti dovuto metterti in quella situazione, non perché stavi facendo un errore, ma perché le persone sono vulnerabili. Questa donna ha agito nel modo sbagliato, per cui ha provato rammarico e rimorso. Come *arahant*, devi essere sensibile verso le persone che sono ancora intrappolate nelle passioni. Sii consapevole di come puoi influire su di esse". Pertanto fu formulata una regola secondo la quale un monaco non deve giacere sotto lo stesso tetto con una donna. Per quanto raro possa essere che si verifichi un evento negativo, la regola esprime una verità sul regno condizionato. Abbiamo bisogno di conoscerla e di essere responsabili del modo in cui influenziamo gli altri.

Il terreno della verità

Nella vita quotidiana, in mezzo allo scambussolamento delle opinioni, dei pettegolezzi e del biasimo, siamo avvantaggiati dall'aver qualche punto fermo. Lo sviluppo della verità ci rende stabili in tre modi. Prima di tutto, si può essere sinceri sulla propria moralità, in modo da poter dire: "Io non ho ucciso, non ho rubato e non ho detto intenzionalmente una menzogna". Ciò significa che qualsiasi tipo di dolore e confusione non è dovuto a queste azioni. Allora abbiamo un luogo dove stare. Per esempio: "Posso essere stato sciocco, forse non ho avuto molta consapevolezza, ma non sono stato cattivo". Oppure, se si è agito male: "La passione mi ha sopraffatto e io mi sono comportato in modo non salutare. Ora ne prendo atto e desidero fare ammenda". Ovviamente, capita a tutti di perdere la testa, non è vero? Possiamo ammetterlo e confidare che gli altri lo accetteranno? Perciò, quando si ha questo luogo di verità, si sta meno sulla difensiva e ci sono meno conflitti. Il potere della verità è che ci dà un terreno solido e la capacità di rimanere fermi, di riconoscere un errore e di esaminare la sofferenza, la confusione o il dolore.

Il secondo modo in cui la sincerità fornisce un terreno stabile riguarda la qualità della consapevolezza. Ciò ha a che fare con il liberare la mente dall'avidità, dalla rabbia e da altri impedimenti per mezzo della meditazione. Aspetti importanti di questo allenamento sono la consapevolezza e la concentrazione. La consapevolezza ci dà la possibilità di mantenere un punto di riferimento, in modo da poter misurare il comportamento della mente. Per esempio: "Nella mia mente c'è avidità; essa è sorta alla vista di questo". Il riconoscimento sincero può porre in essere una verifica di ciò che ha scatenato l'avidità, di quanto dura il piacere dell'oggetto desiderato, e di quanto disagiata è l'esperienza dell'avidità. Con questo esame onesto, possiamo spostare l'attenzione, ritornare al respiro

o sviluppare l'intenzione di lasciare andare. Questo processo libera la mente dagli impedimenti, come l'agitazione, la confusione, il dubbio o l'avidità. Allora la consapevolezza della mente è in grado di spostarsi verso la stabilità della concentrazione meditativa.

In terzo luogo, la sincerità fornisce un terreno solido per lo sviluppo della saggezza trascendente. Quando la mente sa di essere consapevole, si allontana dai flutti e può osservarli, con le loro cause ed effetti, nei termini delle Quattro Nobili Verità. Cominciamo a vedere le cose in modo sincero, piuttosto che pensare: "Lei è così. Loro sono sempre così. Io dovrei essere così". Questa è proliferazione – il meccanismo che trasforma l'onda di un'impressione piacevole o spiacevole in una cosa solida là fuori. E questa è l'origine della sofferenza della negatività, del desiderio, della perdita, della cupidigia e dello squilibrio. Ma quando la mente è chiara e abbastanza stabile da poter contemplare tutto ciò – con sincerità – come un processo, può anche lasciare andare. C'è la realizzazione che "Questo è lo stress, la pressione, la sofferenza; questa è la sua origine; questo è com'è quando cessa; e questo è il modo per produrre tale cessazione". Quando si dà ripetutamente l'avvio a questo processo con sincerità e candore, le tendenze proliferanti sono eliminate.

Il segno distintivo della verità è che ci si sente chiari, aperti e radicati nella realtà. Non ci sono recriminazioni, sospiri di rassegnazione o trionfi; la mente riposa nella consapevolezza. Solo la sincerità restituisce la mente alla casa della consapevolezza da cui sorge. Allora ci sentiamo chiari ed equilibrati. I presupposti, le strategie, le difese ragionevoli, le argomentazioni e le accuse di responsabilità possono farci sentire retti, giustificati o superiori, ma non ci porteranno alla pace del Nibbāna. Questo è il motivo per cui seguiamo il movimento verso la verità. Spostandoci dall'ignoranza alla sincerità, possiamo aprirci a una consapevolezza stabile e trascendente.

Citazioni e suggerimenti sulla sincerità

*La persona che mente,
che infrange il principio [della sincerità]
e non ha alcun riguardo per le conseguenze,
è disposta a compiere qualsiasi azione negativa.*

Dhammapada, 176

[Le qualità di un praticante di prim'ordine.] *Qualsiasi siano i suoi inganni, le falsità, le scorrettezze o le tortuosità, li rivela così come sono al Maestro o ai compagni spirituali esperti nella vita santa, in modo che essi possano tentare di espellerli da lui.*

Aṅguttaranikāya, IV, 189-190

...lavorandoci risolutamente, realizza la verità ultima con il corpo e la discerne con la saggezza penetrativa.

Majjhimanikāya, I, 480

Parlare con sincerità ha sulla mente un effetto purificante e corroborante. È anche un sostegno per l'empatia, perché rispettiamo la nostra chiarezza e quella degli altri. Senza il contributo altrui, in quale altro modo possiamo comprendere profondamente la nostra illusione e le nostre abitudini subdole? Sebbene possiamo provare ansietà per l'esprimere cose che riteniamo possano portare disagio agli altri, i benefici del parlare in modo diretto sono rilevanti per tutti gli interessati. Certo, bisogna conoscere il tempo e il luogo adatti, e sviluppare le capacità della retta parola – che è una parola chiara ed empatica finalizzata al benessere a lungo termine di noi stessi, degli altri e delle nostre relazioni.

Le frasi dei *Sutta* come “Si tocca il Senza-morte” o “Si realizza la verità ultima nel corpo” indicano che c’è un riferimento somatico al vero conoscere. Oggi parliamo talvolta di “conoscenza di pancia”; allo stesso modo, il conoscere profondo e intuitivo dovrebbe entrare nel cuore del nostro sistema nervoso ed essere sentito come un cambiamento, una liberazione o un albeggiare. È più che il mettere in ordine le idee. Questa comprensione ha applicazioni pratiche nella vita quotidiana, come si suggerisce qui sotto.

Riflessione

Considerate le vostre azioni e atteggiamenti quotidiani. C’è qualcosa che non potreste rivelare a un amico o a qualcuno che rispettate?

Pensate a come sembrano essere le cose, voi e gli altri, senza usare direttamente le forme verbali “esse sono”, o “io sono”, o “egli è”. Ad esempio, invece di “Io sono depresso”, provate “In questo momento sperimento depressione”. Invece di “Sei meraviglioso o pigro” ecc., provate “Ti vedo, ti considero meraviglioso o pigro”. Questo aprirà le possibilità del cambiamento e del non attaccamento.

Riconoscete come è la vostra mente quando dite o pensate “sempre”, “mai”, “tutti”, “nessuno”. Esaminate che effetto fa, che cosa predispone come base per l’azione o la passività, e per il modo in cui vedete voi stessi e gli altri. Riconoscete qualsiasi stereotipo come “Le donne sono...”, “Non si sa mai con i gay...”, “Tipico messicano!” ecc. ecc. Esaminate la sincerità dei presupposti, delle esperienze o di singoli aspetti dei dati su cui la mente fonda questi stereotipi.

In questa pausa di attenzione, indagate se avete veramente un’opinione su qualcosa, se avete qualcosa da dire oppure no. Se l’avete, come e quando lo trasmettete agli altri? Prendete pienamente coscienza che questo è un pensiero sorto nella vostra mente, non necessariamente una

verità assoluta, ma un qualcosa che può essere degno di essere ascoltato e condiviso.

Se avete un ricordo, riconoscetelo come ciò che è, piuttosto che come una testimonianza infallibile.

Azione

Esercitatevi a trovare il momento e il luogo adatto per dire cose che le persone potrebbero trovare sgradevoli. Poi accennate a ciò che sapete: “Mi sembra che...”, “Ho notato che...”, e aggiungete pure qualche dettaglio personale significativo: “Mi sono davvero infastidito quando ho sentito...”. Evitate di definire le intenzioni altrui. (Come fate a saperlo?). Se quello che avete da dire può essere scomodo, allora esprimetelo insieme alle vostre preoccupazioni – per esempio: “Non mi è facile dirlo, ma, dato che rispetto la tua onestà, ho pensato che vorresti saperlo...”.

Restate in contatto con ciò che accade nel vostro corpo mentre parlate. Notate l’effetto confusivo dell’eccitazione, dell’ansia o della rabbia, e come in quello stato caotico sia facile perdere il contatto con la verità. Essere consapevoli delle mani, forse toccando leggermente le punte dei pollici con gli indici, può aiutare ad ancorare l’energia in qualcosa di stabile e non rigido.

Notate quando in una conversazione, nel pensiero o nel ricordo di qualcosa diventate irrequieti, vi stringete nelle spalle, guardate dall’altra parte o eseguite un movimento che è un diversivo. Provate invece ad ammorbidire quel riflesso, entrare nel vostro corpo e rilassarvi. Questo vi aiuterà a permettere che una verità scomoda giunga e se ne vada. Tale verità non riguarda necessariamente le parole pronunciate, ma come vi sentite. Se ne rimanete consapevoli, e rinsaldate la mente nella consapevolezza della sensazione, sarete capaci di dire la vostra verità.

Meditazione

Fondate la vostra meditazione su una postura corporea equilibrata e salda, sia che siate seduti, che camminate, che siate in piedi fermi o che siate sdraiati. Quando coltivate la consapevolezza del respiro, siate consapevoli di “tutto il corpo”, cioè il corpo così come lo sentite – il vostro sistema nervoso. Questo vi mette in sintonia con le ondate e i flussi di energia che accompagnano le sensazioni – fisiche o mentali. Se vi sedete con le mani leggermente unite a coppa, in modo che le punte dei pollici si tocchino, o con i palmi rivolti verso il basso, uno su ogni coscia, potete rimanere sensibilmente in contatto con questo “corpo senziente” affettivo. Questo vi darà la possibilità di cogliere il saldo e quieto equilibrio di una consapevolezza equanime; allora diverranno più evidenti le occasioni in cui la vostra mente è sotto pressione, irrequieta o sognante. Questo stato di consapevolezza è una base ottimale per l’attenzione saggia, per indagare la verità e per dare risposte chiare alla vita.

Capitolo VIII

L'impegno: l'*adhiṭṭhāna-pāramī*

L'ottava fra le dieci *pāramī* è l'impegno o *adhiṭṭhāna*. Il prefisso *adhi-* significa "ulteriore, superiore, più completo", mentre *-ṭhāna* è la "base", il luogo dove si può dimorare. Così l'origine della parola suggerisce la più completa stabilità, ed essa è giunta a indicare l'impegno o la risolutezza. Quando è congiunto alle altre perfezioni, l'*adhiṭṭhāna* serve a sottolinearle e a rafforzarle. Perciò ci si impegna a essere generosi, ad astenersi dal recare danno, a lasciare andare ciò che deve essere abbandonato, a discernere e indagare, e a portare energia, pazienza e sincerità nella propria pratica.

Questa *pāramī* è pertanto una base: le intenzioni sono piuttosto fiacche se non ci si impegna a realizzarle. Dobbiamo prenderci l'impegno di praticare se vogliamo percorrere un qualsiasi sentiero spirituale. Ma questo impegno richiede la saggezza di sentire che un certo complesso di azioni è degno di essere eseguito, e inoltre la saggezza di moderare e guidare l'impegno stesso. Così qui, come in tutte le altre perfezioni, è coinvolta la saggezza: quella che è in contatto con il processo di causa ed effetto e quella che arriva a capire cosa perseguire e cosa non perseguire. È opportuno fare una veri-

fica: ciò in cui siamo coinvolti giova al nostro benessere e a quello degli altri? Se non è di giovamento, perché coinvolgerci? Qualsiasi indagine di questo tipo, eseguita per dieci minuti, un giorno o un anno, va contro la passività, l'indifferenza o la cieca forza di volontà che ci consegna ai flutti.

La necessità dell'impegno

Un impegno non è cosa da poco: se siamo alla ricerca dei risultati migliori, o di profondi cambiamenti, è necessario che operiamo sapendo che molto probabilmente ciò significherà lavorarci e vincere una certa resistenza. E richiederà la fiducia di poter almeno tentare. Altrimenti non ci sarà nessuna crescita.

Naturalmente, possiamo sviluppare livelli più forti e più vasti di impegno seguendo una valutazione saggia di quanto ci è necessario o utile. Per esempio, quando meditiamo, possiamo cominciare con dieci minuti e poi valutare com'è andata. Se ci interessa, continuiamo per quindici minuti, mezz'ora o anche di più. Quando leggiamo un libro, non lo cominciamo pensando di leggere tutto il giorno e tutta la notte, ma piuttosto scegliamo un libro e lo sfogliamo per dieci minuti; poi, se ne vale la pena, continuiamo. Perciò l'impegno saggio sostiene il rafforzarsi secondo il feedback, l'interesse e la capacità. Non è cieca ostinazione.

Questo tuttavia significa che accantoniamo le alternative e rimaniamo con il nostro obiettivo principale. Il risultato finale è una mente più forte e più abile, ma anche l'aver superato il primo ostacolo: l'idea che un duraturo sviluppo personale possa avvenire velocemente con poco sforzo. Spesso ci offriamo molte opzioni, in modo che sia più probabile ottenere esattamente quello che vogliamo. Sembra positivo, ma lo scenario multi-opzionale può portare alla paralisi della capacità di scegliere: non dedichiamo il tempo e lo sforzo necessario al cambiamento dentro di noi, e

acquistiamo sempre più la sensazione furtiva che, se soltanto avessimo fatto una certa cosa, oppure ne avessimo comprato un'altra, sarebbe stato meglio. Così l'impegno compare tardi sull'elenco delle perfezioni, perché l'assumersi un impegno saggio richiede una mente che ha sperimentato, praticato e ricevuto i benefici della generosità, della virtù e così via. Allora ci rendiamo conto di che cosa implichi un impegno utile con i suoi risultati.

Senza questa continua riflessione, potremmo ritrovarci con impegni che non abbiamo mai chiaramente esaminato e assunto. A volte con le relazioni può andare così. Oppure è possibile che abbiamo l'impegno di presentarci a un certo lavoro ogni giorno, ma sentiamo che non ci interessa un granché. Per noi è solo un modo di fare un po' di soldi e tirare avanti. Eppure in questa società possono esserci grandi aspettative riguardo al nostro impegno nel lavoro: ci si aspetta che noi ci crediamo. Dobbiamo sottoscrivere l'idea che vendere assicurazioni è quanto desideriamo fare nella nostra vita, o che ispezionare macchinari è il nostro ruolo sul pianeta. Altrimenti non siamo percepiti come motivati, e non troviamo un lavoro. Tuttavia, se l'impegno è rivolto a qualcosa che non catalizza lo sviluppo personale, o ci si aspetta che ci impegniamo in obiettivi e interessi che non riteniamo degni, non troviamo la volontà del cuore (*chanda*) per fare lo sforzo. Desideriamo invece erompere fuori dal lavoro faticoso o dalle pressioni insensate; desideriamo scacciare ed essere liberi.

Pertanto, quando dapprima perveniamo alla pratica buddhista, possiamo sentire che ha a che fare con la libertà dall'impegno: la liberazione riguarda l'apertura, la spontaneità e lo stare nel momento presente. L'idea di essere privi di legami e liberi è attraente, e noi possiamo presupporre che questo avvenga grazie al non avere alcun impegno od obiettivo. La gente può pensare: 'Non imponetemi legami, sono buddhista. Desidero essere completamente aperto. Aspiro a sentirmi libero di seguire le mie intuizioni'. Talvolta abbiamo persone che vengono al monastero e si lamen-

tano con noi, dicendo che il nostro buddhismo non è veramente un granché, perché abbiamo queste regole e restrizioni pedanti, invece di essere liberi, senza legami e cosmici. Secondo loro, siamo imprigionati nelle nostre piccole e ristrette forme del Theravāda, come per esempio: “Per favore non puntate i piedi verso un’immagine del Buddha; è irriverente”. Sembra di essere di nuovo a scuola.

Questo è il motivo per cui i nostri tempi sono talvolta chiamati “l’età della fine del Dhamma”: è difficile tramandare alcuni di questi insegnamenti in una società che ha trasformato le preziose qualità della motivazione, del rispetto e dell’impegno in obiettivi materiali e in credenze prive di valore. Pertanto è piuttosto comprensibile sentire: “Ne ho abbastanza di essere controllato e guidato. La libertà è l’opposto dell’obbedire a regole e fare uno sforzo”. Finché un giorno ci svegliamo con i postumi di una sbornia e ci rendiamo conto che “Questo modo di vivere non porta da nessuna parte. È meglio che mi dia una regolata e mi comporti meglio”.

È quanto è successo a me. Quando ero ancora a scuola, dovevamo sempre indossare l’uniforme, la cravatta e il berretto della scuola. Se camminavamo per la strada e vedevamo un insegnante, dovevamo sempre toglierci il berretto in segno di rispetto. La maggior parte di noi cercava in ogni possibile modo di ribellarsi e svincolarsi da questa regola, come portare la cravatta storta, non abbottonarsi la giacca o indossare il berretto a rovescio. Non sembrava esserci alcuna saggezza o beneficio nel mantenere questa regola. Perciò, quando terminai la scuola, mi sembrò che tutte le regole per me prive di significato fossero superflue, e desiderai balzare fuori dai loro confini. Non volevo essere limitato da qualcosa che sembrasse senza senso.

Molte persone a quell’epoca cercavano la libertà vivendo con spontaneità, assumendo droghe e viaggiando in vari posti. La libertà non veniva affatto collegata con l’adesione ai Cinque Precetti. Ma già allora ero molto

interessato a ciò che sentivo fosse la spiritualità – il che di certo non era un'adesione a regole senza senso. Leggevo classici spirituali come il *Tao Te Ching*, la *Bhagavad-Gītā* e così via. Ricordo di aver letto vari libri mentre vivevo su una spiaggia in Marocco – dove non sentii mai parlare di precetti, né tanto meno li osservai! Io leggevo del Tao: “La via di cui si può parlare non è la Vera Via”. Sembrava fantastico. E poi c'era Krishnamurti, il quale pareva affermare che qualsiasi tipo di regola o convenzione non fosse realmente quello di cui si trattava. Pensavo: ‘Ecco, la libertà dalla tirannia!’.

Però rimanevo sempre con la domanda: “Ma cosa dovrei fare?”. Nel libro si poteva dire qualcosa come “Rimani qui ora, e lascia andare l'idea che devi essere qualcosa”. Pensavo: ‘Bene, io sono qui – e ora cosa devo fare?’. Il consiglio in un certo senso era valido, ma non forniva un percorso, né io avevo abbastanza *pāramī* per riuscire a rimanere sul livello di un dimorare sereno e intuitivo. Ero ancora sommerso dagli stimoli, dalle pulsioni, dall'avidità, dalla paura e dall'illusione. Non avevo una sufficiente chiarezza di intenti e di intuizione per potere usare queste testimonianze di realizzazioni. Esse si limitavano a rimanere nella mia testa e io non ero in grado di viverle.

Sviluppare la determinazione

Così, solo con una vaga sensazione di una direzione interiore, eppure rendendomi conto che doveva essercene una, cominciai a viaggiare e finii in Thailandia. Incappai per caso in un corso di meditazione e mi ritrovai in un monastero come ospite per sviluppare questa pratica. Nel monastero alcune cose erano molto chiare. Mi dissero: “Ecco cosa devi fare. Siediti lì e osserva il tuo respiro. E, mentre sei qui, niente alcol, niente sesso, niente droghe, niente musica; inoltre non puoi mangiare dopo mezzogiorno. Continua a notare il respiro e, quando la tua mente divaga, riportala al respiro”. Naturalmente sorsero resistenze. Io pensai: ‘Non so se posso gestire

tutto questo. Non so se ce la farò. È dura, tutta questa disciplina'. Ma potevo sentire l'irrequietezza, il dubbio e la confusione, e riconoscere che, se li avessi seguiti, sarei tornato a girare in tondo come avevo fatto per gran parte degli ultimi dieci anni. Potei anche riconoscere che, un momento per volta, riuscivo a seguire quelle istruzioni. E che con ciò uscivo dal flutto in cui mi ero dibattuto. La mia mente continuava a dire: 'Non posso farlo', ma, un momento per volta, lo stavo facendo! Nessuno mi aveva chiesto di continuare così per tutta la vita. Solo per un giorno; e, se avessi deciso di andarmene, non avrei incontrato difficoltà. Allora pensai: 'Lo farò per un pochino'. Poi, il giorno dopo: 'E se continuassi ancora per un giorno?'. Be', trascorse la mattina, poi il pomeriggio, e un altro giorno finì. Due giorni, mica male! Poi ci riuscii per una settimana, ottimo! Quindici minuti di meditazione seduta, quindici di camminata - c'ero quasi. 'Sicuramente il Nibbāna non è lontano'.

Si tratta semplicemente di prendere la pratica un po' alla volta, con l'atteggiamento di "Perché no?", piuttosto che essere compulsivi. L'approccio era: "Guarda, puoi farlo. Puoi rimanere per tutto il tempo che vuoi e limitarti a costruire". Questo approccio era gentile e presentava un percorso tangibile per tirarsi fuori gradualmente dai flutti, un istante per volta, come meglio si poteva - e poi apprezzare quanto si era fatto. Già soltanto questo costituiva un'educazione, in quanto si gestiva abilmente la propria motivazione e si stabiliva una base salda e paziente. Queste cause naturalmente avevano degli effetti: all'inizio la mente era piuttosto caotica e vomitava ogni tipo di resistenza, di desideri e di irrequietezza. Ma tale aspetto mi rese ancora più consapevole che quella roba confusa e ossessiva era ciò in cui non volevo affatto rimanere immerso. Potevo impegnarmi a cercare di emergere.

All'inizio, la meditazione non era fonte di estasi: c'era solo l'impegno a mantenere il tema meditativo e la semplice forma della vita all'interno

di un torrente di stati d'animo e sensazioni, e la determinazione a lasciare che questi torrenti passassero. Dovetti soprattutto cercare di non disperare, di non forzare troppo o arrabbiarmi con me stesso. Ma, gradualmente, la mia prospettiva si spostò dal “diventare Illuminato” a quella di essere consapevole della mente un momento per volta e di esserne contento. Piuttosto sorprendentemente, con questo atteggiamento gli impeti si attenuarono e cominciai a riconoscere che c'era una qualche consapevolezza che non sembrava essere dentro i flutti. Era stata lì fino al giorno prima e c'era fin dall'inizio. Le parole “Rimani qui ora” cominciarono ad avere un senso! Qualcosa era sempre qui, e il mio impegno nel Dhamma mi aveva permesso di resistere alle scosse abbastanza a lungo per acquisire il senso di questo “qualcosa”. Non riuscivo proprio a capirlo, ma pareva una forma di consapevolezza che non era un pensiero, una sensazione o un'emozione. E io sentii: ‘Ecco, è questo; è ciò con cui voglio stare’.

Tuttavia, il formulare questo tipo di impegno mise di certo in evidenza il caos emozionale, i desideri insaziabili e l'insicurezza della mente. Tutte le scuse e le giustificazioni plausibili vennero a galla – l'armata di Māra, proprio al momento giusto. Voci convincenti mi sussurravano: “Puoi fare questo molto più facilmente in un posto più comodo, piuttosto che stare qui a sudare giorno dopo giorno da solo in una capanna spoglia, in questo strano paese con queste regole bizzarre”. “Se continui su questa strada perderai i nuovi sviluppi della pratica spirituale”. Ma, in un certo senso, questo rafforzò il mio impegno – fece sì che mi chiedessi nel profondo: “Desidero incoraggiare tutta questa irrequietezza? Voglio avere una mente che non può acquietarsi e ha bisogno di un sostegno continuo?”. Dopo anni trascorsi a seguire i miei impulsi, mi sentii fin troppo stufo. Volevo andare verso l'interno e riconoscevo che avrei potuto beneficiare della disciplina che il soggiorno in un monastero poteva fornire. Dopo un

po' pensai: 'Potrei provare per tre mesi. Tre mesi dovrebbero essere sufficienti. Tre mesi interi! Per allora dovrei sperimentare la grande svolta!'. Ovviamente, alla fine dei tre mesi potei vedere che c'era ancora molta roba che non volevo accettare. Eppure, quando questi stati mentali persero la loro intensità, mi sentii un po' più spazioso, più saldo e più libero. Un istante per volta, cominciai a rendermi conto: 'Si sta bene in questa dimora di consapevolezza e di contemplazione'.

Perciò il mio impegno mi condusse a prendere in considerazione un modo di vivere fondato sulla quiete che avevo toccato... e questo mi portò a prendere l'impegno di vivere come un monaco buddhista, un *bhikkhu* – per alcuni anni, in ogni modo. Ecco come un impegno iniziale può avere un seguito e creare un percorso.

Piccole Illuminazioni

L'enfasi buddhista sulla conoscenza mediante la propria esperienza diretta mi è sempre sembrata molto logica. Il Dhamma del Buddha non viene presentato con parole come "Questa è la Verità, questa è la Realtà Ultima e la Legge Segreta del Cosmo", ma "Questo è quanto facciamo per attraversare il caos". Ed esso offre un'opportunità, una via per esplorare la mente, per fare un passo indietro dal *samsāra* della sua agitazione con il semplice espediente di scegliere un'intenzione ragionevole – come focalizzarsi sul respiro – e osservare come la mente giri a vuoto e traballi intorno a questa intenzione, con le sue preferenze e avversioni cangianti.

Nei primi mesi della mia pratica la mente saltava avanti e indietro, rimbalzando tra sensazioni e fantasie, rancori e giudizi su me stesso, come una pallina in un flipper. Tuttavia, anche il mero riconoscere quanto stava accadendo approfondì la mia comprensione. Avevo sempre associato la libertà con la possibilità di andare in giro. Ora invece pareva che la libertà

fosse nella quieta attenzione. Sembrava che essa fosse lì, ma non riuscivo a localizzarla; non aveva motivi e opinioni; era libera da tutto ciò. Ma era come se dipendesse dal prendersi un impegno.

Per questa ragione ero molto propenso a formulare impegni: dapprima, riguardo al sedere in meditazione per un'ora, poi per un tempo più lungo, in seguito per meditare tutta la notte. Ovviamente, ogni giorno la mente vaga; ci si perde o si è catturati in ossessioni, il che potrebbe significare che si fallisce quotidianamente. Ma io scoprii che, se la mente poteva muoversi attraverso un'onda di agitazione, sarebbe entrata in un luogo di pace, e questo era un degno obiettivo cui aspirare. Più sottilmente, anche quando essa non raggiungeva quel luogo, la quiete poteva ancora arrivare – sentendo che “Be’, questo è il mio limite; ci ho provato, e ora è così”. O poteva esserci un riconoscimento che dovevo essere più paziente o gentile in seguito agli impegni che mi ero preso. Ci fu un cambio di prospettiva: il successo e il fallimento, se messi in atto con buone intenzioni, conducevano entrambi alla saggezza, alla pace e alla gentilezza. A mio modo di vedere, questo è una piccola illuminazione.

L'impegno, quando è insieme alle altre perfezioni, ci aiuta anche a osservare scenari quotidiani e attività ordinarie in un modo più illuminato. Per esempio, pulire il pavimento non sembra interessante, ma assumersi un compito per il benessere della situazione nel suo insieme aiuta ad ampliare l'attenzione. E attiva la generosità, l'energia e la pazienza. In generale, l'illuminazione inizia con uno spostamento della focalizzazione verso una visione del “non-sé” e verso risultati a lungo termine, piuttosto che verso stati d'animo a breve termine. Per fare un altro esempio: nel monastero, quando ci asteniamo dal mangiare la sera, possiamo riflettere su questo contenimento come qualcosa che esiste per limitare il nostro appetito, e inoltre come forma di sollecitudine globale. Se semplicemente pensiamo: ‘Stasera non ho niente da mangiare’, allora diventa un problema.

Pensiamo: ‘Vado comunque a mangiare. Scavalco il muro e mi prendo un sacchetto di ciambelle’. Eppure, quando riflettiamo alla quantità di persone che muoiono di fame, sono malnutrite o non hanno abbastanza da mangiare, pensiamo: ‘Qui mi danno una quantità di cibo sufficiente per un giorno, quindi, sì, posso saltare il pasto serale’, perché lo sentiamo nel cuore. La focalizzazione si sposta quando consideriamo, con l’impegno e la riflessione saggia, la quantità di cibo sprecata da coloro che mangiano più del necessario; o tutti gli animali uccisi inutilmente; o la terra devastata. Allora ci pare appropriato assumerci un impegno per limitare questo istinto. Che si sia una *samaṇa* oppure no, l’impegno della rinuncia serve a controllare l’istinto della mente che dice: “Voglio questo. È un mio diritto averlo e lo desidero subito”. In fin dei conti, in un mondo condiviso, dove ci porterà questo atteggiamento?

Ci sono anche impegni da assumere per scegliere una linea d’azione e promuoverla. Nel mio caso, quando ritornai in Occidente, vidi che l’addestramento del *bhikkhu* in termini di rinuncia, onestà, innocuità e modestia era qualcosa di buono a cui dedicarsi in questo mondo confuso. Era una bella sensazione considerare una vita per il bene degli altri, piuttosto che pensare sempre: ‘Perché indossare l’abito? Perché dobbiamo cantare? Cosa c’è di sbagliato nei capelli?’. La scelta dei dettagli era una focalizzazione troppo ristretta. Era meglio guardare alla vita in un modo più ampio – come si potesse partecipare a uno scenario che offriva calma, attenzione e una grazia quieta a chiunque potesse trarne beneficio. Gli impegni pertanto corrispondono al modo in cui ci si propone il bene degli altri: la vita di un rinunciante ha grande valore, perché esprime tenerezza, forza e fiducia. E partecipare a questo tipo di vita è sia un onore sia un modo per uscire dalle ossessioni personali. È una piccola Illuminazione, un alleggerimento del fardello che è l’importanza data al sé, non un’affermazione personale su “Quanto io sono grande e saggio”.

Applicare la saggezza all'impegno

La vita da mendicante, in cui non si può determinare quali risorse materiali saranno disponibili, fornisce automaticamente l'opportunità di affrontare le difficoltà con l'impegno. Per esempio, al mio ritorno in Inghilterra, avevo solo abiti leggeri tropicali e un paio di sandali aperti. Presto giunse l'inverno, e cominciai a nevicare. I laici donarono stivali ad alcuni monaci, ma non a me. Decisi di sopportare le difficoltà e di non chiedere nulla. Mi presi l'impegno che, come principio generale, non sarei andato in cerca degli oggetti necessari alla vita del monaco, perché notai come la mente piagnucolasse e si lamentasse, e io volevo rimanere saldo senza cedere a quella voce meschina. Perciò per me fu positivo portare alla mente la sensazione di mancanza e osservarla, quando vedevo altre persone avere oggetti utili. 'Ha gli stivali. Perché io non li ho? Dovremmo essere trattati allo stesso modo. Come possono dare gli stivali a lui e non a me?'. Ma poi mi limitai a decidere che non era affar mio; il dare riguardava loro; io dovevo ricevere ciò che era offerto e abbandonare la gelosia e la lamentela. Così stabili che la mia pratica era quella di accontentarmi di ciò che mi veniva offerto, con il seguente impegno: "Se non è offerto, non è necessario".

Si potrebbe sostenere che, per camminare tre miglia facendo la questua nella neve, si ha "bisogno" di stivali. Ma io non ne avevo, e quindi... potevo usare quella opportunità per essere presente a tutto ciò, osservare cosa sorgeva e lasciare che passasse – e non mi avrebbe ucciso. E così l'impegno mi conduceva attraverso il vortice delle sensazioni fino allo svuotarsi del desiderio, dove c'erano quiete e pace. Sentivo qualcosa di positivo e degno. In realtà era più utile che avere gli stivali – perché ciò cui mi ero dedicato era trovare la via al punto di quiete, non l'averne piedi caldi e asciutti. Inoltre, apprendere l'accontentarsi rendeva la vita più facile e più ricca. Dopo di ciò, qualsiasi stanza, qualsiasi posto dove vivere e qualsiasi

cibo andavano bene. Mi resi conto che il corpo e la mente sono adattabili, e che noi possiamo adeguarci. E questo donò ricchezza alla vita ordinaria.

Tutto questo incoraggia a ricercare opportunità per l'impegno. Si può tuttavia diventare troppo zelanti. Nella mia vita di *bhikkhu* mi sono impegnato in alcune pratiche estreme, ma le più utili sono venute con una riflessione saggia su dove si trovavano i miei attaccamenti. Nella vita monastica c'è ogni anno un periodo di tre mesi per una pratica più intensa e assumersi un impegno ne è una parte consueta. Tre mesi per mantenere un impegno è uno sforzo positivo, perché una decisione che il primo giorno sembra ispirarci diviene un noioso fardello il sessantesimo giorno. Di conseguenza dobbiamo sopportarla, il che rafforza il potere di osservare i cambiamenti degli stati d'animo e delle inclinazioni.

Durante il mio primo Ritiro delle piogge in Inghilterra, notai che mi piacevano molto le idee, e che desideravo sempre avere nella mente pensieri chiari e interessanti. Così presi alcuni impegni per lavorare contro questa tendenza. Per prima cosa decisi di non leggere nulla, perché ero consapevole di quanto tempo passassi a leggere pagine a caso solo per riempire i tempi morti della giornata e mantenere stimolata la mente. Quando accantonai questa abitudine, le ore cominciarono a sbadigliare. Come se non bastasse, durante quel periodo di tre mesi mi astenni dal conversare. Mi impegnai inoltre nella "pratica di stare seduto", in cui si decide di non sdraiarsi mai nel corso dei tre mesi. C'erano quindi molte ore in cui non c'era assolutamente nulla con cui nutrire la mente, e nessun oblio in cui sprofondare per allontanarsi dalla sua povertà.

Per di più, poiché trattenersi dal giacere diminuisce la quantità di sonno – il che rende la mente ottusa e sognante – spesso dovetti limitarmi a stare seduto e a rimanere con vagabondaggi illogici del pensiero e strani sogni a occhi aperti, e abbandonare l'attaccamento a stati mentali chiari. Dovetti imparare a sopportare la mente inconcludente, debole e malinco-

nica, lavorandoci senza rifuggirla. Ciò significava starci insieme e occuparsene come se fosse degna di attenzione. Questa pratica fu ottima per sviluppare la compassione.

La compassione è un'idea meravigliosa quando la leggiamo in un libro. Ma incontrare la propria mente triste e brontolona con un cuore non titubante e tenero è più arduo che sperimentare compassione per chi è affamato nel mondo. Quando si pensa ai milioni di persone affamate, questo ispira subito compassione. Ma quando togliamo via una causa degna, vediamo che la natura della mente è aver bisogno di qualcosa di cui occuparsi. Allora sentiamo com'è se non c'è niente di interessante o di utile da fare. La mente diventa instabile, annoiata e senza vita. E dobbiamo apprendere a sorreggerla semplicemente, come faremmo con un bambino – tenendola in braccio, ninnandola, sopportandola, ascoltandola. È ottimo per rendere il cuore più forte e più vasto, accrescere la pazienza e lasciare andare la presunzione.

Naturalmente si può anche coltivare l'impegno con motivazioni errate – come cercare di mettersi alla prova, o semplicemente superare la noia di una giornata monastica. A volte avevo la febbre degli impegni: il digiuno, le docce fredde, il bagno nella neve. Suppongo che dovessi solo bruciare un po' di energia. Ma con il tempo potei sentire la delusione e il modo in cui la mia mente poteva creare sofferenza su quanto gli altri sembrassero essere imbranati e poco entusiasti. La mente aveva un'idea ispiratrice su come le persone avrebbero dovuto essere, e su come dovesse essere una ferma disciplina e uno sforzo rigoroso, senza che nessuno fosse negligente o problematico. E io potevo vedere quanto la mente si sentisse ferita dalla realtà. Pensai: 'Non sarebbe bello se tutti fossero puri, armoniosi e si sforzassero al massimo?'. E poi pensai: 'No, non lo sarebbe, perché allora mi lamenterei di me stesso. Troverei qualcosa che ho sbagliato'. Ma poiché la mia visione si ampliava rimanendo con gli altri nelle loro lotte, potei sen-

tire che coltivare l'impegno di stare con la ruvidezza, il caos e il disordine del *samsāra* senza presunzione o irritazione conduceva di per sé al Nibbāna. Aprirsi alla ferita e alla bizzarria del mio *kamma* come pure di quello altrui – e sperimentare la compassione piuttosto che il giudicare – fu un'opportunità per approfondire la pratica.

L'impegno deve essere coltivato con saggezza. Dapprima rafforza la volontà e l'integrità dell'individuo; poi, se lo si mantiene nella relazione con gli altri, apre la mente a un ampio campo di saggezza e compassione. Penetra nell'isolamento del meditante vigile e rivela quanto la vigilanza può coprire: la grettezza che dice "Voglio restare impassibile e non dover essere coinvolto". Colui che osserva può essere influenzato dal desiderio di non essere lì, il quale fornisce la base per il punto di vista del sé e il pregiudizio. Così, sebbene la quiete sia utile, non bisogna attaccarsi. A meno che la quiete non promuova il lasciare andare, non conduce alla libertà finale – la liberazione dai pregiudizi e dalla prospettiva della visuale del sé.

Aprirsi alla compassione

Questa comprensione può realmente rendere la nostra prospettiva più ampia. Noi tutti vogliamo essere felici, eppure normalmente siamo insoddisfatti. Questo perché immaginiamo che la felicità sia un'emozione colorata e gratificante; ma essa non è così profondamente significativa e stabile come la compassione, che è qualcosa che possiamo condividere tutti, in qualsiasi momento, non importa se ci sentiamo di buon umore o meno, oppure se tutti gli altri sono come noi. Possiamo tutti parteciparvi. La felicità che deriva dal piacere non è qualcosa per cui siamo progettati come esseri umani. Forse possiamo sperimentarne piccoli frammenti, ma sporadicamente. L'atteggiamento elevato della compassione costituisce maggiormente la nostra misura. La compassione è l'unico modo in cui reggere il mondo.

Non è che la compassione significhi sempre fare qualche cosa. Piuttosto, è l'intenzione di sostituire con un'apertura la contrazione e l'agitazione che sperimentiamo intorno al dolore. Talvolta ci sono cose che possiamo fare, talaltra no. Ma quando ci identifichiamo con l'azione e la responsabilità, nel cuore c'è stress e la sensazione di dover fare in modo che le cose funzionino. Quando agiamo in modo olistico – verso noi stessi e gli altri, e verso il Nibbāna – possiamo evitare la trappola di rimanere bloccati nel tentativo di essere buoni e ligi al dovere.

Nel mio caso, identificarmi con il provvedere alle numerose responsabilità nel monastero mi rende funzionale, indaffarato e impetuoso. E questo non è ciò che la gente vuole da un monaco buddhista. Sedevo in meditazione e mi limitavo a pensare al lavoro che stavo facendo, pianificando ciò che dovevo ancora fare, immaginando le varie situazioni. Mi chiesi come potevo darmi una rinfrescata, e così decisi di prendere l'impegno di tenere occupata la mente indaffarata con qualcosa di insignificante, ma ricco di devozione. Solo per dare qualcosa a me stesso, senza risultati e in modo che nessuno lo notasse. Nel monastero abbiamo uno *stūpa* commemorativo, e così ogni mattina mi alzavo alle 3,30 circa, andavo allo *stupa* per circumambularlo e inchinarmi a ciascuna delle sue quattro nicchie. Decisi di farlo ogni giorno durante un Ritiro delle piogge, qualunque cosa succedesse. Così, non appena mi svegliavo, prima ancora che potessi pensarci, mi alzavo, mi vestivo e ci andavo. Può sembrare una buona idea in luglio, ma in Gran Bretagna, alla fine di ottobre...

Pioggia, freddo e buio. Borbottii interiori e sonnolenza. Ma, qualsiasi cosa fosse nella mia mente in quel momento, ponevo quello stato mentale in una delle nicchie dello *stūpa* e mi ci inchinavo dinanzi. Pensavo: 'Molto bene, io ti rendo omaggio'. Poi la mente diceva: "A cosa serve?". E io rispondevo: "Mi inchino a te, ti rendo omaggio". Un altro giorno la mente diceva: "È inutile"; io mi focalizzavo su quello stato mentale e mi inchi-

navo. Sviluppavo un senso di apertura e di sostegno alla mente, piuttosto che cercare di costringerla ad assumere una certa forma o farle avere bei pensieri. Dopo un po', la mente diceva: "Capisco cosa stai facendo. Ora ho inteso, quindi puoi rilassarti". E io pensavo: 'Mi inchino a questo stato mentale. Gli rendo omaggio, lo amo e lo rispetto'. Allora la mente diceva: "Stamattina piove". Così mi inchinavo a quel pensiero. La mente diceva: "A ogni modo, cosa cerchi di dimostrare? Chi ti credi di essere?". E io rispondevo inchinandomi e rendendo omaggio a quel pensiero.

Folle? Un po' – ma mi fece vedere al di là della natura compulsiva e insaziabile di aver bisogno di fare cose importanti. Quell'abitudine mi bloccava nella bontà, mettendomi in un'officina per cercare di far funzionare il lavoro del *saṃsāra*. E con ciò non ero in sintonia con l'inestimabile leggerezza e gioia che rende possibile nel contempo vivere nel mondo e penetrarlo con lo sguardo. È qui che, quando il dovere ci rende stantii, la devozione saggia può aiutarci. La devozione non è una questione di superstizione o di cieco rituale. Sperimentata direttamente, ha un'energia leggera, edificante. L'attività del cuore di lodare il bene ha un'energia che solleva la mente. Questa energia può spostarci oltre l'orizzonte della mente che funziona e gestisce, con l'importanza che attribuisce a se stessa, il suo bisogno di essere indaffarata e la sua richiesta di risultati.

Con la devozione possiamo lavorare senza creare una cosa o una persona con qualsiasi grande o piccola azione che compiamo. In questo auto-svuotamento, la mente tende al Nibbāna, che è la base per la serena compassione del Buddha.

Nel corso del tempo, il mio impegno per l'energia si è semplificato e calmato fino ad assumere il seguente atteggiamento: "Possano questa azione o questo pensiero essere per il mio bene, per il bene degli altri e condurre alla pace". In confronto a pratiche più estreme, una tale determinazione non è una notizia da prima pagina. Ma agisce come un impegno per la vita e una

base per l'azione esteriore, l'indagine e l'intuizione. Questo impegno non costruisce un sé con l'intenzione o i risultati; semplicemente vive l'esperienza con attenzione e lascia che essa passi e si dissolva. Ciò è bello, e privo di un sé: non è il sé ad attuarlo, ma la *pāramī*. In questo modo, quando l'impegno si amplia attraverso la compassione e la saggezza nell'abbandono del sé, possiamo liberare tutti gli esseri che sorgono nella coscienza. Che provengano da una fonte interna o esterna, lavoriamo per liberarli dall'avversione, dall'indulgere, dall'indifferenza e dall'identificazione.

Possa il nostro impegno aprirci al grande cuore che attraversa i flutti!

Citazioni e suggerimenti sull'impegno

L'essere umano ha quattro impegni (adhiṭṭhāna) [...]. L'impegno alla saggezza (paññā), l'impegno alla verità (sacca), l'impegno alla generosità (cāga) e l'impegno alla pace (upasama).

Majjhimanikāya, III, 240

Vivremo felicemente privi di odio tra gli odiatori [...]

Vivremo felicemente privi di mali tra i malvagi [...]

Vivremo felicemente privi di avidità tra gli avidi...

Dhammapada, 197-199

La questione della forza personale è in primo piano quando si prende in considerazione l'impegno. Tuttavia è anche una pratica di discernimento saggio – quali impegni sono appropriati e utili a voi? E naturalmente ciò coinvolge il vostro senso di empatia. Qualsiasi impegno deve essere riferito all'effetto che ha sulla vostra mente, e all'intenzione e alla motivazione che lo genera. L'impegno saggio non mira a dimostrare a se stessi o agli altri quanto si è bravi, o a diventare i migliori. È una capacità che può

rendere efficace la riflessione saggia inducendola all'azione e sostenendola. Sotto questo aspetto, è un servitore di tutte le *pāramī*.

Riflessione

Per collegare la riflessione saggia all'impegno, potreste porvi queste domande: "Con una mente che cerca il bene, come oriento la mia vita e come mantengo la direzione scelta? Come vengo meno alle mie aspettative? Dove sono i miei punti deboli? D'altra parte, quale buona qualità o capacità posso sviluppare? Quale di questi ostacoli o capacità segnalerei a qualcuno il cui bene mi sta a cuore, con un'indole simile alla mia o in una situazione analoga?".

Raccogliere insieme le vostre raccomandazioni a voi stessi e ai vostri amici potrebbe darvi una visione equilibrata di certi contenuti centrali per l'impegno.

Ce ne sono alcuni che le vostre vicende, il lavoro, le cose da fare o l'età renderanno difficili da mantenere? Quali di questi, d'altronde, vi aiuteranno nel vostro stile di vita o situazione?

I risultati di queste domande vi daranno gli spunti migliori per capire dov'è più probabile che l'impegno attecchisca e fruttifichi.

Azione

Come formulare un impegno.

Rifletteteci lentamente e attentamente, notando le sensazioni e le reazioni mentali. Ogni volta che la mente risponde in modo poco convinto con pensieri come 'Be', ci provo...' o si perde nel dubbio, fate una pausa e riportate indietro il pensiero dell'impegno, facendolo passare lentamente e deliberatamente attraverso la mente. Fatelo finché la reazione della mente è calma e ha verso di esso un senso di rafforzamento.

Potreste gradire di completare l'impegno con un movimento fisico, come incrociare le braccia o alzarvi in piedi, rimanendo di nuovo qualche momento in silenzio. Infine, menzionare il vostro impegno a un amico fidato può accrescerne la forza.

Come mantenere un impegno.

Ripetete il processo suddetto. Se in qualsiasi momento la vostra decisione si affievolisce, notatelo e riflettete su come lo sentite, senza entrare nell'autoanalisi. Potreste sentirvi confusi, umiliati o arrabbiati, ma sentite queste emozioni e lasciatele passare. Poi prendete in considerazione i consigli per selezionare un impegno appropriato, e osservate che cosa potrebbe chiudere la falla nell'impegno.

Meditazione

Per utilizzare abilmente l'impegno in meditazione si deve mantenere nella mente il tema e lo scopo della pratica meditativa. Così, consapevolmente, si tiene a mente l'impegno nella saggezza, nella verità, nella rinuncia e nella calma: qualunque sia il contenuto della meditazione, dovrebbe rientrare in questo modello. La piena comprensione (*sampajañña*) valuta se la vostra mente sta diventando più ottusa o più chiara, se lascia andare impedimenti e ossessioni oppure no, e così via. Conservare questa cornice di riferimento nella mente vi aiuta quindi a scegliere se un particolare contenuto meditativo è appropriato o meno: se conduce a maggior chiarezza e aiuta a lasciare andare, allora anche un tema molto semplice come la consapevolezza del corpo sedendo quieti è una risorsa preziosa. Talvolta potete sentire che la meditazione di *mettā* è più adeguata, talaltra la camminata e così via.

L'impegno sussidiario, che rientra in questa cornice più ampia di riferimento, consiste nel rimanere con il contenuto che avete constatato es-

sere idoneo. Questo vi aiuterà a vedere l'irrequietezza, il desiderio o la pigrizia, e venirne fuori. Se vi limitate a stare con il vostro tema e non fate alcun commento sul chiacchiericcio della mente, ciò vi fornirà un saldo terreno di consapevolezza su cui, con il tempo, la vostra mente si centerà. A mano a mano che la mente si calma, l'impegno consiste nel godere di tale calma, in modo che la felicità approfondisca la stabilità della mente. Poi cercate qualsiasi punto dove quella quiete sia sperimentata e dedicategli la vostra attenzione.

Questi impegni progressivi portano la mente a un'unificazione che è piena di agio. Avendo calmato il comportamento mentale, potete ora approfondire la consapevolezza. In questa circostanza, l'impegno alla rinuncia può operare in modo da abbandonare il senso del tempo e mantenere o essere questa consapevolezza.

Capitolo IX

La gentilezza olistica: la *mettā-pāramī*

Chi non è toccato da atti di gentilezza? Chi non è commosso dall'intenzione di “pervadere il mondo intero – gli altri e me stesso – con una mente imbevuta di una gentilezza che è copiosa, sublime, senza confini, libera dall'odio e dall'avversione”? O dalla frase “Come una madre protegge a costo della vita il suo bambino, il suo unico figlio – così, con un cuore senza limiti, si abbia cura di ogni essere vivente”? L'ideale della gentilezza o benevolenza, chiamata *mettā* nella tradizione buddhista, è espresso in queste frasi tramandate nel Canone, ed è condiviso da tutti i percorsi spirituali. La gentilezza costituisce, in modo diretto e ovvio, una parte essenziale della spiritualità e della vera umanità.

Tutti noi possiamo sperimentare la benevolenza verso alcuni esseri in determinate circostanze. Ciò nonostante, tutti noi possiamo perdere il contatto con questo modo luminoso di stabilire una relazione – soprattutto nei confronti di noi stessi. È quindi utile ricordare che ciascuno di noi è stato in alcune occasioni il destinatario di una benevolenza donata liberamente. È una delle riflessioni, o delle “meditazioni da cinque minuti”, che

si possono utilmente effettuare nel corso di tutta la giornata. Io stesso l'ho praticata per anni, richiamando alla mente specifici atti di gentilezza compiuti in quel giorno, e dimorando nella loro risonanza emotiva. Finora non ho mai trascorso un giorno in cui qualcuno non mi abbia offerto una parola gentile, non mi abbia chiesto se avessi bisogno di qualcosa, o persino non mi abbia parlato di un nostro conflitto in modo garbato e non offensivo. Ne prendo atto: “Non erano obbligati ad agire così”.

Pertanto, quando ci sentiamo amareggiati, ansiosi o soli – ricordiamo: talvolta siamo stati visti con un occhio amorevole e simpatetico. Siamo con quell'impressione, ispiriamo, espriamo e ampliamola. Inoltre rammentiamo: per quanto pensiamo di essere ignobili, noi sperimentiamo benevolenza verso qualcosa. Tutti lo fanno – si dice che persino Hitler amasse il suo cane. Tuttavia, alla maggior parte degli esseri sicuramente accade che questo canale di benevolenza di tanto in tanto sia bloccato da un flutto di avversione. Perciò abbiamo bisogno di un mezzo per portare il cuore oltre i flutti che sommergono il nostro sentimento di solidarietà. E quando formuliamo un impegno di gentilezza, non solo in una bella giornata, verso dei gattini, ma anche in una pessima giornata, verso degli scarafaggi, quando includiamo i dittatori e i maniaci brutali, come pure ogni aspetto di noi stessi – allora trasformiamo la *mettā* in una perfezione, un modo di vivere spazioso che nobilita. Il risultato, il compimento della *pāramī*, è una mente che ha le radici nella saggezza e nella compassione, e che si apre facilmente alla pace del Nibbāna.

La mente del sé e dell'altro

Andiamo al punto. Un cuore colmo di amore è certamente un ideale attraente, ma ciò che è più importante è l'ampiezza del raggio di azione piuttosto che l'intensità dell'affetto. Il Buddha, con una similitudine, osservò

che se dei banditi ci catturassero e ci segassero le membra, e in qualunque momento di questo processo la nostra mente si volgesse all'avversione, allora non avremmo praticato la *mettā* in modo completo. Così, se includiamo tutti gli esseri per tutto il tempo, riconosceremo che il non permettere alla mente di volgersi all'odio e all'avversione è il livello cui aspirare. (E questo è certamente uno standard molto elevato).

La *mettā* è un'estensione affettiva e sensibile della mente o cuore. Quanto è cruciale il suo orientamento! Da una parte, la mente può essere intrappolata dalla paura, dall'avidità, dall'odio e dall'illusione; dall'altra, può estendersi nella generosità e nelle altre perfezioni.

Per la mente, la cosa più importante è la relazione che stabilisce con quanto avviene. La relazione è fondamentale, perché noi non siamo mai realmente esseri indipendenti, ma sempre “esseri con” o “esseri in”, oppure “esseri con il senso di vivere senza”. La coscienza si limita a essere questa consapevolezza di “essere con” nei vari campi del vedere, udire, gustare, odorare, toccare e pensare. E in questo processo di “essere con”, la coscienza stabilisce automaticamente il senso di un soggetto e di un oggetto: un vedente che vede un oggetto visibile, un uditore che ascolta un oggetto udibile ecc. Da questa dualità sorge il senso del sé e dell'altro. Questo è il modo in cui la coscienza è programmata. Notiamo che il sé e l'altro sono posizioni relative dipendenti l'una dall'altra. Non possiamo avere un'esperienza del sé senza un altro (animato o inanimato) che gli sia contrapposto. Tuttavia, per ogni mente l'enfasi è sul sé; il pezzetto “io, mio” è l'aspetto cruciale in un mondo di altri che cambiano. Anche nella nostra mente compare il sé (il soggetto) come osservatore e l'altro (l'oggetto) come pensieri ed emozioni. Oppure il sé è come noi concepiamo noi stessi in quanto esistenti, e l'altro è quello che dovremmo essere, o potremmo essere o eravamo.

Questo è il punto di vista del sé, ed è la norma per gli esseri non risvegliati. Il punto di vista del sé si basa sul presupposto che queste polarità

sorte in maniera dipendente siano effettivamente separate e autonome. Esso inferisce un sé, malgrado l'incapacità di tale sé di possedere o controllare il corpo o la mente che adotta come propri; lo presuppone nonostante l'eredità genetica e psicologica ricevuta da altri, e a dispetto della sua incapacità di sussistere quando non puntellato da oggetti visivi, suoni, attaccamenti e attività significative – ognuno dei quali è esterno al suo dominio. Il punto di vista del sé è cieco all'interdipendenza. Pertanto, la sua ignoranza dilagante ci trascina in una sensazione di separazione e di alienazione, mentre asserisce continuamente che quello è il nostro dominio.

Il senso di insoddisfazione che compare nel territorio dell'alienazione non è attribuito alla disconnessione tra il sé e l'altro. L'ignoranza ci dice invece che c'è qualcosa di sbagliato nell'altro oppure nel sé che alla fine diventa un altro – cioè la mia mente con cui devo avere a che fare. Così noi selezioniamo l'uno, l'altro o entrambi di questi apparenti colpevoli. Di conseguenza spesso capita che la linea di demarcazione tra il sé e l'altro diventi quella dell'avversione, sebbene noi possiamo persino non riconoscerla. Possiamo dire: “Dovrei essere così”, “Io sono quello che deve farlo”, “Ho bisogno di aiutare gli altri a essere maggiormente come dovrebbero essere”. In ciascuno di questi casi, la relazione è caratterizzata da un senso di inadeguatezza di se stessi o degli altri. Il flutto del divenire rende questi presupposti ragionevoli: è ovvio che devo migliorare! Ed è ovvio che voi e il mondo potete migliorare! Ma forse che la frustrazione e la reazione cieca possono far sì che questo succeda? Seguendo l'istinto, potremo mai notare che i tempi migliori continuano a non venire? Ora, non è che tutto sia esattamente a posto, ma quando il presupposto di aver bisogno di divenire qualcos'altro precede i nostri atteggiamenti, e ne costituisce la configurazione fondamentale – dov'è l'apprezzamento, dov'è la gioia? In un mondo di esseri umani imperfetti, dov'è la base della benevolenza? Dov'è la risorsa e la *pāramī* che può rendere il mondo un posto migliore?

Accettare l'alterità

Nella pratica della gentilezza, noi osserviamo quello che succede nella mente mentre sta accadendo, un momento per volta, con l'intenzione di rendere docile la mente e trarla fuori dalla morsa dell'avversione, della depressione e dell'ansia. A conferma di ciò, l'insegnamento dice che, anche se il senso di un sé-altro sorge di default, noi *possiamo* avere voce in capitolo sul suo aroma emozionale ed energetico. Non c'è bisogno che la nostra intenzione sia tesa, inadeguata e critica; può essere elevata e spaziosa. Il senso del sé-altro può catalizzare l'intenzione di offrire sostegno e darle un'occasione. Questa intenzione è essenziale per una vita felice, perché, se non usiamo l'esperienza relazionale in modo gentile e generoso, allora l'atteggiamento difensivo, l'ansia, la tendenza al biasimo e l'animosità assillerranno la nostra vita e danneggeranno la vita degli altri.

La *mettā* è non-avversione, ma è anche non-seduzione e non-proiezione. Libera gli altri dall'essere gli oggetti delle nostre proiezioni, lussuria e idealismo. Permette agli altri di non essere nel modo in cui vogliamo che siano per noi. Il vero amore per qualcuno significa che non ce ne appropriamo o proiettiamo su di lei o lui i nostri desideri o bisogni inappagati. La *mettā* significa invece riconoscerne l'alterità e sentire che va bene così. Noi non dobbiamo rendere le persone uguali a noi o giudicare noi stessi sulla base di quanto pensiamo degli altri. Non dobbiamo sentire che è necessario conquistarli, o sentire che quelli dovrebbero soddisfare la nostra fame emozionale. Quando la *mettā* è pienamente sviluppata, può permetterci di stare con ciò che è irritante, ingiusto e caotico, così che tali percezioni non abbiano più alcuna presa.

Lo stesso è per quanto ci riguarda: quando manteniamo la mente in uno stato di benevolenza, non ci sentiamo intimoriti e obbligati a dare prova del nostro valore. Siamo tutti stati piccoli, deboli e stupidi. Siamo tutti stati bam-

bini totalmente irresponsabili e adolescenti goffi; abbiamo fatto pasticci, mentito, ingannato e forse persino ucciso. Eppure siamo cambiati. Erano tutti visitatori e forze che avevano invaso la nostra mente. Ora non neghiamo di aver permesso che la mente si coinvolgesse in queste cose, ma la nostra responsabilità attuale riguarda il coltivare la virtù, il discernimento e la gentilezza, anziché essere ossessionati e portare il fardello della colpa e del diniego. E uno dei principali strumenti di guarigione per questo processo è la *mettā*. Grazie a essa affrontiamo il *samsāra* con non-avversione e senza proiezioni. Possiamo accettare la presenza della grettezza, della colpa e dell'ansia come visitatori condizionati nella mente, e lavorare con esse. Allora non c'è più niente da cui nascondersi o essere intimoriti. Questo è un approccio più utile dell'attraversare un'altra fase di angoscia, odio per se stessi e diffidenza. Placando queste reazioni, la *mettā* ci lascia penetrare nella causa principale dell'avversione, che spesso proviamo verso noi stessi – la quale causa sta sotto i complessi – e di rimuoverla.

Cominciare con l'empatia

Benché possiamo anche non compiere atti dettati dall'odio e dalla violenza, di solito l'essenza dell'avversione consiste nell'essere incapaci di provare empatia e benevolenza. Questa mancanza di empatia impregna la coscienza ed è la fonte di molti problemi. Talvolta siamo accecati dalla pulsione istintiva, la quale presuppone che l'avidità egoistica e l'ambizione siano la via alla felicità; talaltra siamo guidati dalla spinta egoica del divenire, che ci richiede di essere migliori, più attraenti o più affermati degli altri; altre volte ancora sentiamo avversione a causa di una differenza di opinioni e punti di vista. Quanto va riconosciuto è che questa è solo la mente che agisce secondo il condizionamento di base del punto di vista del sé. Non è una verità permanente, non è chi siamo, ma l'espressione attuale

della serie in corso di attaccamenti e risposte – ora riflessive, ora desiderose, ora premurose, ora inquiete.

Se riusciamo a considerare questa mente così com'è realmente, diventiamo compassionevoli. La mente della gente è condizionata e plasmata dalle circostanze. Ci rendiamo conto che le persone potrebbero non sapere gran che sulla gentilezza, semplicemente perché non ne hanno ricevuta molta. Possono essere state loro dette o fatte cose offensive e ingiuriose; forse, nei loro confronti apprezzamento e calore sono stati scarsi. Di conseguenza, le loro menti possono avere aromi acidi, che si attaccano al loro senso del sé e degli altri, e generano risposte aversive o diffidenti. Il default è allora un senso relazionale distorto in cui il piacere e la sicurezza personale derivano dal sentirsi migliori degli altri, anche mediante il prenderli in giro o farli diventare capri espiatori. Si crea una barriera che blocca l'empatia. E in un primo tempo non provoca neppure malessere: ottenere più degli altri, mortificarli o vendicarsi dà la stessa dolce botta della droga. Questo è il motivo per cui prende il sopravvento.

Ma non deve essere per forza così. Alcuni anni fa, un mio amico – chiamamolo Steve – guidò il suo furgone per le consegne fino a una stazione di rifornimento, per riempire il serbatoio. L'uomo che gestiva le pompe – un ragazzo giovane come Steve – si sporse nel furgone e notò la foto di Ajahn Chah attaccata al cruscotto. Uscì fuori con alcune domande canzonatorie su chi fosse quel tizio calvo con la tunica, e perché il mio amico avesse messo sul cruscotto un personaggio così strambo. Steve fu preso alla sprovvista nell'essere deriso, ma si mantenne in carreggiata. Spiegò al giovane bullo che, prima di leggere gli insegnamenti di Ajahn Chah e incontrare i suoi discepoli, si era sentito depresso perché la vita gli era sembrata senza senso. Non sapeva cosa farsene, si sentiva solo e si limitava ad ammazzare il tempo; a volte aveva persino voglia di farla finita. Ma prima che potesse continuare, l'altro lo interruppe, dicendo: “Vuoi dire che anche tu ti senti così?!”.

Ecco. Qualcuno osa dire la verità sulla sofferenza, e la nota di empatia colpisce nel segno. All'improvviso il conflitto – “Tu sei così diverso da me” – crolla. Nessuno ha cambiato nulla tranne lo schieramento sé-altro, ma in quel momento di empatia c'è un approfondimento reciproco. La via d'uscita dall'avversione non passa per il giudizio su chi ha ragione, ma attraverso il reperimento di una base comune. La gentilezza o non-avversione comincia con l'empatia, con il senso che siamo tutti insieme nello stesso oceano saṃsārico, in lotta con i flutti.

Ammorbire i giudizi comparativi

Tutti gli esseri ricercano il proprio bene. La sofferenza e l'urgenza di liberarcene sono la nostra comune preoccupazione, perciò sicuramente possiamo accordarci per sostenerci l'un l'altro. Eppure spesso ci focalizziamo su come dividerci. Questa focalizzazione porta ancora più sofferenza, in termini di giudizi comparativi che provocano competizione e conflitto. Per contro, quando c'è l'empatia – anche nei momenti in cui sperimentiamo il lutto, il dolore e la paura – la sofferenza diminuisce. Non c'è nulla quanto una lotta condivisa che favorisca la fiducia, la forza e il sollievo. Se consideriamo le storie degli esploratori che, affrontando gravi pericoli, lottano insieme per la salvezza, vediamo come il conflitto condiviso generi cameratismo, con un enorme potenziamento reciproco. Quando, per qualcosa di importante, il confine della preoccupazione si allarga per includere gli altri – anche coloro con cui siamo in conflitto – la sofferenza cessa. Il Buddha fece rilevare che questa è la sofferenza di cui noi possiamo causare la cessazione. Nel farlo, non ci limitiamo a liberarci dal dolore, ma usciamo dall'alienazione, acquisendo maggiore vastità e profondità nella saggezza e nella compassione.

Pertanto c'è un'importante saggezza pratica nel comprendere come la mente crei confini di sollecitudine e interesse, e come noi possiamo

lavorare con essi. È ovvio che esistano dei confini: ci sono altri esseri sulla terra. Ma ciò che conta è come questi confini siano mantenuti, aperti e chiusi. Quando consideriamo l'alterità – il modo in cui gli esseri sono diversi da noi – possiamo percepire l'insicurezza: “Come può lei paragonarsi a me?”; o il disprezzo: “Non sei buono quanto me”; oppure la paura e l'intimidazione: “Tu sei migliore o più forte di me”. O ancora, possiamo sentire adorazione/attrazione: “Voglio legarmi a te”. Questi presupposti immediati sono chiamati “giudizi”: noi concepiamo le persone come peggiori, migliori o uguali a noi. L'effetto è che la sensibilità della mente si blocca. Non guarda ai ricchi o a coloro che hanno avuto successo con compassione per la loro sofferenza. Non apprezza la bellezza, l'umorismo o la capacità di recupero di quelli “peggiori di me”. E non rispetta le differenze di coloro che sono “uguali a me”. Catturato dal giudizio del punto di vista del sé, il cuore non estende i suoi confini di apprezzamento e sollecitudine; diamo per scontati “mia moglie”, “il mio capo”, “il mio insegnante”; e il fissarli congela la nostra sensibilità. In questo stato, il cuore si lascia facilmente andare alle lamentele: gli altri non sono come “dovrebbero essere” (o meglio come io voglio che siano), e così il cuore diventa un terreno fertile per l'avversione.

Riflettiamoci: se pensiamo che gli altri siano uguali a noi, ci sentiamo confusi e frustrati quando la loro opinione è diversa dalla nostra. E prima o poi succede, non è vero? Perciò c'è un conflitto non solo quando riteniamo che gli altri siano diversi da noi, ma anche quando pensiamo che siano uguali. Cercare di rendere gli altri cloni di noi stessi ci rende intolleranti. Oppure facciamo pressioni sugli altri affinché abbiano i nostri stessi punti di vista. Ma un “noi” che non ha avuto origine con il riconoscimento delle differenze e con l'accoglierle è una tirannia conformista, non un dimorare armonioso. L'unica via d'uscita è la *mettā*: ampliare il confine della solidarietà per includere tutti. Ovviamente, anche quelli con cui siamo a disagio.

Per esempio, dato che un monastero buddhista è un sistema aperto, vengono molti visitatori e non tutti sono equilibrati. Alcuni anni fa, un uomo che chiamerò Dennis era solito frequentare il nostro monastero in cerca di compagnia, ma nel dormitorio diventava sempre turbolento e aggressivo con gli altri. Faceva ciò che sentiva essere un lavoro utile, in realtà controproducente, e in generale si rendeva fastidioso finché non partiva, prendendo tutti a male parole – fino all’occasione successiva. Così, quando un giorno si presentò nella sala delle riunioni, ci furono alcuni mormorii inudibili; e, allorché cominciò ad agitare le braccia e a chiedere attenzione, la maggior parte delle persone se ne andò. Uno dei monaci rimase fermo e informò Dennis che il suo comportamento era inappropriato per un monastero – il che irritò Dennis ancor di più. Osservai quest’uomo con le sue pretese e la lente della mia mente sembrò ampliarsi. ‘Poveretto’, pensai, ‘deve infastidire così tanta gente. Eppure ovviamente viene al monastero per stare in compagnia’. Così mi ritrovai ad andare verso di lui, a chiamarlo gentilmente per nome, a prenderlo per un braccio e a camminare per la sala con lui, parlandogli mentre lo facevo. Non avevo aspettative; era solo una reazione, ma l’effetto mi sorprese. La sua natura selvaggia si calmò, come pure la sua tensione corporea. Mentre gli dicevo che non era una persona cattiva, ma che il suo comportamento spaventava la gente, si fermò. Gli misi un braccio intorno alle spalle, e lui scivolò silenziosamente lungo il muro per sedersi sul pavimento. In pochi istanti si raggomitò e si addormentò come un bambino. Lo coprii con una coperta. Dopo un breve pisolino, si svegliò calmo e coerente, rimase per un tè e poi andò a casa. Aveva ottenuto ciò per cui era venuto in tutti quegli anni.

Coltivare una mente illimitata

Di qui la domanda: chi è più importante? Chi riceve la prima fetta di gentilezza? Io o tu? Be’, se la nostra mente è bisbetica e depressa, non siamo

nella condizione migliore per distribuire amore a piene mani. Ma, d'altra parte, se teniamo la gentilezza per noi stessi e ce la prendiamo per ogni fitta nella nostra mente, allora questo sembra narcisismo.

È una domanda a trabocchetto, perché la pratica è olistica: è verso gli altri come verso noi stessi. Il modo in cui funziona è guardare dove la coltivazione può avvenire e ampliare la *mettā* da quel punto. Continuiamo a espandere e ad approfondire la sfera della gentilezza in tutte le direzioni. Questo perché si può mancare di poco il bersaglio. Per esempio, c'è un altruismo che sembra gentilezza, e può avere alcune delle sue caratteristiche, ma è mescolato alla necessità di sentirsi amati e utili agli altri. Noi imponiamo agli altri il bisogno di trarre beneficio dal nostro amore. Questa è la gentilezza missionaria. Non sempre consente alla gente di essere così com'è; noi vogliamo convertire gli sgarbati in amorevoli e guarire i malati. Ora, la *mettā* può certamente avere tali effetti, ma come pratica di Dhamma è focalizzata sull'intenzione piuttosto che sul raggiungere uno stato particolare. Così non pratichiamo la gentilezza al fine di trasformare gli altri in quelle che, dal nostro punto di vista, sono persone gradevoli. La pratica consiste invece nel coltivare un campo cosciente di gentilezza in cui – allorché sorgono nella nostra consapevolezza aspetti di noi stessi e degli altri – questi non siano accolti con paura o negatività. Allora avremo fiducia che l'eliminazione dell'avversione e del punto di vista del sé produca il suo effetto.

Ovviamente non possiamo limitarci a offrire la gentilezza ad altri senza averla sentita in noi stessi, il che significa che le nostre limitazioni, paure, dubbi e dolori sono una parte essenziale del nostro lavoro sul campo. Perciò è utile controllare se abbiamo *mettā* per noi stessi, e se ne restiamo privi. Forse che ci flagelliamo e ci sentiamo colpevoli quando commettiamo un errore, allorché ritardiamo, o non siamo all'altezza delle aspettative altrui? Esistono impressioni oscure che si aggirano intorno a noi su cose che abbiamo o non abbiamo fatto? La nostra mente fantasiosa

crea forse un'immagine di quanto sia grande qualcun altro e pertanto di quanto noi siamo inferiori? Il punto da cogliere è che, finché noi scegliamo particolari caratteristiche e ci attacchiamo a esse come “sé” o “altro”, “buono” o “cattivo”, non giungeremo mai a una benevolenza olistica. Con il punto di vista del sé, prima o poi qualcuno sarà inferiore e qualcun altro superiore.

Dobbiamo invece collegare la benevolenza all'esperienza di noi stessi e degli altri mentre ha luogo; il che significa, a come noi ci sentiamo verso un'altra persona nel momento presente. Allora portiamo l'intenzione della benevolenza verso l'incertezza, la paura o l'irritazione così come le sperimentiamo. E siamo anche pronti a essere toccati: rimaniamo aperti a quanto succede a noi stessi e agli altri, senza avere una risposta su chi ha ragione e chi ha torto.

Una delle monache del nostro monastero nacque e si sposò in Cambogia. Al tempo dell'olocausto cambogiano, suo marito fece salire lei e i bambini su un aereo, promettendo di seguirli quando avesse concluso alcune faccende. Ella non lo rivide mai più. Visse una vita affaccendata negli Stati Uniti, non soltanto allevando tre bambini, ma anche studiando per un master finché non riuscì a conseguirlo. Per lei fu una necessità, per impedire alla sua mente di soffermarsi sul passato. Ma per tutto il tempo poté sentire ribollire dentro di lei l'odio per i Khmer rossi (che avevano ucciso suo marito). Alla fine la sua intenzione di aiutare il popolo cambogiano a ricostruire il paese la condusse a confrontarsi con quell'avversione. Come poteva promuovere la riconciliazione, quando ella stessa non si era ancora riconciliata? In una serie di incontri venne a conoscenza della meditazione e cominciò a purificare la mente dall'odio. Tuttavia la vera prova giunse quando ella dovette andare in Cambogia a incontrare membri dei Khmer rossi e a lavorare con loro. Uno dei leader sosteneva ancora che si dovesse insegnare ai bambini a combattere per liberare il paese dall'influenza straniera. Guardando dritto negli

occhi il leader della fazione che aveva ucciso suo marito e un quarto della popolazione cambogiana, ella gli domandò di fare una pausa, e poi gli chiese perdono per l'odio che aveva provato verso di lui e la sua fazione. Poi proseguì offrendo loro il perdono per il dolore che avevano causato. Alcuni presenti all'assemblea piansero, altri si abbracciarono. Qualcuno rimase in disparte, ma per molti il processo continuò.

Così, lavorando con gli altri come con noi stessi, dobbiamo andare in profondità nella mente. Contemplando direttamente ciò che sorge – sulla linea di demarcazione tra ciò con cui siamo a nostro agio e ciò con cui non lo siamo – notiamo semplicemente l'aroma della coscienza. È contratta, riluttante, ansiosa, esigente? Ascoltiamo i toni e le energie dietro i contenuti che la mente porta in superficie; sintonizziamoci con le onde di irritazione, paura, colpa, e così via; ed estendiamo empatia e non-avversione. Si tratta di non combattere, bloccare o correre. Mantenendo il nostro centro, possiamo così ammorbidire il nervosismo della mente. Possiamo aprire all'inclusione dell'esperienza di noi stessi e degli altri nella nostra consapevolezza. Questa è la coltivazione della mente illimitata; con il tempo, si amplia fino a includere tutto.

La capacità di costruire

L'abilità nel generare la *mettā* dipende sia dalla nostra buona volontà che dalla capacità. Queste possono essere carenti. Coloro che hanno subito abusi prolungati possono trovare molto difficile sperimentare la gentilezza verso se stessi o gli altri; chi non ha avuto la presenza sicura della benevolenza può essere soggetto all'insicurezza che porta all'attaccamento ai punti di vista e al divenire. È anche possibile che la nostra capacità sia limitata dal modo in cui siamo coinvolti nel presente. Sebbene le condizioni cambino sempre, quando la mente è condizionata da visitatori come la

paura, la preoccupazione, il senso di colpa e la passione, si fissa facilmente in quegli stati. Se il visitatore è la rabbia, la mente diventa aggressiva e vulcanica. Se è il rimorso o il senso di colpa, la mente diventa un vortice che insegue se stesso e affonda. Abbiamo quindi bisogno di sviluppare punti di forza e abilità per smettere di essere sopraffatti da queste forze che generano fissazioni.

Di qui la necessità di sviluppare le *pāramī*. La generosità e la moralità sono le basi per la solidarietà. E, con la rinuncia, pratichiamo il lasciare andare il senso di cupidigia e di egoismo, l'atteggiamento dell'"io, io, io". Anch'esso svolge la funzione di base per la gentilezza. Con la rinuncia, cominciamo a lasciare andare il bisogno di avere successo o una posizione sociale, ed esaminiamo gli appoggi che usiamo per sostenere l'immagine di noi stessi e il benessere emozionale, che includono beni materiali, stimoli, lavoro, posizione sociale e lodi. Quando cominciamo a lasciare andare alcuni di questi appoggi, notiamo gli spazi vuoti nella mente, dove c'è un vivo bisogno di essere stimolati, e vediamo la conseguente irrequietezza. Questi spazi vuoti indicano i punti in cui dobbiamo cominciare a riempire il nostro corpo emozionale con il bene.

Le prime tre perfezioni – la generosità, la moralità e la rinuncia – rendono il bene possibile, perché quando si è generosi e virtuosi c'è il rispetto per se stessi. A causa di quel buon *kamma*, abbiamo una luminosità emozionale in cui la mente può estendersi verso gli altri esseri in modo empatico, piuttosto che cercando di afferrare qualcosa. Diventiamo quindi più completi e ricchi dentro noi stessi e possiamo lasciare andare qualche altro sostegno. Quando la paura e il bisogno scompaiono, il discernimento diventa più chiaro, e possiamo vedere dove occorre lavorare. Ciò significa che cominciamo a riconoscere dove si manifestano nelle nostre vite i confini pavidi e auto-difensivi. Al di là di questi confini, collassiamo o diventiamo incoerenti, mentre nel mantenerli ci contraiamo o diventiamo vulcanici. Ma, con

le *pāramī*, vediamo ciò che ci coinvolge ai margini del nostro senso del sé, e allora troviamo l'energia per lavorare in quei punti sensibili.

Estendere la mente in luoghi sensibili ci porta nella turbolenza per contenere la quale il confine è stato creato. Spesso ci sono emozioni ed energie che sono state spinte da parte o represses, e giacciono dormienti nel campo della coscienza, finché siamo indaffarati o possiamo controllare cosa sta succedendo. Ma all'esterno – quando le cose vanno male, se qualcuno o qualcosa ci punge sul vivo, oppure quando meditiamo – le antiche sensazioni di subire intrusioni, essere tiranneggiati o respinti possono attivarsi. Allora ciò che sorge consiste generalmente in forme di paura, afflizione o rabbia. Qualcuno ha invaso il nostro spazio; noi siamo stati rifiutati o ci hanno spinto fuori dall'affetto. Ci sono ovviamente versioni personali di queste storie, ma questi sono i messaggi fondamentali della turbolenza che fa ribollire il bisogno e la depressione, l'ansia e il risentimento. E, con questi, la prima intenzione da generare è la pazienza, poi la sincerità, oltre all'impegno della gentilezza. Manteniamo il centro, ammorbidiamo, ampliamo, includiamo tutto. Il sostenere queste intenzioni – non importa cosa si presenti – conduce all'assestarsi e al superamento.

La pazienza è essenziale, perché a volte bisogna trascorrere molto tempo rimanendo ai margini prima che le cose si muovano. La sincerità è necessaria per riconoscere che “Questa turbolenza, questo senso di intimitazione, non è lui, lei, loro o me. In realtà è questo coinvolgimento e questa reazione”. È così: spesso nella nostra vita ci imbattiamo negli stessi scenari emozionali e nelle stesse esperienze dolorose, che ci vengono “rovesciate addosso” – solo con personaggi diversi che scaricano il pattume su di noi o ci irritano. Dapprima supponiamo: ‘È lui o lei’. Poi possiamo pensare: ‘Sono io, è la mia debolezza’. Ma è veramente così? Possiamo trascorrere anni attribuendo responsabilità ovunque, lungo il confine tra il sé e l'altro, ma questo non elimina il dolore. Abbiamo invece bisogno dell'impegno per

starci insieme, per cogliere la verità dietro il punto di vista del sé. Quando lasciamo andare tutte le discriminazioni e le posizioni, la nostra mente si espande per includere tutto. È qui che si scioglie la tendenza latente che mantiene il confine tra il sé e l'altro.

Il grande Cuore

Nella pratica del Dhamma, sosteniamo e approfondiamo l'intento della gentilezza, indipendentemente dalle varie identità e forme d'ombra che sorgono nella consapevolezza. Questo basta. Stabiliamo una chiara comprensione e sosteniamo la gentilezza nel momento in cui compaiono impressioni e sorgono reazioni. Non si tratta di evocare alcuna forte emozione di affetto, ma è un processo in cui si rimane in contatto con se stessi o con gli altri, non si incolpa nessuno e non si torna al passato per rimasticare vecchi problemi. Il "restare in" quel punto della ferita, dell'avversione e del dolore comincia quindi a portare la consapevolezza verso la compassione (*karuṇā*) e la saggezza transpersonale.

La *karuṇā* è l'occhio gentile sull'impotenza della nostra sofferenza. Quando la sperimentiamo senza condanna, difesa o lotta, sorge la compassione. E nasce indipendentemente dall'identità o dal valore di chi è ferito. La compassione spazza via i giudizi sugli altri o su noi stessi. Sa quanto è terribile per chiunque – anche per uno sterminatore di folle, un tiranno, o un serpente velenoso – essere intrappolato nel dolore. Quando si entra in questa sfera della compassione, non si tratta di fare alcunché, incolpare qualcuno, intristirsi o desiderare che qualcosa sia diverso. Si tratta invece di entrare in un luogo dove si tocca il dolore direttamente. Allora, rimanendo con la ferita dove la mente non può fare nulla, non ha rimedi, idee o filosofie, si esce dalla posizione dell'"io". Lo stato mentale piccolo e circoscritto si apre dall'originario senso del sé e dell'altro al grande Cuore.

Il non-fare di un tale cuore ha effetti potenti. Invece di cercare di evocare la guarigione (e sentirsi frustrati se “Non funziona” o “Non sono in grado”), lasciamo che essa avvenga da sola. Allora si ha un senso di grazia, di ricevere una compassione più grande e senza confini rispetto alle proprie qualità o sforzi personali. Questa è giustamente chiamata “dimora divina” (o “sublime”) (*brahmavihāra*). E con la contemplazione della natura priva di sé di questa dimora, la mente lascia andare – non solo l’avversione, ma anche la spinta al divenire e al punto di vista del sé. Questa è la riva dell’Oltre.

Citazioni e suggerimenti sulla gentilezza

Ecco come dovrete addestrarvi: “La liberazione della mente attraverso la gentilezza sarà coltivata, sviluppata, seguita, usata come guida, presa come base, ben fondata, stabilizzata, consolidata e completamente praticata...”.

Samyuttanikāya, II, 265

Proprio come un forte soffiatore di conchiglia può facilmente mandare il suo segnale nelle quattro direzioni, quando la liberazione della mente attraverso la gentilezza è così coltivata e sviluppata, i risultati di azioni limitate [non salutari] qui non rimangono né sussistono.

Samyuttanikāya, IV, 322

In questo caso un bhikkhu coltiva il fattore di illuminazione della consapevolezza (sati-sambojjhaṅga) accompagnato dalla gentilezza, come pure dai fattori di illuminazione dell’investigazione di stati [mentali], dell’energia, della gioia, della tranquillità, della

concentrazione, dell'equanimità, accompagnati dalla gentilezza che si basa sull'isolamento [viveka], sul distacco [virāga], sulla cessazione [nirodha] e che conduce alla completa rinuncia [vossagga].

Se egli desidera dimorare nella percezione del ripugnante rispetto a ciò che non è ripugnante, egli dimora così percependo il ripugnante. Se desidera dimorare nella percezione di ciò che non è ripugnante nei confronti di ciò che è ripugnante, egli dimora così percependo il non ripugnante. Se desidera rimanere nella percezione del ripugnante sia nei confronti di ciò che è ripugnante, sia nei confronti di ciò che non è ripugnante, o se vuole rimanere nella percezione del non ripugnante nei confronti di entrambi [...], egli dimora così. Se, evitando sia il ripugnante che il non ripugnante, desidera rimanere equanime, consapevole e con una profonda comprensione, egli dimora così, equanime, consapevole e con una profonda comprensione, oppure, ottenuta la liberazione del cuore chiamata "bella", egli vi dimora. Io dico che la liberazione del cuore tramite la gentilezza culmina nel "bello".

Samyuttanikāya, V, 119

La gentilezza come pratica del Dhamma è l'abilità di estendere la benevolenza, in modo che il cuore non sia sotto il potere dell'avversione. Sembra facile? Be', queste citazioni mostrano come questa coltivazione possa essere accurata ed eccellente. Se intrapresa in modo approfondito, essa libera la mente dal crampo e dall'oscurità dell'avversione, dello scoraggiamento e del cinismo. Nella seconda citazione, il Buddha raccomanda l'uso della *mettā* per liberare la mente dal rimpianto e dal rimorso che sono il risultato di azioni non salutari. Qui si è incoraggiati a irradiare la *mettā* verso se stessi (o chi si era all'epoca di quelle azioni) e a tutti coloro che ne sono stati colpiti e coinvolti.

Nell'ultimo di questi insegnamenti, il Buddha afferma chiaramente che si dovrebbe mantenere questo stato mentale anche in presenza di ciò si considera ripugnante, al punto che si dovrebbe mettere la mente alla prova, contemplando gli aspetti non attraenti di ciò che normalmente si percepisce come attraente (per esempio le viscere e i rifiuti organici non attraenti di un corpo umano attraente) – e tuttavia non essere mossi dall'avversione. Le altre permutazioni mostrano l'accuratezza dell'allenamento. Pertanto, più che essere una forma di cortesia in società, questo tipo di benevolenza richiede la forza e la chiarezza dei fattori di illuminazione per impedire alla mente di deviare lungo la traccia abituale di ciò che le piace e non le piace. E la maturazione di questa pratica fa sì che la mente dimori nella radianza interiore chiamata "la sfera del bello".

Riflessione

Prendete in considerazione qualsiasi azione di benevolenza di cui siate stati testimoni oggi. Fate altrettanto con azioni simili avvenute in passato. Poi fate lo stesso con tutte le azioni di generosità, lealtà, aiuto, cura, assistenza o perdono, che sapete siano state compiute tra altre persone. Soffermatevi su tali riflessioni abbastanza a lungo per rendere stabile l'emozione e l'atteggiamento della gentilezza.

Azione

Riducete il linguaggio critico sugli altri a poche parole offerte con parsimonia, semplicemente come un parere, se sembra necessario avvertire qualcuno delle tendenze di una certa persona. Fate riferimento alle evidenti debolezze altrui come fasi di malattia o di afflizione che esse devono sopportare, come per esempio: "A volte egli è preso dalla tendenza a dominare gli altri".

Notate le situazioni in cui altre persone vi irritano – forse lavorano a una velocità diversa dalla vostra o con meno competenza. Potrebbe anche succedervi di essere irritati in situazioni rumorose o affollate. Cercate di utilizzare tali scenari come occasioni per praticare la *mettā*. Rimanete attenti e saldi nella consapevolezza del corpo, in particolare delle piante dei piedi, del petto e dei palmi delle mani; ampliate la vostra consapevolezza fino a includere aspetti della situazione in cui vi trovate. Riconoscete qualsiasi tensione in quelle parti del corpo e qualsiasi resistenza mentale. Trovate il limite fino al quale potete spingervi – cioè la quantità di fenomeni irritanti di cui potete essere consapevoli in un modo non difensivo e non reattivo. Rimanete lì, senza lasciare che i vostri pensieri, parole o azioni vi distraggano dal mantenere quel luogo in cui dimorare. Nel frattempo, estendete un cuore caldo prima a voi stessi e poi a tutti quelli che vi circondano.

Rilevate gli aspetti di voi stessi che vi rendono autocritici. Praticate in modo simile all'esempio precedente, estendendo una consapevolezza che può essere presente a quegli aspetti senza agitazione o costrizione.

Notate i confini che la vostra mente stabilisce per porre voi stessi o gli altri in categorie come “amico”, “nemico”, “insignificante”, “persona importante”, “idiota”, “genio” ecc. Senza sminuire l'importanza delle percezioni, spostate le etichette da una persona all'altra e mantenete la volontà di accettare ognuna di loro così com'è.

Meditazione

Cominciate con alcuni minuti della riflessione suddetta, estendendo la consapevolezza dentro al modo in cui il vostro corpo si sente con l'esperienza della benevolenza. Stabilitevi là. Cogliete la sensazione di augurare ogni bene al vostro corpo. Muovete quel senso di calore lungo il corpo, comprese le zone che non stanno bene, quelle neutre e anche quelle vigo-

rose. Poiché gran parte della nostra autocoscienza aleggia intorno al viso, è particolarmente utile immaginare questa parte del vostro corpo vista con gli occhi della benevolenza.

Portate la vostra attenzione sulla superficie del corpo, su come percepite la pelle. Siatene consapevoli come se fosse un lenzuolo o una coperta che racchiude la vostra persona, fino a quando non avvertite una buona connessione e una vitalità che vi si raccoglie. Questo è il vostro campo di benevolenza. Lasciate che si riempi della sensazione benevola sopra descritta. Questo potrebbe richiedere un po' di tempo. Quando siete pronti, immaginate che qualcuno a cui siete affezionati o che rispettate si sposti in quello spazio esteso. Notate se l'energia cambia e rimanete connessi alla vostra presenza corporea. Mantenete il senso di un campo non costretto che contiene il vostro corpo, e gradualmente lasciate che l'altra persona vi entri, senza che voi vi pretendiate o vi sentiate impacciati. Quando pervenite a un limite, restate lì. Poi immaginate che l'altro si allontani mentre voi mantenete lo stesso stato mentale ed energetico.

Successivamente, fate questa pratica con le persone verso le quali avete un sentimento neutro e con chi avete difficoltà. Tuttavia, non lasciate che vengano più vicino o più a lungo di quanto il vostro campo di benevolenza possa sopportare!

Capitolo X

L'equilibrio mentale: l'*upekkhā-pāramī*

Allorché giungiamo all'ultima delle *pāramī*, ci aspettiamo che sia la migliore, la vetta, il culmine. Così possiamo sentirci delusi nello scoprire che, per quanto riguarda le perfezioni, le azioni e l'intenzione, il culmine è l'equanimità, l'equilibrio mentale – dove la mente si astiene dal diletto e dalla sofferenza, dagli alti e dai bassi. Esso può non avere l'aspetto di ciò che tutto trascende, ma come pratica è profonda, attenta e piena. E se lo consideriamo alla luce di quello che la mente fa di solito, e di come è motivata a ottenere il piacevole e l'eccitante, e ad allontanarsi dal dolore, dal biasimo e dalla perdita – allora probabilmente riconosceremo che per rendere stabile l'equanimità ci vuole del bello e del buono.

Ma è utile? Che beneficio reca essere equanimi? Be', nel capitolo precedente abbiamo esaminato la gentilezza e la compassione, e queste sono i primi due dei quattro *brahmavihāra*, o dimore divine, che sono quegli stati mentali nobili, abbondanti e spaziosi nei quali includiamo gli altri come noi stessi. Il terzo è la gioia empatica, l'intenzione di apprezzare la buona fortuna e la felicità degli altri. Ma il più profondo dei *brahmavihāra* è

l'equanimità. In questo contesto, è un atteggiamento mentale equilibrato di accettazione di se stessi e degli altri. Con l'equanimità possiamo entrare in sintonia con gli altri, siano essi allegri o depressi, e questo non cambia la nostra empatia verso di loro. Inoltre, ciò si accompagna alla comprensione che qualsiasi cosa essi ora vivano cambierà, e noi confidiamo nella loro capacità di superare quella fase. In questo senso è un'immensa offerta di rispetto, e inoltre di una prospettiva su qualsiasi luogo in cui ci troviamo noi stessi nel momento presente. Con l'equanimità possiamo permettere a noi stessi e agli altri di andare oltre qualunque punto di vista o prospettiva – al luogo dove possiamo realizzare con saggezza che tutto ciò che si manifesta come noi stessi o gli altri è uno spettacolo effimero. E se non ci impelaghiamo, dubitiamo, parteggiamo, biasimiamo o restiamo bloccati in noi stessi, abbiamo accesso a una spaziosità che non può essere messa dentro un'opinione. È una realizzazione non da poco e anche una notevole risorsa. Con l'equanimità, non c'è panico, difesa, pretesa, rifiuto, deplorazione, preoccupazione, dubbio o tesaurizzazione; è uno stato che permette a tutto questo di svuotarsi. Perciò è il culmine. È qualcosa per cui si può a ragione essere un po' eccitati.

Inclusione, non indifferenza

Al di fuori degli ambienti contemplativi l'equanimità non è molto apprezzata; di fatto, essa non è per niente compresa. È vero che la parola pālica *upekkhā*, in termini di sensazione, può significare “neutralità”; può dare l'impressione che si è indifferenti e non ci si preoccupa – un atteggiamento noncurante, che lascia fare. Ma questa è un'equanimità stupida: in essa non c'è nessun incoraggiamento a migliorare. La noncuranza ha come conseguenza l'illusione, che non riconosce pienamente le sensazioni o le conseguenze degli stati mentali. È una fuga che ci rende incerti e confusi; è

una difesa, un non voler sentire – il che è comprensibile, considerando di quante cose terribili veniamo a conoscenza ogni giorno tramite i mezzi di comunicazione. Così la gente, invece di essere solidale ed empatica, commenta, filosofeggia o parla della sofferenza come se fosse una statistica. Sicuramente non è facile essere consapevoli e in sintonia, e nel contempo rimanere equanimi.

Normalmente, quando c'è un contatto sgradevole, noi lo blocchiamo, guardiamo da un'altra parte, prendiamo una pillola, oppure lo filtriamo in modo che non ci getti in uno stato che non siamo in grado di gestire – finché qualche evento, come una malattia grave, non ci manda al tappeto. Con la malattia, all'inizio pensiamo che la nostra mente possa essere ragionevole e stoica. Ma se la malattia perdura settimana dopo settimana e non mostra alcun segno di miglioramento, o addirittura peggiora, pone fine alla nostra imperturbabilità e al nostro equilibrio – possiamo diventare depressi e disperati. Anche senza una malattia fisica, se la mente diventa ansiosa o stressata fino al punto in cui non possiamo dormire, allora cominciano a manifestarsi stati d'animo alterati o istinti suicidi. E quando pensiamo alle persone che sono moribonde, che perdono il controllo del loro corpo o che sono affette da demenza senile (il che probabilmente succederà a molti di noi), questa è una prospettiva inquietante. Quando i nostri cari smarriscono gli aspetti a noi noti della loro mente, perdono la capacità di formulare frasi o provano panico e rabbia, quando assistiamo al disfacimento di altri esseri umani – non è così facile filosofare. Ma è grazie a contesti come questi, sentendo le sensazioni e lasciandole muoversi attraverso di noi, che abbiamo la possibilità di sviluppare e conoscere il valore dell'equanimità.

Questa *pāramī* è realmente utile in ogni momento, perché, anche quando viviamo in un ambiente tutelato dove possiamo essere puliti e adeguatamente nutriti e ospitati, le cose non rimangono a lungo comode o

interessanti. Non solo perché le situazioni cambiano sempre in modo radicale, ma anche per la natura mutevole delle nostre sensazioni e percezioni – per le quali l’“interessante” o il “confortevole” diventa “noioso”. In una situazione abbastanza gradevole, diamo le cose per scontate, ci annoiamo, sentiamo di perdere tempo, e così via. Stare semplicemente con le cose così come sono, in un contesto relativamente neutro, è una pratica importante del Dhamma. L’ho visto io stesso nei monasteri dove gli oggetti necessari sono forniti gratuitamente e viviamo con persone che osservano i precetti e sono dedite al Risveglio – ma “Come canta questo qui è insopportabile... e il discorso di Dhamma è così noioso... e ho una grande idea per un progetto edilizio – se soltanto gli altri fossero d’accordo con me...” e così via.

La mente trova sempre qualcosa da cui essere irritata o affascinata; scopre sempre qualcosa di cui ha bisogno, di cui preoccuparsi o addolorarsi. Questo perché la mente riceve dati in termini di percezioni e sensazioni che registrano l’esperienza come piacevole o sgradevole – il che è abbastanza naturale. Ma poi una mente non coltivata sovrappone a tutto ciò attività mentali e programmi di desiderio, avversione e interesse personale. Questi sono le tendenze latenti proliferanti (*anusaya*) che sono radicate nella consapevolezza della mente e prendono forma quando la mente “sorge” nelle sue attività. Con queste tendenze, la spaziosità e la visione del nostro cuore si contraggono. Perdiamo il contatto con la nostra buona fortuna e con la nozione di come potrebbe andar peggio; dimentichiamo e perdiamo l’empatia per la sfortuna degli altri; ed eliminiamo tutti gli aspetti brutti, maleodoranti, sgradevoli e noiosi della nostra vita.

Pertanto la situazione che ci dà sicurezza è solo una percentuale di quello che accade realmente. Il resto si trova dall’altra parte del confine, dove, non appena entriamo in contatto con esso, c’è un riflesso inquieto, perché la mente non è in grado di restare con quella paura, quel dolore o

quella inadeguatezza. E tale debolezza viene ignorata. Tendiamo invece a una mentalità che si immagina il meglio, vuole la cosa migliore e desidera essere vincente. Questo è il messaggio della società. E tutto ciò che non riesce a soddisfare questi criteri è inferiore e da escludere. La società in generale tende a emarginare i poveri, gli analfabeti e gli incapaci. Così noi li respingiamo; poi li temiamo; e finiamo per respingerli ancor di più. Questo stesso tipo di mentalità che esclude è rivolta anche verso noi stessi. Nessuno è mai abbastanza bravo, né può esserlo, quando è considerato dal punto di vista della mente critica. Visti attraverso queste lenti, noi non possiamo mai essere abbastanza bravi, forti, intelligenti, calmi – ed è colpa nostra. Così respingiamo noi stessi, ci togliamo il sostegno del calore del cuore e continuiamo a pretendere di raggiungere la vetta.

La stabilità mentale empatica

L'unica via d'uscita passa da un approccio diverso: sviluppare l'equanimità come auto-accettazione. La sua coltivazione è uno dei temi sempre presenti nella pratica del Dhamma. Per esempio in meditazione: quando sorgono ricordi dolorosi o stati mentali sgradevoli, facciamo una pausa, accantoniamo l'opinione su come le cose dovrebbero essere e lasciamo andare il tentativo di analizzare o fissare la mente. Nel controllare queste reazioni (senza giudicarle), nella mente si diffonde un'empatia equanime. Non c'è bisogno di lottare: "Posso stare con questo".

Mi piace descrivere questo processo in quanto composto da tre fasi: dapprima facciamo attenzione; poi incontriamo ciò che sorge; infine includiamo tutto. Vale a dire, sentiamo i pensieri, le sensazioni e le emozioni così come sono; ampliamo la focalizzazione per sentire l'effetto che essi hanno sul corpo; e lasciamo che l'attenzione empatica si riposi sull'insieme. Non ci diamo da fare, né ci limitiamo ad aspettare che le cose fini-

scano – non sarebbe un’inclusione completa. Ammorbidiamo invece questi atteggiamenti e includiamo tutto. E lasciamo che questo processo continui con qualsiasi cosa sorga in seguito. Ci sarà una liberazione – che potrebbe non essere quella che ci aspettavamo. Tuttavia, seguendo questo processo, cominciamo a fidarci dell’effetto della consapevolezza equanime. E questo è il vero punto di svolta. Perché quando abbiamo gli strumenti, diventiamo impazienti di includere tutta la nostra vita nella pratica del Dhamma. Vogliamo vedere dove diventiamo smaniosi e difensivi, e badiamo ai segni che rivelano agitazione e contrazione – dato che, se facciamo attenzione, ampliamo, ammorbidiamo e includiamo tutto, il movimento verso il Risveglio continua.

Come perfezione, allora, l’equanimità è un’intenzione o un “muscolo mentale” piuttosto che una sensazione. È il grande Cuore che può mantenere saldamente le emozioni e le percezioni nella piena consapevolezza senza farsi scuotere da esse. Ed essa si rafforza in uno stato mentale quando è sostenuta dalle altre *pāramī*. L’equanimità consente a una sensazione di entrare, di essere sentita pienamente e di passare oltre. Questo è quanto la rende estremamente utile: noi non rifiutiamo il mondo, ma acquisiamo un cuore abbastanza grande da abbracciarlo. E con ciò perveniamo anche alla realizzazione che il mondo – le forme, le sensazioni, le percezioni, le attività mentali e persino la coscienza – è qualcosa che passa e che non ci possiede. Perciò non c’è alcun bisogno di correre, e non c’è niente da bloccare. L’equanimità è allora il tagliafuoco cruciale che accompagna tutte le *pāramī* nel momento in cui la resistenza divampa. Lo sappiamo: la mente diventa smaniosa quando si tratta di essere pazienti, oppure brontola: “Perché dovrei?”, quando si tratta di essere generosi, o ancora sussurra: “Non se lo meritano”, quando si coltiva la *mettā*. Con l’equanimità, quando incontriamo questi flutti, non siamo colpiti e trascinati via. Questa *pāramī* diventa invece la nostra base.

Le tre conoscenze

Come introduzione alle riflessioni sulle *pāramī*, ho menzionato la storia del futuro Buddha seduto sotto l'albero della *bodhi*, che incontra, e poi respinge, l'esercito di Māra, chiamando la Terra a testimone dell'enorme pratica di perfezioni accumulata nelle vite passate. Un altro passo canonico spiega il ruolo dell'equanimità in questo evento. In questa narrazione (*Majjhimanikāya*, I, 249-250), il Buddha dice di aver avuto tre realizzazioni successive: quella delle sue vite precedenti, quella della natura del bene, del male e delle loro conseguenze, e quella della fine dei preconcetti e dei flutti che causano la sofferenza.

Così, innanzi tutto con la mente “concentrata, [...] raggiunta l'imperurbabilità”, la sua focalizzazione si ampliò per includere un panorama delle sue numerose vite. Ora, limitiamoci a immaginare di far questo con l'unica vita che possiamo ricordarci – o applichiamo la mente a un progetto o a una relazione – e contempliamo le svolte e le contorsioni del suo dramma: ora si eccita, ora lotta, ora perde tempo, ora persevera, fa delle scelte, si sente male per un colpo di sfortuna, poi si sente bene per una pausa favorevole... e così via. Possiamo farlo senza reagire, sussultare o diventare nostalgici? Possiamo fermare i tribunali, andare oltre l'identità di vittima o di star? Se riusciamo ad andare avanti e a essere presenti a tutto ciò con equanimità, possiamo dire che questa vita è positiva o negativa? O non è stata e non è solo quello che è stata, oppure è così com'è – questa non è forse un'esperienza che ci insegna qualcosa? Ecco la prima fase dell'equanimità saggia. Con l'assenza di un giudizio finale, la mente rimane aperta e l'apprendimento si approfondisce.

Nel caso del futuro Buddha, la seconda realizzazione avvenne con un ulteriore ampliamento e approfondimento: estendendosi oltre la riflessione su se stesso, egli contemplò tutti gli esseri che avevano sperimentato

gli alti e bassi della vita come aveva fatto lui, mietendo il risultato delle azioni. Questa fu la realizzazione del *kamma*: ogni azione, anche se mentale, ha delle conseguenze. È la legge di causa ed effetto. È impersonale e non attribuisce nessuna colpa. La legge dice che le azioni, i pensieri e la parola ci sollevano in uno stato luminoso o ci precipitano in uno stato buio, secondo la qualità etica dell'intenzione che li genera. L'intenzione sceglie il paradiso, l'inferno o qualche luogo nel mezzo – un momento per volta. E se superiamo le reazioni e le spiegazioni, entriamo in contatto con l'intenzione della mente. Allora possiamo indagare e impostare la rotta corretta.

Così l'intenzione dell'equanimità crea una forza imparziale che ci dà la possibilità di vedere più chiaramente. E offrire questa forza a noi stessi o agli altri è un dono prezioso. Tempo fa un mio amico sfruttava con l'inganno una prescrizione medica per acquistare droghe che generavano dipendenza. Sua moglie lo sapeva e naturalmente era molto preoccupata. Ma, invece di limitarsi a criticarlo, aspettò il momento opportuno per fargli notare con calma e in modo premuroso che le sue azioni gli avrebbero procurato grossi problemi: avrebbe perso il rispetto di se stesso e il suo benessere psicologico, e avrebbe avuto guai legali. Tuttavia, ella affermò che la decisione spettava a lui. Il tono non veemente della moglie, il suo non drammatizzare e l'assenza di biasimo ebbero un effetto profondo. Questo incoraggiamento a considerare attentamente le cause e gli effetti lo indusse a cambiare subito il suo comportamento.

L'equanimità non è quindi un invito a essere passivi e a non valutare le azioni. L'applicazione dell'equanimità ci fa sentire invece meno colpevoli, sulla difensiva e reattivi. Può sorgere una naturale sensibilità della coscienza per guidarci verso quello che, nel profondo del cuore, sappiamo essere giusto e significativo. Un approccio oppressivo semplicemente chiude la mente in difesa o scatena una reazione contraria. D'altra parte un approccio passivo, in cui accettiamo tutto e non teniamo conto di saggi

consigli e riscontri, ci lascia in preda ai nostri impulsi e a cieche abitudini. La via di mezzo del Buddha esamina la conoscenza della causa e dell'effetto e riconosce come proprietaria dell'azione l'intenzione, piuttosto che il sé. L'insegnamento del Buddha ci offre quindi linee guida chiare e serene che rispettano il nostro senso morale innato, piuttosto che virtuosi sproloqui, i quali ci rappresentano come minorenni irrimediabilmente corrotti.

Tuttavia, per essere presenti a tutte le nostre azioni, è necessaria l'attenzione irremovibile e stabile di un'equanimità continua. Così è questione di un'auto-accettazione incondizionata: questo è ciò che siamo stati, e quello che abbiamo fatto nel bene e nel male. Nessuna censura, nessuna giustificazione – semplicemente rimaniamo sintonizzati. Allora la mente può operare al di fuori dei tribunali e delle rassegne dei punti di vista del sé. C'è un approfondimento nel vedere che quanto ognuno di noi sperimenta come “me stesso” è in realtà, nel bene e nel male, la corrente di causa ed effetto. È il *kamma*, non il destino cieco o un io imperfetto, che porta avanti la mente e crea una storia “personale”. Il futuro Buddha non si fermò a quella realizzazione, ma penetrò più in profondità. Rinunciando alla sofferenza o all'esultanza per quello che aveva compreso, la sua mente si immerse nel profondo per riesaminare i presupposti che sostengono il *kamma*: la ricerca della felicità mediante l'acquisizione o l'eliminazione; l'andare in cerca della sicurezza con l'ottenimento di un punto di vista filosofico o religioso; la stretta che tiene avvinta la mente come se fosse un sé immutabile; e il non ammettere giorno dopo giorno l'insoddisfazione generata da questo comportamento. Come abbiamo visto, questi sono i flutti della sensualità, dei punti di vista, del divenire e dell'ignoranza. Andando oltre questi pregiudizi, vedendoli per quello che erano, il Buddha liberò la sua mente da ogni sofferenza e stress. Questa fu la terza realizzazione.

Attribuire un nome a una persona completamente liberata è potenzialmente fuorviante, per cui egli si riferì a se stesso come Tathāgata (lett.

“Così andato”), sebbene generalmente noi usiamo designarlo con il termine più semplice di Buddha (“Risvegliato”; “Colui che conosce pienamente”). Non è che egli avesse personalmente bisogno di un titolo onorifico. Era abbastanza disinteressato a tutto ciò. Per esempio, nel *Brahmajāla Sutta* (*Dīghanikāya*, I, 2-3) consigliò ai monaci come rispondere quando sentivano gli altri disprezzare il Buddha o lodarlo. Il suo commento fu che, se i monaci si fossero sentiti arrabbiati o dispiaciuti in caso di disprezzo, o entusiasti in caso di lode, “questo sarebbe stato [per loro] soltanto un ostacolo”. La reazione corretta era semplicemente quella di rapportarsi al disprezzo o alla lode come errati oppure come ben fondati. Non c’è bisogno di difendere o di sostenere una persona: tale sforzo incoraggia i punti di vista, l’identificazione e il conflitto. Tuttavia, non è come se non fosse possibile alcuna valutazione, e fosse tutto uguale: è sicuramente possibile dare un giudizio e avere una reazione. Ma la risposta viene da una mente che è equanime circa l’identità e consente al discernimento di parlare chiaramente di azioni e comportamenti, non di personalità. Le cose sono viste essere “così”, “semplicemente così”; e colui che è “Così andato” vede anche la verità essere “così” senza attaccamento.

Perciò l’equanimità è un’umiltà profonda che consente alla mente di evitare di adottare qualsiasi identità, punto di vista o giudizio. Con l’imparzialità della mente le intenzioni della saggezza e della rinuncia compiono la scelta di abbandonare la causa della sofferenza, e la gentilezza e la compassione incoraggiano gli altri a fare lo stesso.

Sviluppare l’imparzialità nella meditazione

Come accade con parecchie di queste perfezioni, la pratica dell’equanimità inizia da se stessi. Tutte le *pāramī* acquistano il loro pieno potere solo quando sono radicate nell’intima attenzione della meditazione. In parole

semplici, la pratica della meditazione sviluppa l'equanimità in due modi. Il primo si avvale della stabilizzazione dell'energia mentale. Ciò avviene con la calma, l'unificazione mentale mediante la quale il processo di focalizzare la mente su un tema unifica, leviga e rafforza la sua energia. Quando la mente accantona il contatto sensoriale esterno, e l'agitazione, l'avversione, la speculazione, la preoccupazione, l'inquietudine e la fascinazione che l'accompagnano, l'energia della mente si assesta e si unifica con l'energia del corpo. Una tale mente può quindi gioire della propria vitalità e ampliare maggiormente la consapevolezza senza perdere di vista il centro. Questo è il *samādhi*; e, a mano a mano che si approfondisce, la compostezza e l'agio della mente si raffinano e si stabilizzano, donando chiarezza ed equanimità. Questa è chiamata "mente" coltivata - in riferimento all'energia che trema o si irrigidisce, aumenta o si irradia, secondo le percezioni e le sensazioni.

Pertanto, nella meditazione, noi impariamo a conoscere l'aspetto energetico della mente, ed espandendolo e purificandolo possiamo rimanere in quell'elemento, piuttosto che in tutti i viavai. Allora la nostra mente resta equanime: non è tirata fuori, spinta dentro o scossa dagli eventi. E, di conseguenza, la mente si assesta su questa base elementale; in mezzo al mondo, si sente ancora bene, integra e sana.

Il secondo modo in cui la pratica meditativa sviluppa l'equanimità è tramite la capacità intelligente e intuitiva della mente. Questo è un aspetto della saggezza (*paññā*) chiamato *ñāṇa*, una conoscenza penetrante che può sapere: "Questo è un pensiero, questa è una sensazione, questo è uno stato d'animo. Questa è attrazione, questa è repulsione. Questo è il ricordo, questa è la dimenticanza". Tale discernimento può essere addestrato all'equanimità e all'imparzialità; benché sia toccato dai pensieri, dalle sensazioni e dagli stati mentali, può essere allenato a non desistere, non millantare, non congratularsi o biasimare.

Più abbiamo la capacità di ricevere l'esperienza e riflettere su di essa, più la vediamo come causata (e quindi soggetta alla dissoluzione), mutevole e non appartenente a nessuno. Questa focalizzazione intuitiva (*vipassanā*) vede l'esperienza nei termini delle tre porte al Senza-morte: l'assenza di desiderio, l'assenza di segni e l'assenza di un sé. In un certo senso, tutte pervengono allo stesso risultato, una visione corretta di come normalmente caratterizziamo le cose o le percepiamo. Senza questa visione corretta, noi etichettiamo inconsciamente le cose nei termini della loro desiderabilità, cioè del loro carattere piacevole o spiacevole. E così cerchiamo di ottenere il piacevole e di allontanarci dallo spiacevole. Ma in meditazione scopriamo che non possiamo possedere ciò che sorge o fuggirlo. Più vogliamo avere la pace e la tranquillità, più diventiamo tesi e agitati. Più cerchiamo di liberarci dei momenti mentali brutti e stupidi, più quelli ci assalgono con insistenza. Dopo un po' scopriamo che l'unica vera opzione è prestare attenzione in modo diligente e adottare un'equanimità che osserva. Poi la materia bollente comincia a raffreddarsi e, mentre l'intenzione pacifica dell'equanimità si diffonde nella mente, è possibile realizzare una tranquillità interiore naturale.

Approfondire la mente priva di segni

L'intuizione favorisce questa operazione penetrando nel processo percettivo che etichetta o "segna" ogni cosa. La percezione è l'attività di riconoscere un oggetto come qualcosa di conosciuto. È il manager dei minuscoli promemoria mentali che etichettano le cose: "Questo è terribile, quest'altro è divertente, quello è una minaccia, quell'altro è fantastico" e così via. Ma quando noi riconosciamo che quanto sperimentiamo è impermanente e mutevole, allora vediamo che tutte le etichette della memoria non sono vere in modo definitivo e duraturo. In altre parole, il segnare le cose come

se fossero sempre in questo modo o in quello, cambia con i nostri stati d'animo, le prospettive e il contesto in cui le sperimentiamo. Perciò le cose sono desiderabili secondo il nostro desiderio, non in maniera innata, in se stesse. Per esempio, la musica briosa è magnifica quando si balla, ma è terribile quando cerchiamo di dormire. La focalizzazione sulla natura impermanente dell'esperienza, un momento alla volta, può anche non farci addormentare rapidamente, ma la sua equanimità mette a tacere l'irrequietezza e l'irritazione. L'intuizione sposta i segni – verso la realizzazione dell'assenza di segni.

Talvolta la percezione, creatrice di segni, diventa piuttosto frenetica, come per esempio in una situazione in cui c'è conflitto e la costruttrice di segni vuole definire il giusto e lo sbagliato. Allora il bisogno di essere qualcosa fa sorgere la necessità di schierarsi e mantenere una posizione. Questo a sua volta ci conduce a formulare punti di vista netti: approviamo o condanniamo le persone come buone o cattive. (E, naturalmente, ci comportiamo in questo modo anche verso noi stessi). Nei termini degli eventi nel mondo, c'è sempre qualcuno che può essere schernito o denigrato, come il tiranno del momento o il ministro corrotto di quel dato periodo. E poi ci sono quelli che possiamo esaltare, i cavalieri senza macchia. In seguito, nel periodo successivo, la situazione cambia e si scopre che i cavalieri senza macchia sono imbrattati dai propri interessi, e così diventano dei furfanti.

Questa è la storia della politica, non è vero? Di come le potenze occidentali sembrino liberare altri paesi dai loro regimi tirannici – e poi si rivelino motivate dai propri interessi economici. E di come i nostri alleati vengano scoperti mentre indulgono nello stesso tipo di corruzione dei nostri nemici. Ci focalizziamo sul segno del bene e ignoriamo gli altri segni, o facciamo lo stesso con il segno del male. Ma quando il discernimento è equanime, noi riconosciamo che la percezione è influenzata dall'interesse

personale: “Il mio popolo, la mia religione contrapposti a quelli degli altri”. L’intuizione rivela il pregiudizio del sé.

Ricevetti una lezione di assenza di segni e assenza di sé mentre assistevo a un “funerale celeste” in Tibet. Nel funerale celeste, il cadavere è disteso a terra e squarciato per attirare gli avvoltoi – che scendono in stormi a divorarne la carne. Le ossa sono poi ridotte in polvere e disperse. È abbastanza lugubre se descritto a parole... ma, nella vita reale, quando si vedono due o tre corpi appena morti buttati giù da un carretto, c’è uno shock percettivo – perché la mente “segna” i corpi come “persone addormentate”. Poi, quando i macellai cominciano a tagliarli come se stessero sezionando un quarto di bue... e quando, dopo pochi minuti, uno stormo di uccelli affamati li copre completamente in una massa ondeggiante... e dopo breve tempo se ne va, lasciando solo un mucchio di ossa sparpagliate... i segni della “persona” (il padre o la madre di qualcuno), del “corpo umano”, della “carne” e delle “ossa” balenano nella mente con intensità emotiva e poi scompaiono. Tutto ciò che rimane è una chiarezza sobria e vuota.

Allora guardiamo il nostro corpo e quello delle persone intorno a noi: vecchi, giovani, maschi, femmine, grassi, magri. E diciamo: “Chi sono questi?”. Di per sé un corpo non è qualcosa né un nulla. Ma certamente non è “io” o “mio”. E quando riconosciamo che un oggetto non è come lo etichettiamo, l’etichettatura si interrompe; c’è l’assenza di segni e la non identificazione con quell’oggetto.

Questo ha anche un profondo effetto sull’agente mentale che costruisce i segni, quel frettoloso segretario interiore che ci porge sempre il nome, l’opinione – il segno. Si dà da fare, non è vero? Ma quando tutti i segni sono visti come relativi, e quando l’interesse personale compulsivo è accantonato, il segretario può fare una pausa. Con il costruttore di segni in vacanza, possiamo avere un assaggio della pace profonda. Questa è chiamata “condizione del non-creare-quello” (*atammayatā*), la realizzazione

della sorgente della mente. Non c'è identificazione, nemmeno con il conoscere, che è l'ultimo nascondiglio del punto di vista del sé. Non c'è il bisogno interiore di conoscere e descrivere alcunché – eppure c'è una chiara consapevolezza. Questo è il cessare del “nome”, che è sinonimo di completo Risveglio.

L'equanimità, incorniciata dalle altre perfezioni e applicata ai riflessi della mente in meditazione, continua ad abbandonare le preferenze che formano il nostro mondo. Quando la mente lascia andare completamente, questa è l'*atammayatā* – lo strato più profondo della consapevolezza dove non c'è l'etichettare né alcuna intenzione. L'energia della mente è priva di turbamenti, e il suo discernimento è chiaro, ma non crea alcun segno. La liberazione della mente (*ceto-vimutti*) e la liberazione della saggezza (*paññā-vimutti*) si sono unite. Non c'è alcuna vibrazione a cui reagire o da scacciare, e non ci sono idee a cui aggrapparsi. Si realizza uno stato più profondo, l'“elemento del Nibbāna”.

Citazioni e suggerimenti sull'equanimità

Ci sono tre fondamenti della consapevolezza che un nobile coltiva, coltivando i quali egli è un insegnante in grado di istruire un gruppo [...].

In un caso, il Maestro [...] insegna il Dhamma ai suoi discepoli: “Questo è per il vostro bene, questo è per la vostra felicità”. I suoi discepoli non ascoltano, non prestano orecchio, né applicano la loro mente alla realizzazione [...]. In questo caso il Tathāgata non è soddisfatto e non prova soddisfazione, tuttavia rimane imperturbabile, consapevole e pienamente attento. Questo è il primo fondamento della consapevolezza che coltiva un nobile, con cui egli è un insegnante in grado di istruire un gruppo.

In un altro caso, il Maestro [...] insegna il Dhamma ai suoi discepoli: “Questo è per il vostro bene, questo è per la vostra felicità”. Alcuni dei suoi discepoli non ascoltano, non prestano orecchio, né applicano la loro mente alla realizzazione [...]. Ma altri discepoli ascoltano, prestano orecchio e applicano la loro mente alla realizzazione [...]. In questo caso il Tathāgata non è soddisfatto [...]; allo stesso tempo non è insoddisfatto. Libero da soddisfazione e insoddisfazione, rimane equanime, consapevole e pienamente attento. Questo è il secondo fondamento della consapevolezza che coltiva un nobile, con cui egli è un insegnante in grado di istruire un gruppo [...].

In un altro caso ancora, il Maestro insegna il Dhamma ai suoi discepoli: “Questo è per il vostro bene, questo è per la vostra felicità”. I suoi discepoli ascoltano, prestano orecchio e applicano la loro mente alla realizzazione [...]. In questo caso il Tathāgata è soddisfatto e prova soddisfazione; tuttavia rimane imperturbabile, consapevole e pienamente attento. Questo è il terzo fondamento della consapevolezza che coltiva un nobile, con cui egli è un insegnante in grado di istruire un gruppo...

Majjhimanikāya, III, 221

L’occhio, l’orecchio, il naso, la lingua e il corpo possono procurare alla mente oggetti desiderabili, piacevoli, allettanti e seducenti. L’equanimità che sorge riguardo a essi è chiamata “equanimità mondana”.

L’equanimità ultramondana si ha quando un monaco, avendo accantonato il piacere e il dolore come pure la felicità e la tristezza, entra e dimora nel quarto assorbimento meditativo,

privo di dolore e piacere, e con la purezza della consapevolezza dovuta all'equanimità.

E qual è l'equanimità ultramondana ancora superiore? Quella che si ha quando un monaco, esauriti gli influssi impuri (āsava), vede la sua mente libera dall'avidità, dall'odio e dall'illusione, e ancora sperimenta l'equanimità.

Samyuttanikāya, IV, 237

Esiste un'equanimità che si riferisce alla diversità ed è fondata su di essa; esiste un'equanimità si riferisce all'unità ed è fondata su di essa.

[...] l'equanimità riguardo alle forme [...] ai suoni [...] agli odori [...] ai sapori [...] e ai tangibili è l'equanimità che si riferisce alla diversità ed è fondata su di essa.

[...] l'equanimità riguardo alla base dello spazio infinito [...] l'equanimità riguardo alla base della coscienza infinita [...] riguardo alla base del nulla [...] riguardo alla base della né percezione né non-percezione è l'equanimità che si riferisce all'unità ed è fondata su di essa.

Nel dipendere dall'equanimità che si riferisce all'unità e nel fare affidamento su di essa, lasciate andare e trascendete l'equanimità che si riferisce alla diversità [...].

Nel dipendere dalla "condizione di non-creare-quello" [atamayata] e nel fare affidamento su di essa, lasciate andare e trascendete l'equanimità che si riferisce all'unità.

Majjhimanikāya, III, 220

I modelli di equanimità possono sembrare alti, coinvolgendo stati di assorbimento mentale che molti di noi raggiungono raramente, se mai li

raggiungono. Ciò nonostante, tutto si basa sulla comprensione e sull'allenamento delle reazioni e delle proiezioni mentali circa le sensazioni piacevoli o spiacevoli. Questo può accadere in situazioni ordinarie, come delineato nella prima citazione; in esse si devono affrontare il disappunto o l'eccitazione che giungono insieme alla frustrazione o alla realizzazione di un obiettivo. In tali scenari, è bene riflettere sul fatto che molti fattori diversi dalla propria abilità o intenzione influiscono sul risultato. Persino un ottimo atleta può essere sconfitto da una malattia o battuto dal cattivo tempo. Quanto può essere "soltanto nostro" un fallimento o un successo? Aggrapparci a essi crea solo stress e agitazione inutili.

Delle due basi della sensazione (fisica e psicologica) quella che ci tocca di più è quella mentale/emotiva/psicologica. La sensazione piacevole o spiacevole è il fattore che attiverà le reazioni mentali del "sentirsi inadeguati", "dilemma insopportabile", "impulso irresistibile", "annoiato a morte" ecc. (La parola in pāli che indica la sensazione, *vedanā*, si riferisce a un'esperienza di piacere, dispiacere o neutralità, che, se è seguita, innesca le energie emotive (*saṅkhāra*) chiamate in italiano "le mie sensazioni"). Considerando che solo un terzo delle sensazioni sarà piacevole, e che anche quel terzo è incline a evocare il desiderio per averne di più, è saggio considerare le diverse basi da cui una sensazione potrebbe dipendere prima di seguirla. Ci sono cioè sensazioni gradevoli basate su strutture mentali e punti di vista salutari (come la generosità, la compassione, la sincerità e la calma). E, benché alcune sensazioni spiacevoli debbano essere sopportate (come per esempio nella malattia), e altre siano un avvertimento di pericolo, ci sono sensazioni aspre, basate sul desiderio o su rancori, che dovrebbero essere abbandonate – con una diligente coltivazione.

Prendere questa comprensione e applicarla nella meditazione condurrà alla spaziosa serenità che è l'equanimità sublime, piuttosto che all'indifferenza o alla noia. Questa è l'equanimità basata su uno stato men-

tale unificato. Il culmine della pratica – “non fare” – è una completa non identificazione persino con una mente piena di pace; è sinonimo di abbandono dell'intenzione, e di realizzazione del Nibbāna.

Riflessione

Immaginate uno scenario spiacevole: siete in ritardo al lavoro; perdetevi il lavoro; vi ammalate; ecc. Mantenete attentamente lo spazio e lasciate che le emozioni, le immagini mentali e l'agitazione lo attraversino. (All'inizio, sarebbe meglio non scegliere alcuna situazione sul punto di diventare reale). Notate lo stato mentale dove l'agitazione cessa. Eccovi qui. Ora fate lo stesso con uno scenario molto positivo: ricevete una ricompensa; incontrate il partner perfetto; ecc. Come prima, lasciate che le emozioni, le immagini mentali e l'eccitazione passino oltre; e notate gli stati mentali quando cessano. Eccovi qui. Familiarizzatevi con il territorio mentale in cui sentite: “Be', dopo tutto, eccomi qui”.

Poi applicatelo alla situazione di un'altra persona: potete offrirle la ferma fiducia che anche questo passerà?

Azione

L'equanimità nei termini dell'azione può essere sviluppata applicando l'attenzione e lo sforzo in modo uniforme a tutte le fasi di un'azione, dalla preparazione al completamento e al riordino. In questo modo, la mente non è solo predisposta a fare le cose, o al momento del compimento. Questo è particolarmente utile quando non si raggiungono i propri obiettivi! Se la mente si applica uniformemente, possiamo allora fermarci, mettere ordine, riflettere e provare un altro approccio. È anche utile riflettere sull'esito di “ottenere risultati”: quanto dura la soddisfazione? Se l'importante per noi è quan-

to applichiamo la mente in modo uniforme, e la serenità che ne deriva, allora, sia che noi vinciamo, perdiamo o pareggiamo, possiamo dimorare nel risultato dell'equanimità.

Meditazione

La coltivazione dell'equanimità nella meditazione dipende da due principi: in primo luogo, la mente può fare un passo indietro rispetto a ciò che sperimenta; e, in secondo luogo, il crescente grado di calma fornisce una fonte più profonda di soddisfazione rispetto a quella procurata dai piaceri dei sensi. Il primo mezzo usa il principio della saggezza, mentre il secondo entra nella base della sensazione con la domanda: "Cosa mi farà sentire soddisfatto?". Questi esercizi di saggezza e di empatia richiedono costanza per continuare a eseguirli, ma il risultato è un profondo senso di equanimità e pace.

Nella pratica meditativa, stabilizzate la sensazione, rivolgendo l'attenzione a un oggetto calmante, come il respiro. E con la saggezza passate in rassegna il processo della sensazione per imparare a non restarne catturati. Così cominciate con il "conoscere" pienamente l'oggetto della meditazione – lasciando che il respiro si dispieghi completamente e venga percepito in tutto il corpo. Poi vi sintonizzate sul piacere salutare che nasce dal non essere circoscritti e dalla calma. Quando questa sensazione diviene il tema dominante, valutate il piacere che proviene dalla calma come più sostenibile e soddisfacente dell'attrazione più grossolana e vacillante per il piacere dei sensi. Ciò conduce alla comprensione del beneficio della quiete, e a una solida base nel piacere salutare interiore per contrastare l'attrazione dei sensi. Poi, mentre contemplate questa calma costante attraverso la facoltà della saggezza, la mente fa un passo indietro dalla sensazione. La calma crescente si fonde quindi con il distacco della consapevo-

lezza che conosce in un'equanimità non basata sull'indifferenza, ma sull'unità dello scopo, dell'oggetto e dell'attenzione. Restando con ciò, la mente si libera dalla sua fascinazione per la sensazione e gli stati mentali in generale.

Conclusione

Cosa portare a casa

Quando pensiamo alle realizzazioni del Buddha, l'effetto può ispirare o essere controproducente. È possibile che pensiamo: 'Io non ne ho esperienza; non riesco a concentrarmi in questo modo, non ho il tempo o la determinazione'. Tuttavia, il grande vantaggio che abbiamo sul Buddha è che possiamo seguire gli insegnamenti e continuare a coltivare la Via che egli ha accuratamente descritto. Con la riflessione saggia, possiamo ottenere una comprensione intellettuale del Dhamma e, cogliendo le opportunità che la vita ci offre, possiamo mettere in pratica il Dhamma e osservarne i risultati.

Nella particolare serie di riflessioni in questo libro, il ritornello costante è quello di entrare in contatto con le correnti sotterranee e i pregiudizi che inondano la mente, e di usare le *pāramī* per attraversarli. Le *pāramī* sono insegnamenti che si possono usare nella vita quotidiana, ma che renderanno più profonda anche la meditazione. Tramite la pratica delle perfezioni, possiamo riesaminare qualsiasi esperienza che abbiamo vissuto – sia che ci muova o che ci mantenga fermi – con questa domanda: "Ciò che trema o incalza è davvero il mio sé? Ciò che si sente solido, che vuole man-

tenere la presa, sono davvero io?”. Con una riflessione saggia e profonda probabilmente riconosceremo che “Io non sono sempre così. Dipende da... un contatto piacevole / dall’essere minacciato / dal sentirmi in buona salute / dai commenti degli altri... ecc. ecc.”. Così, tenendolo a mente, e contemplando con un’equanimità consapevole, possiamo realizzare: “Oh, questa è solo presunzione, quest’altra è solo identificazione, quello è solo dubbio, quell’altro è solo stress”. Per quanto possa essere momentanea questa realizzazione, possiamo sperimentare un terreno che non si manifesta come uno stato o una sensazione. È un luogo che non è uno stato mentale, ma una pace interiore che gli stati mentali non possono influenzare.

Però, quando proviamo a trattenerlo, rivendicarlo o capirlo, i flutti dei punti di vista, del divenire e dell’ignoranza prendono il sopravvento. Riconoscerlo ci rende personalmente più modesti e rispettosi della Via. Chiunque sembriamo essere, e in qualsiasi modo lo sembriamo, un Sentiero si evolve con la saggezza, influenzata dalla consapevolezza, fortificata dal raccoglimento e mantenuta costante dall’equanimità. Perciò, ogni volta che sorge una vecchia abitudine, o quando un programma di “Cosa veramente sono e cosa dovrei essere” si rimette in moto, dobbiamo prestare attenzione, incontrare ciò che emerge e includerlo nella nostra pratica.

Questo “lavoro interiore” può anche essere il nostro contributo al bene del mondo. Da questa chiarezza e apertura, l’impegno e la compassione sorgeranno e guideranno le nostre vite. Si può reagire all’ignoranza, all’avidità e alla distruzione disperandosi di tutto – ma questo spegne la consapevolezza e limita una risposta più saggia. Potremmo anche adottare una posizione colpevolizzante o punitiva; oppure sentirci inadeguati; o ancora potremmo congetturare che tutto sia parte di un piano divino. La responsabilità personale consiste invece nel sintonizzarsi sulle *pāramī* e manifestarle nel modo in cui viviamo le nostre vite.

Così ciò che la Via del Buddha presenta è una cultura – non una tecnica, un’ideologia o un’affermazione metafisica su noi stessi, il mondo o il significato del tutto. Essenzialmente, è una Via che deve essere vissuta – indubbiamente con molte linee guida utili – ma vissuta nell’incertezza e nell’unicità della vita di ogni persona. Accompagnando noi stessi totalmente e con compassione nella lente della nostra consapevolezza troviamo la Via, e le *pāramī* ci forniscono gli esercizi per farlo.

Allora, anche in un mondo dominato dall’avidità, dall’odio e dall’illusione, noi possiamo vedere il bene in noi stessi e negli altri, sintonizzarci su di esso e farlo crescere. Qui non c’è spazio per il compiacimento, la disperazione o il rimpianto. Questo Sentiero è già una liberazione tramite la virtù, il discernimento, la pazienza e l’equanimità. Non possiamo prevedere i dettagli di quello che ci farà sperimentare. Ma ogni intuizione dello spessore e della chiarezza del Sentiero ci mostra che non c’è nient’altro che valga la pena di fare e ci indica ogni strumento per rimanerci.

Glossario

adhiṭṭhāna: impegno, determinazione, risoluzione

adhivāsanā: sopportazione

appamāda: attenzione, vigilanza

anusaya: tendenza latente, inclinazione

arahant: Essere illuminato

āsava: influsso impuro, difetto, corruzione

atammayatā: “condizione del non-creare-quello”, stato in cui la facoltà di descrivere e mettere a confronto della mente si ferma

āvijjā: ignoranza

āvijjogha: flutto dell'ignoranza

bhava: divenire, essere

bhava-taṇhā: desiderio di essere qualcosa

bhavogha: flutto del divenire

bhikkhu: monaco, asceta mendicante

Bodhisatta, Bodhisattva: persona o mente determinata al Risveglio proprio e degli altri

bojjhaṅga: fattore di Illuminazione (o Risveglio)

brahmavihāra: “dimora sublime”, uno dei quattro stati empatici (la gentilezza, la compassione, la gioia compartecipe e l'equanimità)

Buddha: il Risvegliato senza un maestro, che insegna agli altri

cāga: generosità, dare, abbandonare, lasciar andare

cetanā: intenzione, volizione, volontà di agire

ceto-vimutti: liberazione della mente, cioè mettere a tacere l'attività mentale o la trepidazione reattiva

chanda: motivazione, volontà del cuore

citta: mente, cuore, consapevolezza

dāna: generosità, dare, dono

Dhamma: Ordine del cosmo, Via della verità, Insegnamento del Buddha

ditthogha: il flutto dei punti di vista od opinioni

dukkha: sofferenza, angoscia, insoddisfazione, stress

iddhipada: base del successo

indriya: facoltà

kalyāṇamitta: amico spirituale

kāma: desiderio, piacere, sensualità

kāma-taṇhā: desiderio dei sensi

kamma: azione, attivazione dell'intenzione

kāmogha: flutto della sensualità

karuṇā: compassione

khanti: pazienza

mettā: gentilezza, cordialità, benevolenza, amore

ñāṇa: gnosi, completa realizzazione

nekkhamma: rinuncia, capacità di lasciar andare l'attrazione verso un oggetto sensoriale

Nibbāna, *Nirvāṇa*: “spegnimento”, l'estinguersi dei “fuochi” dell'avidità, dell'odio e dell'illusione

nirodha: cessazione

ogha: flutto

padhāna: sforzo

pāli: lingua del Canone del Theravāda

pāmojja: contentezza

pañca-sīla: i cinque “precetti” morali o linee guida di addestramento per coloro che si impegnano nella pratica buddhista

paññā: saggezza, discernimento, la facoltà di valutare le distinzioni

paññā-vimutti: liberazione tramite il discernere che la realtà condizionata è semplicemente così com'è

pāramī, *pāramitā*: perfezione

pariyatti: studio, comprensione teorica del Dhamma, saggezza concettuale

paṭipatti: pratica, mettere gli insegnamenti alla prova dell'esperienza personale, saggezza della pratica

pañvedha: realizzazione, saggezza che vede attraverso l'avidità, l'odio e l'illusione, saggezza della realizzazione

pīti: gioia

pūjā: atto di venerare, rendere omaggio, qualsiasi azione che manifesti rispetto

sacca: verità, realtà, sincerità

saddhā: fede, fiducia

samādhi: unificazione della mente, “concentrazione”

samatha: calma, uno dei temi principali della meditazione

samaṇa: asceta, monaco, contemplativo, un coltivatore della conoscenza interiore diretta, distinto dal brahmano (un sacerdote che coltiva il rituale e l’accesso al Divino)

sambojjhaṅga: fattore di Illuminazione

sampajañña: piena comprensione, funzione di sintonizzarsi con la natura, rilevanza e carattere di quello che viene tenuto in mente

saṃsāra: “girovagare”, programma abituale dell’attività psicologica

saṃvara: contenimento, controllo, moderazione

Śaṅgha: ordine monastico, comunità dei praticanti

saṅkhāra: abitudine psicologica, “attività” (nel senso psicologico), programma che attiva il corpo-mente in modi prescritti

sati: consapevolezza, abilità di mantenere qualcosa nella mente

sīla: etica, moralità, virtù

śīlabbataparāmāsa: attaccamento a usanze e sistemi

sukha: felicità, piacere

Sutta: discorso del Buddha, sezione del Canone in pāli

taṇhā: sete, brama, desiderio

Tathāgata: “Colui che è così andato”, o “Colui che è così venuto”, il modo usuale del Buddha di riferirsi a se stesso

Tīrthankara: “Costruttore di guadi”, santo jaina

tulanā: indagine introspettiva

upasama: pace

upekkhā: equanimità

ussāha: applicarsi in modo determinato, sforzo

veda: significato

vedanā: sensazione, corporea o mentale, piacevole, spiacevole o neutra

vibhava: sbarazzarsi di, allontanarsi da, diniego, auto-abnegazione, urgenza di essere nulla

vibhava-taṇhā: desiderio di liberarsi degli aspetti dell’esperienza

viññāṇa: coscienza

vipassanā: intuizione, visione profonda, uno dei temi principali della meditazione

virāga: distacco

virīya: energia, persistenza

viveka: isolamento

vossagga: completa rinuncia, abbandonare qualsiasi posizione sul sé

yoniso manasikāra: attenzione saggia e profonda

Udire il cielo

SE QUALCUNO fosse passato per il boschetto di alberi dove il cercatore aveva conquistato la sua libertà, gli sarebbe stata concessa la rara visione di un Risvegliato. Talora stava in piedi sotto un albero, talaltra camminava con calma su e giù, oppure sedeva immobile con la schiena dritta, immobile per ore, o persino per giorni interi. Le settimane passavano, ma il Buddha non si curava del tempo e del luogo. C'era solo lo sbocciare della consapevolezza: ora egli era costantemente assorbito in una calma raggianti, ora analizzava attentamente le modalità e le relazioni dei fattori mentali come l'attenzione, l'impressione e la sensazione. Con una consapevolezza simile all'esame di un esperto chirurgo, trascorrevano giorni a sezionare delicatamente i tessuti della mente, prendendo atto di come l'attaccamento, l'identificazione e lo stress venissero in essere – e di come quel processo potesse essere mitigato.

Alcune volte, la sua consapevolezza si irradiava, sintonizzandosi con energie sottili e forze spirituali; altre volte, si riversava di nuovo sulla Terra e sulla massa dell'umanità confusa che lottava ovunque su di essa.

Nella visuale del suo occhio mentale, innumerevoli esseri umani si riversavano in un flutto, passando dalla nascita alla morte. Che le loro vite fossero brevi o lunghe, dovevano trascorrerle evitando la fame, la malattia e il dolore come meglio potevano; nel tentativo di aggrapparsi ai loro beni o di acquisirne una quantità maggiore, molti infliggevano terribili ferite agli altri. La maggior parte di loro moriva nell'angoscia e nella confusione. Sintonzandosi con tutto ciò, la mente del Buddha ebbe un tremito di compassione. Come si coinvolgeva la gente in tali vicende! E come si lasciava ammaliare dallo spettacolo dei sensi! Come d'estate pesci in uno stagno che saltano verso le libellule mentre l'acqua si prosciuga gradualmente, i cuori degli esseri umani sembravano fissarsi su effimeri frammenti di gratificazione, ciechi alla loro incombente sventura. 'È così', pensò il Buddha. 'C'è qualcosa che posso fare?'.

La sua mente si estese, attraversando l'intero cosmo degli esseri senzienti, tutti imprigionati nella nascita e nella morte. Vedendoli, la sua consapevolezza, vasta e maestosa come il cielo, scelse la modalità della compassione, la percepì e si concentrò saldamente su di essa – e nella luminosa attenzione di quella consapevolezza, si formò uno spirito. Non era un semplice spiritello o un semidio, ma il Dio signore dell'Universo cosciente. Alcuni lo chiamavano "Brahmā Sahampati" – "l'Infinito Padre del Tutto" – un Essere supremo che i devoti veneravano come il mediatore dell'ordine del Cosmo. Di tutte le divinità brahmaniche, Sahampati era Colui che bilanciava la ruota in movimento con una volontà imperscrutabile. Sembrava esserne il padrone – eppure era legato al suo moto da ere innumerevoli; neanche lui era libero dalla sequela in atto di nascite e morti. E, con la sua visione, era dolorosamente consapevole di quanti esseri fossero catturati nel suo movimento circolare, innumerevoli come i pianeti che giravano intorno alla ruota delle galassie. A quanto pareva, tutti – a parte questo emaciato asceta errante in un boschetto nella Valle del Gange. Così, mentre la consapevolezza del Bud-

dha si cristallizzava sulla conoscenza degli spasimi, dei tormenti e della apparentemente impenetrabile ignoranza dell'umanità, questo grande spirito lo trovò, lo notò e lo spronò nel suo cuore.

Sorse il ricordo di come la sua stessa liberazione fosse stata sostenuta da Sujatā, la giovane donna la cui offerta di riso al latte aveva trasformato il suo percorso da un ascetismo auto-mortificante a una Via di naturale semplicità. Poi si ricordò l'immagine che era sorta quando era un bambino seduto pacificamente in uno stato di purezza sotto un albero, mentre, nelle vicinanze, suo padre eseguiva una cerimonia per il successo del raccolto. Questo ricordo aveva causato la sua realizzazione della Via di Mezzo, naturale, gradevole e pacifica. Un senso di profonda gratitudine diresse i suoi pensieri verso il modo in cui suo padre, sua madre e tanti altri esseri umani avevano reso possibile la sua vita; la loro bontà, generosità e impegno per il suo bene lo avevano toccato in molti modi. Gli esseri umani erano certamente confusi, tanto confusi quanto lo era stato lui stesso – ma anche molti di loro possedevano le perfezioni, e alcuni sicuramente potevano ricevere un insegnamento... se soltanto ci fosse stato un metodo per insegnare quella Via.

In lui sorse il riconoscimento che non aveva alcun insegnamento da dare, né rituali da insegnare, né sistemi filosofici da esporre. Non aveva niente da dire. Così la sua consapevolezza dolcemente si liberò dalla compassione verso una equanimità contemplativa. Ma mentre si apriva come il cielo sconfinato, incontrò il signore grande spirito che lo invitava a volgersi verso la Terra, la Madre universale. Brahmā Sahampati, conoscendo il potenziale del Buddha, discese dall'alto per inginocchiarsi sulla terra ai suoi piedi. Come se la chiamasse a testimone, il Padre del Tutto, le mani congiunte e sollevate in preghiera, suscitò una grande compassione nella consapevolezza aperta del Buddha. “Beato, ci sono esseri con poca polvere negli occhi. Con la tua empatia, per favore, mostra loro la Verità!”.

Mentre la preghiera universale risuonava nella mente del Buddha e incontrava i suoi ricordi e le sue riflessioni, la sua consapevolezza esplorò il campo del *kamma* umano. Era un labirinto impenetrabile per i non illuminati, ma, per un Buddha, la legge dell'intenzione, del luogo cui conducono inclinazioni salutari o non salutari, era evidente come se fosse tracciata su una pergamena che egli poteva studiare con facilità. Mentre così rifletteva, si rese conto che di certo nel mondo c'erano molti che avevano le basi delle perfezioni – persone che si astenevano dal prendere la vita, persone le cui parole erano rette, ben espresse e tempestive, persone che rispettavano la verità e onoravano la santità della consapevolezza, persone dedite all'integrità... Tutto ciò che dovevano fare era distillare quelle qualità e volgere la mente all'interno... Se avessero accantonato ogni altro dovere, convinzione o prospettiva diversa dal vivere le intenzioni positive, valutarle, sostenerle e studiarle – le loro vite sarebbero state una benedizione. E, oltre tutto, avrebbero così potuto rendersi conto dove quelle intenzioni si placavano.

Ancora incerto su come e cosa insegnare, il Buddha scelse coloro che, con maggiori probabilità, sarebbero stati ricettivi nei suoi confronti. Gli vennero in mente i suoi cinque compagni cercatori; si era allontanato da loro per finire la sua ricerca – eppure c'era un forte legame di fratellanza. Decise di seguire quella direzione, confidando che, al momento del loro incontro, un insegnamento gli sarebbe venuto in mente spontaneamente. Lasciando quindi che la sua empatia e determinazione lo guidassero, il Buddha si mise in cammino verso Varanasi. Una grande Ruota di determinazione e chiarezza aveva cominciato a girare. Una volta che l'avesse proclamato, quel Dhamma avrebbe continuato a girare per millenni, anche in terre lontane dalla patria del Buddha. Alcuni dissero che il cielo stesso risuonò di gioia.

Le perfezioni (*pāramī*)

L'ispirazione originale per il titolo di questo libro, *Le perfezioni. Modi di attraversare i flutti della vita*, deriva da un acquerello del pittore George Sharp.



Nota sull'Autore

Nato a Londra nel 1949, Ajahn Sucitto ha intrapreso la vita monastica in Thailandia nel 1975. L'anno seguente è stato ordinato *bhikkhu*; nel 1978 è tornato in Inghilterra per addestrarsi sotto la guida del Ven. Ajahn Sumedho, nella tradizione thailandese della foresta fondata da Ajahn Chah.

Nel 1979 Ajahn Sucitto ha fatto parte del gruppo che ha fondato Cittaviveka, monastero nella foresta di Chithurst, nel West Sussex. È stato abate di questo monastero dal 1992 al 2014. Da allora si è dedicato all'insegnamento presso monasteri e centri di meditazione in vari Paesi.

SABBADĀNAṀ DHAMMADĀNAṀ JINATI
“Il dono del Dhamma supera ogni altro dono”

Questo libro è offerto per distribuzione gratuita, nella speranza che possa essere di beneficio a chi desidera intraprendere un cammino di approfondimento e comprensione del proprio vivere. Per noi del monastero Santacittarama è un grande privilegio rendere disponibili libri come questo, e saremmo felici di continuare a farlo.

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

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



Quest'opera è distribuita con Licenza Creative Commons

Attribuzione - Non commerciale - Non opere derivate

4.0 Internazionale.

<http://creativecommons.org/licenses/by-nc-nd/4.0/deed.it>

Siete liberi di:

- Condividere – riprodurre, distribuire, comunicare al pubblico, esporre in pubblico, rappresentare, eseguire e recitare questo materiale con qualsiasi mezzo e formato.

Alle seguenti condizioni:

- Attribuzione – Dovete riconoscere una menzione di paternità adeguata.
- Non commerciale – Non potete utilizzare il materiale per scopi commerciali.
- Non opere derivate – Se remixate, trasformate il materiale o vi basate su di esso, non potete distribuire il materiale così modificato.

Note:

Non siete tenuti a rispettare i termini della licenza per quelle componenti del materiale che siano di pubblico dominio o nei casi in cui il vostro utilizzo sia consentito da una eccezione o limitazione prevista dalla legge.

Non sono fornite garanzie. La licenza può non conferirvi tutte le autorizzazioni necessarie per l'utilizzo che vi prefiggete. Ad esempio, diritti di terzi come i diritti all'immagine, alla riservatezza e i diritti morali potrebbero restringere gli usi che vi prefiggete sul materiale.

Associazione Santacittarama – in qualità di Edizioni Santacittarama – afferma i propri diritti morali riconoscendosi come autore di questo libro.

Associazione Santacittarama richiede che si attribuisca la proprietà del lavoro ad Edizioni Santacittarama per ciò che concerne copie, distribuzione, esposizione o esibizione del lavoro.

“Le perfezioni portano la pratica spirituale in aree della nostra vita dove ci confondiamo, siamo soggetti a pressioni sociali e spesso siamo fortemente influenzati dallo stress o da presupposti che provocano stress. Nel fornire modi alternativi per orientare la mente nel flusso degli eventi quotidiani, le perfezioni possono deviare le attività interne di intralcio e lasciare la mente in uno stato di chiarezza. Coltivare le perfezioni significa pilotare la vita fuori dai flutti”



SANTACITTARAMA
edizioni

PER DISTRIBUZIONE GRATUITA