

Venerabile Ajahn Sumedho

Le Quattro Nobili Verità

Traduzione dall'inglese di Serena Caloi

Dedicato a
Mr. Krisana e Mrs. Duangchan Prapunwong,
Famiglia e Amici

Libera distribuzione

Le pubblicazioni di Amaravati sono di libera distribuzione. Nella maggior parte dei casi, questo è reso possibile grazie alle offerte di individui e gruppi, donate in modo specifico per pubblicazioni sugli insegnamenti del Buddha. Maggiori informazioni sono disponibili all'indirizzo di seguito.

Titolo originale:
Sabbadānam dhammadānam jināti
"The gift of Dhamma surpasses all other gifts."
© Amaravati Publications 1992
ISBN 1 870205 10 3

Amaravati Publications
Amaravati Buddhist Monastery
Great Gaddesden
Hemel Hempstead
Hertfordshire HPI 3BZ
England

Indice

Prefazione	2
Introduzione	3
La Prima Nobile Verità	10
Sofferenza e visione di sé	12
La negazione della sofferenza	15
Moralità e compassione	16
Esplorare la sofferenza	18
Piacere e dispiacere	20
Comprensione delle situazioni	24
La Seconda Nobile Verità	28
Tre tipi di desiderio	29
Aggrapparsi è soffrire	32
Lasciar andare	33
Traguardo	36
La Terza Nobile Verità	39
La verità della provvisorietà	42
Immortalità e cessazione	44
Permettere alle cose di manifestarsi	46
Realizzazione	51
La Quarta Nobile Verità	54
La Retta Visione	56
Il Retto Pensiero	62
Retta Parola, Retta Azione, Retta Sussistenza	65
Retto Sforzo, Retta Consapevolezza, Retta Concentrazione	68
Aspetti della meditazione	69
Razionalità ed emozione	71
Le cose come sono	74
Armonia	76
L'Ottuplice Sentiero come insegnamento riflessivo	78
Glossario	81

Una manciata di foglie

Una volta il Benedetto soggiornava presso Kosambi nella foresta di simsapa. Quindi, raccogliendo alcune foglie di simsapa nella mano, chiese ai monaci: "Che cosa pensate, monaci? Sono più numerose le poche foglie di simsapa nella mia mano o quelle nella foresta dei simsapa?"

"Le foglie nella mano del Benedetto sono poche in numero, signore. Quelle nella foresta sono più numerose."

"Allo stesso modo, monaci, quelle cose che ho conosciuto direttamente ma non ho insegnato sono molte di più [di quelle che ho insegnato]. E perché non le ho insegnate? Perché non sono connesse con la meta, non si riferiscono ai principi della vita santa, e non conducono al disincanto, al distacco, alla cessazione, alla conoscenza, al risveglio, all'Illuminazione. Ecco perché non le ho insegnate.

E cosa ho insegnato? 'Questo è il dolore... Questa è l'origine del dolore... Questa è la cessazione del dolore... Questo è il percorso di pratica che conduce alla cessazione del dolore'. Questo è ciò che ho insegnato. E perché ho insegnato queste cose? Perché sono connesse con la meta, si riferiscono ai principi della vita santa, e conducono al disincanto, al distacco, alla cessazione, alla conoscenza, al risveglio, all'Illuminazione. Perciò le ho insegnate.

Perciò così dovete contemplare: 'Questo è il dolore... Questa è l'origine del dolore... Questa è la cessazione del dolore.' 'Questo è il percorso di pratica che conduce alla cessazione del dolore.'

[Samyutta Nikaya, LVI, 31]

PREFAZIONE

Questo breve libro è una raccolta e revisione delle conferenze tenute dal Venerabile Ajahn* Sumedho sull'insegnamento fondamentale del Buddha: l'infelicità dell'umanità può essere superata con i mezzi spirituali.

L'insegnamento è trasmesso attraverso le Quattro Nobili Verità del Buddha, esposte per la prima volta nel 528 a.C. nel Deer Park di Sarnath vicino Varanasi e tramandate nel mondo buddhista fino ad oggi.

Il Venerabile Ajahn Sumedho è un bhikkhu* (monaco mendicante) della tradizione Theravada. Fu ordinato in Thailandia nel 1966 e formato per dieci anni. Attualmente è l'Abate del Monastero Buddhista di Amaravati, maestro e guida spirituale di molti bhikkhu, monache e laici buddhisti.

Questo libro è disponibile grazie all'impegno di molte persone per il bene di altre.

Nota al testo: La prima esposizione delle Quattro Nobili Verità fu un discorso (*sutta*) chiamato *Dhammacakkappavattana Sutta* – letteralmente “il discorso che stabilisce il mezzo d'insegnamento in movimento”. Estratti di questo sono citati all'inizio di ogni capitolo e descrivono le Quattro Verità. Il riferimento citato è alla sezione nel libro delle scritture in cui si può trovare il discorso. Tuttavia, il tema della Quattro Nobili Verità ricorre molte volte, per esempio nella citazione che appare all'inizio dell'Introduzione.

* I termini contrassegnati da questo simbolo si trovano nel glossario a pg. 81

INTRODUZIONE

Che voi ed io siamo entrati in questo ciclo di nascita e morte. Quali quattro? La nobile verità della sofferenza; la nobile verità dell'origine della sofferenza; la nobile verità della cessazione della sofferenza; la nobile verità del sentiero che conduce alla cessazione della sofferenza.

[Digha Nikaya, Sutta 16]

Il *Dhammacakkappavattana Sutta*, l'insegnamento del Buddha sulle Quattro Nobili Verità, è stato il principale riferimento che ho usato per la mia pratica nel corso degli anni. È l'insegnamento che usiamo nel nostro monastero in Thailandia. La scuola buddhista Theravada considera questo sutta come la quintessenza dell'insegnamento del Buddha. Quest'unico sutta contiene tutto ciò che è necessario per comprendere il Dhamma* e per l'illuminazione.

Sebbene il *Dhammacakkappavattana Sutta* sia considerato il primo sermone che il Buddha tenne dopo la sua illuminazione, a volte mi piace pensare che tenne il suo primo sermone quando incontrò un asceta sulla via per Varanasi. Dopo la sua illuminazione a Bodh Gaya, il Buddha pensò: "Questo è un insegnamento così acuto. Forse non riuscirò ad esprimere a parole ciò che ho scoperto e quindi non potrò insegnarlo. Mi limiterò a sedermi sotto l'albero della Bodhi per il resto della mia vita".

Per me questa è un'idea molto allettante: semplicemente andarsene a vivere da solo e non avere a che fare con i problemi della società. Tuttavia, mentre il Buddha pensava ciò, Brahma Sahampati, il dio creatore nell'Induismo, andò da lui e lo convinse ad andare a insegnare. Brahma Sahampati convinse il Buddha che c'erano degli esseri che lo avrebbero capito, esseri che avevano solo un po' di polvere sugli occhi. Quindi l'insegnamento del Buddha era rivolto verso coloro che avevano solo un po' di polvere sugli occhi – sono sicuro che non pensava sarebbe diventato un movimento popolare di massa.

Dopo la visita di Brahma Sahampati, il Buddha era in viaggio da Bodh Gaya a Varanasi quando incontrò un asceta che fu colpito dal suo aspetto raggianti. L'asceta disse: "Che cos'hai scoperto?" e il Buddha rispose: "Sono il perfettamente illuminato, l'Arahant, il Buddha".

Mi piace considerare questo il suo primo sermone. Fu un fallimento perché l'uomo che lo ascoltò pensò che il Buddha avesse fatto troppa pratica e si fosse sopravvalutato. Se qualcuno dicesse a noi quelle parole, sono sicuro che avremmo la stessa reazione. Che cosa fareste se dicessi: "Io sono il perfettamente illuminato"?

In realtà, l'affermazione del Buddha era un insegnamento molto preciso e accurato. È l'insegnamento perfetto, ma la gente non riesce a comprenderlo. Tende a fraintendere e pensa provenga dall'ego perché la gente interpreta sempre tutto partendo dal proprio ego. "Sono il perfettamente illuminato" può sembrare un'affermazione egocentrica, ma non è semplicemente eccezionale? Quell'affermazione: "Io sono il Buddha, il perfettamente illuminato" è interessante da prendere in considerazione perché mette in relazione l'uso di "Io sono" con conquiste e comprensioni straordinarie. Ad ogni modo, il risultato del primo insegnamento del Buddha fu che l'ascoltatore non riuscì a capirlo e se ne andò.



In seguito, il Buddha incontrò i suoi cinque ex-compagni nel Deer Park di Varanasi. Tutti e cinque erano profondamente dediti al rigoroso ascetismo. Erano rimasti delusi dal Buddha in precedenza perché pensavano fosse diventato poco ligio alla sua pratica. Questo perché il Buddha, prima dell'illuminazione, aveva iniziato a capire che il rigido ascetismo non portava in alcun modo allo stato d'illuminazione, quindi non praticava più in quel modo. Questi cinque amici pensavano se la stesse prendendo comoda: forse lo avevano visto bere latte di riso, che oggi potrebbe essere paragonato forse a mangiare un gelato. È come se un asceta vedesse un monaco mangiare del gelato: potrebbe perdere la fiducia in lui perché si pensa che i monaci dovrebbero mangiare zuppa di ortiche. Se amaste profondamente l'ascetismo e mi vedeste mangiare del gelato, non avreste più fiducia in Ajahn Sumedho. Così è come funziona la mente umana; tendiamo ad ammirare le straordinarie prodezze di auto-tortura e privazione. Quando persero la fiducia in lui, questi cinque amici o discepoli abbandonarono il Buddha – il che gli diede la possibilità di sedersi sotto all'albero della Bodhi ed essere illuminato.

Poi, quando incontrarono di nuovo il Buddha nel Deer Park a Varanasi, i cinque pensarono subito: “Sappiamo *lui* com'è. Non curiamoci di lui”. Ma quando si avvicinò, tutti sentirono che aveva qualcosa di speciale. Si alzarono per fargli posto per sedersi e lui tenne il suo sermone sulle Quattro Nobili Verità.

Questa volta, invece di dire: “Io sono l’illuminato”, disse: “C’è sofferenza. C’è l’origine della sofferenza. C’è la cessazione della sofferenza. C’è la via oltre la sofferenza”. Presentato in questo modo, il suo insegnamento non richiede accettazione o rifiuto. Se avesse detto “Io sono l’illuminato” saremmo stati costretti a concordare o dissentire – o semplicemente esserne sbigottiti. Non avremmo nemmeno saputo come considerare questa affermazione. Tuttavia, dicendo: “C’è sofferenza, c’è una causa, c’è una fine della sofferenza e c’è la via oltre la sofferenza” ha offerto qualcosa su cui riflettere: “che cosa intendi con ciò? Cosa intendi con sofferenza, la sua origine, cessazione e via?”.

Così iniziamo a meditarci, a pensarci. Potremmo avere da obiettare sull’affermazione: “Io sono l’illuminato”. “È veramente illuminato?” ... “non penso”. Semplicemente non saremmo d’accordo. Non siamo pronti per un insegnamento così diretto. Ovviamente, il primo sermone del Buddha fu rivolto a qualcuno che aveva ancora molta polvere sugli occhi e fu un fallimento. Quindi alla seconda occasione, diede l’insegnamento delle Quattro Nobili Verità.



Ora le Quattro Nobili Verità sono: c’è sofferenza; c’è una causa o origine della sofferenza; c’è una fine della sofferenza; e c’è una via per uscire dalla sofferenza che è l’Ottuplice Sentiero. Ognuna di queste Verità ha tre fasi quindi in totale ci sono dodici passi. Nella scuola Theravada, un arahant, un perfetto, è qualcuno che ha visto chiaramente le Quattro Nobili Verità con le loro tre fasi e i dodici passi. “Arahant” significa un essere umano che comprende la verità; viene applicata principalmente all’insegnamento delle Quattro Nobili Verità.

Quindi la Prima Nobile Verità, “C’è sofferenza”, è la prima comprensione. Qual è la comprensione? Non dobbiamo farne un’esagerazione, basta riconoscere: “C’è sofferenza”. Questa è una comprensione semplice. La persona ignorante dice: “Sto soffrendo. Non voglio soffrire. Medito e vado in ritiro per uscire dalla sofferenza, ma soffro ancora e non voglio soffrire... Come posso uscire dalla sofferenza? Cosa posso fare per liberarmene?”. Ma questa non è la Prima Nobile Verità; non si tratta di: “Io sto soffrendo e io voglio smettere”. La comprensione è: “C’è sofferenza”.

Ora stai guardando il dolore e l’angoscia che stai provando – non dalla prospettiva di “È mio”, ma come una riflessione: “C’è questa sofferenza, questo *dukkha*”. Viene da una prospettiva di riflessione del “Buddha che vede il Dhamma”. La comprensione è semplicemente l’accettazione che c’è questa sofferenza senza renderla personale. Questa accettazione è una comprensione importante; guardando solo all’angoscia mentale o al dolore fisico e vedendoli come *dukkha* invece di una disgrazia personale – vedendoli solo come *dukkha* senza reagire nel modo in cui si è abituati.

La seconda comprensione della Prima Nobile Verità è: “La sofferenza dovrebbe essere capita”. La seconda comprensione o aspetto di ciascuna delle Nobili Verità contiene in sé la parola “dovrebbe”: “Dovrebbe essere capita”. La seconda comprensione, quindi, è che *dukkha* è qualcosa da capire. Si dovrebbe comprendere *dukkha* e non semplicemente cercare di liberarsene.

Possiamo guardare alla parola “comprensione” come “stare con”. È una parola molto comune, ma in pali “comprensione” significa accettare davvero la sofferenza, stare con essa o abbracciarla invece di reagire. Siamo soliti reagire a ogni forma di sofferenza fisica o mentale, ma con la comprensione possiamo veramente guardare la sofferenza, accettarla, afferrarla e abbracciarla. E questo è il secondo aspetto: “Dovremmo comprendere la sofferenza”.

Il terzo aspetto della Prima Nobile Verità è: “La sofferenza è stata compresa”. Quando abbiamo fatto esperienza della sofferenza – l’abbiamo guardata, accettata, conosciuta e lasciata essere – allora c’è la terza fase: “La sofferenza è stata compresa” o “*Dukkha* è stata compresa”. Quindi queste *sono* le tre fasi della Prima Nobile Verità: “C’è *dukkha*”, “È da comprendere” ed “È stata compresa”.



Questo è il modello delle tre fasi per ciascuna Nobile Verità. C’è l’affermazione, poi la prescrizione e infine il risultato di averla messa in pratica. Qualcuno può anche vederlo come le parole in pali *pariyatti*, *patipatti* e *pativedha*. *Pariyatti* è la teoria o l’affermazione: “C’è sofferenza”. *Paripatti* è la pratica – cioè farne esperienza; e *pativedha* è il risultato dell’esperienza. Questo è quello che chiamiamo un modello riflessivo; si sviluppa la mente in modo molto riflessivo. Una mente buddhista è una mente riflessiva che conosce le cose per quello che sono.

Usiamo queste Quattro Nobili Verità per la nostra crescita. Le applichiamo alle cose comuni nella nostra vita, agli attaccamenti e alle ossessioni comuni della mente. Con queste verità, possiamo sondare i nostri attaccamenti in modo da comprenderli. Attraverso la Terza Nobile Verità, possiamo comprendere la cessazione, la fine della sofferenza e praticare l’Ottuplice Sentiero fino alla comprensione. Quando l’Ottuplice Sentiero è stato percorso, allora si è arahant, ce l’abbiamo fatta. Sebbene tutto questo sembri complicato – quattro verità, tre fasi, dodici passi – è abbastanza semplice. È uno strumento da usare per aiutarci a comprendere la sofferenza e la non-sofferenza.

Nel mondo buddhista, non ci sono più molti Buddhisti che usano le Quattro Nobili Verità, nemmeno in Thailandia. La gente dice: “Ah sì, le Quattro Nobili Verità – roba per principianti”. Poi magari usano ogni tipo di tecnica *vipassana*² e diventano davvero ossessionati con i sedici livelli prima di arrivare alle Nobili Verità. Trovo alquanto sconvolgente che nel mondo Buddhista l’insegnamento più profondo sia stato abbandonato come Buddismo primitivo: “Questo è per i bambini, i principianti. Il corso avanzato è...”. Si infilano in teorie e idee complicate dimenticando l’insegnamento più profondo.

Le Quattro Nobili verità sono una riflessione che ci accompagna per tutta la vita. Non si tratta solo di capire le Quattro Nobili Verità, le tre fasi e i dodici passi e diventare un arahant durante un ritiro e *poi* passare a qualcosa di avanzato. Le Quattro Nobili Verità non sono così facili. Richiedono un continuo atteggiamento vigile e forniscono il contesto di un compito che serve per tutta la vita.

² Per esempio, esercizi di meditazione, pagg. 69-71.

LA PRIMA NOBILE VERITÀ

Questa, monaci, è la nobile verità del dolore. La nascita è dolore, la vecchiaia è dolore, la malattia è dolore, la morte è dolore, l'unione con ciò che odiamo è dolore, la separazione da ciò che amiamo è dolore, non ottenere ciò che desideriamo è dolore, in breve i cinque aggregati dell'attaccamento sono dolore.

Questa, monaci, è la nobile verità sull'origine del dolore. In me sorse la visione, il sapere, la conoscenza, la saggezza, la scienza e la luce in relazione a cose mai udite prima: 'Questa è la nobile verità del dolore'... 'Questa nobile verità del dolore deve essere compresa'... Questa nobile verità del dolore è stata compresa.'

[Samyutta Nikaya, LVI, 11]

La Prima Nobile Verità con le sue tre fasi è: “C'è sofferenza, *dukkha*. *Dukkha* dovrebbe essere compresa. *Dukkha* è stata compresa”.

Questo è un insegnamento perfetto perché è espresso in una semplice formula, facile da ricordare e si applica a qualsiasi cosa si possa sperimentare o fare o pensare nel passato, presente e futuro.

La sofferenza o *dukkha* è il legame comune che tutti condividiamo. Noi tutti ovunque soffriamo. Gli esseri umani hanno sofferto in passato, nell'antica India, soffrono nella moderna Gran Bretagna e anche in futuro gli esseri umani soffriranno... Che cos'abbiamo in comune con la Regina Elisabetta? – soffriamo. Con un barbone a Charing Cross, cos'abbiamo in comune? – la sofferenza. Comprende tutti i livelli dagli esseri umani più privilegiati a quelli più disperati e poveri e tutti quelli che stanno in mezzo. Tutti ovunque soffrono. È un legame che abbiamo l'uno con l'altro, qualcosa che tutti capiamo.

Quando parliamo della nostra sofferenza umana, esce la nostra natura compassionevole. Ma quando parliamo delle nostre opinioni, dei nostri pensieri o di cosa ne pensiamo della politica e della religione, allora possiamo farci la guerra. Ricordo un film che ho visto a Londra circa dieci anni fa. Cercava di rappresentare il popolo russo come esseri umani facendo vedere donne russe con i bambini e uomini russi portare i loro figli a fare un pic-nic. A quel tempo, questa rappresentazione della popolazione russa era insolita perché la maggior parte della propaganda occidentale li aveva rappresentati come dei mostri titanici o dal cuore gelido, gente rettiliana – e di conseguenza non si pensava a loro come a degli esseri umani. Se si vuole ammazzare la gente, bisogna rappresentarli così; non si può uccidere qualcuno se si capisce che sta soffrendo proprio come noi. Bisogna pensare che siano senza cuore, immortali, inutili o cattivi e quindi che sia meglio sbarazzarsi di loro. Bisogna pensare che siano malvagi e che vada bene liberarsi del male. Con questo atteggiamento, ci si potrebbe sentire giustificati a bombardarli o sparare loro. Se si tiene a mente il nostro comune legame di sofferenza, questo rende davvero incapaci di fare certe cose.

La Prima Nobile Verità non è una tetra affermazione metafisica che sostiene che tutto è sofferenza. Da notare che c'è differenza tra una dottrina metafisica in cui si fanno delle affermazioni sull'Assoluto e una Nobile Verità che è una riflessione. Una Nobile Verità è una verità su cui riflettere, non è un dogma, non è l'Assoluto. Qui è dove si confondono molti occidentali perché interpretano questa Nobile Verità come una verità metafisica del Buddhismo, ma non ha mai avuto l'intenzione di esserlo.

Si può vedere come la Prima Nobile Verità non sia un'affermazione assoluta grazie alle Quattro Nobili Verità, che sono una via alla non-sofferenza. Non si può avere sofferenza assoluta e poi una via per uscirne, giusto? Questo non ha senso. Tuttavia, alcuni prendono la Prima Nobile Verità e dicono che il Buddha ha insegnato che tutto è sofferenza.

Il termine pali *dukkha* significa “incapace di soddisfare” o “non in grado di sopportare o resistere a niente”: che cambia sempre, incapace di appagarci pienamente o di renderci felici. Il mondo della sessualità è così, una vibrazione nella natura. Sarebbe terribile, infatti, se trovassimo soddisfazione nel mondo dei sensi perché allora non cercheremmo oltre; saremmo semplicemente legati a questo. Tuttavia, rendendoci conto di *dukkha*, noi iniziamo a trovare la strada per uscirne così da non essere più costantemente intrappolati nella coscienza sensoriale.

SOFFERENZA E VISIONE DI SÉ

È importante riflettere sull’enunciazione della Prima Nobile Verità. È espressa in modo molto chiaro: “C’è sofferenza”, invece di “lo soffro”. Dal punto di vista psicologico, questa riflessione è un modo molto più utile di spiegare le cose. Abbiamo la tendenza a interpretare la nostra sofferenza come “lo sto soffrendo davvero. Io soffro un sacco e io non voglio soffrire”. Questo è il modo in cui la nostra mente pensante è condizionata.

“Io sto soffrendo” esprime sempre il senso di “Io sono qualcuno che sta soffrendo molto. Questa sofferenza è mia; io ho sofferto molto nella mia vita”. Quindi l’intero processo, l’associazione con il sé e la memoria partono. Ci si ricorda cos’è successo da bambini...e così via.

Ma attenzione, non stiamo dicendo che c’è qualcuno che ha sofferenza. Non si tratta più di sofferenza personale quando diciamo “C’è sofferenza”. Non è: “Oh povero me, perché devo soffrire così tanto? Cos’ho fatto per meritarmi questo? Perché devo invecchiare? Perché devo avere dispiaceri, dolori, lutti e disperazione? Non è giusto! Io non voglio ciò. Io voglio solo felicità e sicurezza”. Questo tipo di pensiero viene dall’ignoranza che complica tutto e sfocia in problemi di personalità.

Dobbiamo lasciar andare la sofferenza, accoglierla nella consapevolezza. Ma l'accoglienza nella meditazione buddhista non avviene da una posizione di "Io sto soffrendo", ma piuttosto di "C'è la presenza di sofferenza", perché non stiamo cercando di identificarci col problema, ma semplicemente stiamo riconoscendo che c'è. È dannoso pensare in termini di "Io sono una persona arrabbiata, mi arrabbio così facilmente, come faccio a liberarmene?". Questo scatena tutti i presupposti che stanno alla base del sé ed è molto difficile avere qualche prospettiva da qui. Diventa tutto molto confuso perché il senso dei *miei* problemi o dei *miei* pensieri ci porta molto facilmente a reprimere o giudicare e criticare noi stessi. Abbiamo la tendenza ad aggrapparci e identificarci invece di osservare, assistere e comprendere le cose per quelle che sono. Quando si ammette semplicemente che c'è questo senso di confusione, che c'è questa avidità o rabbia, allora c'è una riflessione onesta su come sono le cose e sono state eliminati tutti i presupposti che stanno alla base o che le hanno minate.

Quindi non aggrappatevi a queste cose come mancanze personali, ma rimanete a osservare queste condizioni come transitorie, insoddisfacenti e non personali. Continuate a riflettere, vedendole per quello che sono. La tendenza è quella di vedere la vita dalla prospettiva di questi sono i *miei* problemi e che si è molto onesti e diretti nell'ammetterlo. Allora la nostra vita tende a confermarlo perché noi continuiamo ad agire dalla prospettiva sbagliata. Ma quello stesso punto di vista è transitorio, insoddisfacente e impersonale.

“C’è sofferenza” è un’ammissione molto chiara e precisa che in questo momento c’è un qualche sentimento di insoddisfazione. Può andare dall’angoscia alla disperazione alla moderata irritazione; *dukkha* non necessariamente significa profonda sofferenza. Non bisogna essere maltrattati dalla vita, usciti da Auschwitz o Belsen per dire che c’è sofferenza. Persino la Regina Elisabetta potrebbe dire: “C’è sofferenza”. Sono sicuro che lei viva dei momenti di profonda angoscia o disperazione o, per lo meno, momenti di irritazione.

Il mondo dei sensi è un’esperienza sensibile. Significa che si è sempre esposti a piacere e dolore e al dualismo di *samsara*. È come essere in qualcosa di molto vulnerabile e prendere tutto ciò che capita a contatto col corpo e coi sensi. È così. Questo è il risultato della nascita.

LA NEGAZIONE DELLA SOFFERENZA

La sofferenza è qualcosa che si solito non vogliamo conoscere, vogliamo solo liberarcene. Appena c'è un inconveniente o una seccatura, la tendenza di un essere umano non risvegliato è di liberarsene o reprimerla. Si può vedere come la società moderna sia così presa nella ricerca del piacere in novità, emozioni e romanticismo. Si tende a porre l'enfasi su bellezze e piaceri della giovinezza mentre la parte brutta della vita – vecchiaia, malattia, morte, noia, disperazione e depressione sono messe da parte. Quando ci si ritrova con qualcosa che non ci piace, cerchiamo di allontanarcene e andare verso qualcosa che ci piace. Se ci annoiamo, andiamo verso qualcosa che ci interessa. Se siamo spaventati, cerchiamo sicurezza. Questo è assolutamente naturale. Siamo connessi a quel principio di piacere/dolore di essere attratti e respinti. Quindi se la mente non è piena e ricettiva, allora è selettiva – seleziona ciò che le piace e cerca di eliminare ciò che non le piace. Molto di quello che viviamo deve essere eliminato perché molto di quello in cui siamo inevitabilmente coinvolti è in qualche modo spiacevole.

Se capita qualcosa di spiacevole, diciamo: "Scappa via!". Se qualcuno capita sul nostro cammino, diciamo: "Uccidilo!". Questa tendenza è spesso evidente in ciò che fanno i nostri governi... Spaventoso, quando si pensa al tipo di persone che governano i Paesi perché sono ancora molto ignoranti e non illuminati. Ma è così. La mente ignorante pensa allo sterminio: "Ecco una zanzara, uccidila!", "Queste formiche stanno invadendo la stanza, spruzza l'insetticida!". C'è una società in Gran Bretagna chiamata Rent-o-Kil. Non so se sia una specie di mafia britannica o cosa, ma è specializzata in uccidere insetti – qualsiasi sia il significato che si voglia dare a "insetti".

MORALITÀ E COMPASSIONE

Ecco perché dobbiamo avere leggi come “Mi asterrò dall’uccidere intenzionalmente”, perché la nostra natura istintiva è di uccidere: se è in mezzo, uccidilo. Questo si vede nel mondo animale. Siamo dei veri predatori; pensiamo di essere civilizzati, ma abbiamo una storia molto sanguinaria – davvero. È tutta piena di massacri e giustificazioni per qualsiasi tipo di ingiustizia contro gli altri esseri umani, per non parlare degli animali, ed è tutto a causa di questa ignoranza di base, questa mente umana irriflessiva che ci dice di annientare tutto ciò che è sulla nostra strada.

Tuttavia, con la riflessione stiamo cambiando ciò; stiamo trascendendo quel modello istintivo di base, animale. Non siamo solo delle marionette sociali rispettose della legge, timorosi di uccidere perché temiamo di essere puniti. Ora ci stiamo davvero assumendo le nostre responsabilità. Rispettiamo la vita delle altre creature, anche la vita degli insetti e delle creature che non ci piacciono. Nessuno amerà mai le zanzare e le formiche, ma si può riflettere sul fatto che anche loro hanno il diritto di vivere. Questa è una riflessione della mente, non una semplice reazione: “Dov’è lo spray insetticida?”. Nemmeno a *me* piace vedere le formiche sul *mio* pavimento; la mia prima reazione è: “Dov’è l’insetticida?”. Ma poi la mente riflessiva mi mostra che sebbene queste creature mi stiano dando fastidio e preferirei se ne andassero, hanno il diritto di esistere. Questa è una riflessione della mente umana.

Lo stesso si applica a degli stati mentali spiacevoli. Quindi quando si sta provando rabbia, invece di dire: “Oh, eccomi, di nuovo arrabbiato!”, riflettiamo: “C’è rabbia”. Proprio come con la paura, se si inizia a vederla come la paura di mia madre o la paura di mio padre o la paura del mio cane o la mia paura, allora diventa tutto una ragnatela appiccicosa di diverse creature in qualche modo legate tra loro, ma slegate tra loro per altri aspetti; diventa difficile capirci qualcosa. E tuttavia, la paura in questo essere e la paura in quel bastardino spelacchiato sono la stessa cosa. “C’è paura”. È semplicemente questo. La paura che ho provato non è diversa dalla paura che hanno gli altri. È proprio qui dove si prova compassione persino per i vecchi cani spelacchiati. Capiamo che la paura è orribile per i cani spelacchiati tanto quanto lo è per noi. Quando un cane si prende un calcio e noi prendiamo un calcio, quella sensazione di dolore è la stessa. Il dolore è dolore, il freddo è freddo, la rabbia è rabbia. Non è mia ma piuttosto: “C’è rabbia”. Questo è un impiego utile del pensiero che ci aiuta a vedere le cose con più chiarezza invece di rinforzare il punto di vista personale. Allora come risultato del riconoscere lo stato di sofferenza – perché c’è sofferenza – arriva la seconda fase di questa Prima Nobile Verità: “Deve essere compresa”. Questa sofferenza deve essere esplorata.

ESPLORARE LA SOFFERENZA

Vi incoraggio a provare a comprendere *dukkha*: guardare, rimanere dentro e accettare la propria sofferenza. Cercate di comprenderla quando provate dolore fisico o disperazione o angoscia o odio o avversione, qualsiasi forma prenda, qualsiasi qualità assuma, che sia profonda o leggera. Questo insegnamento non significa che per essere illuminati si debba essere assolutamente e completamente miserabili. Non si deve perdere tutto o essere torturati; significa essere in grado di guardare la sofferenza, anche se è solo una leggera sensazione di insoddisfazione, e comprenderla.

È facile trovare un capro espiatorio per i nostri problemi. “Se mia madre mi avesse davvero amato o se tutti intorno a me fossero stati veramente saggi, allora non avrei avuto i problemi emotivi che ho adesso”. Questo è davvero sciocco! Invece è proprio così che alcune persone vedono il mondo, pensando di essere confusi e miserabili perché non hanno avuto un trattamento equo. Ma con questa formula della Prima Nobile Verità, anche se abbiamo avuto una vita alquanto miserabile, ciò a cui stiamo guardando non è la sofferenza che viene da là fuori, ma quello che noi creiamo nella nostra mente intorno a questo. Questo è un risveglio nella persona, un risveglio alla Verità della sofferenza. Ed è una Nobile Verità perché non sta più biasimando la sofferenza che sperimentiamo a causa degli altri. Quindi, l’approccio Buddista è alquanto unico rispetto alle altre religioni perché l’enfasi è sulla via per uscire dalla sofferenza attraverso la saggezza, la libertà da tutte le delusioni, invece del conseguimento di un qualche stato di beatitudine o unione con il Sommo.

Ora non sto dicendo che gli altri non siano mai la causa della nostra frustrazione o sofferenza, ma che guardiamo a ciò con questo insegnamento nella nostra reazione alla vita. Se qualcuno è cattivo con voi o sta cercando deliberatamente o con cattive intenzioni di causarvi sofferenza, e pensate che sia questa persona che vi sta facendo soffrire, non avete ancora compreso questa Prima Nobile Verità. Anche se vi sta strappando le unghie o facendo altre cose terribili, fintanto che pensate che state soffrendo a causa di questa persona, non avete compreso questa Prima Nobile Verità. Comprendere la sofferenza è vedere chiaramente che la sofferenza è la nostra reazione alla persona che ci sta strappando le unghie, “Io ti odio”, questa è sofferenza. Lo strappare le unghie è in sé doloroso, ma la sofferenza include “Io ti odio” e “Come puoi farmi questo” e “Non ti perdonerò mai”.

Tuttavia, non aspettate che qualcuno vi strappi le unghie per fare pratica con la Prima Nobile Verità. Provate con le piccole cose, come qualcuno che è insensibile o maleducato o che vi ignora. Se state soffrendo perché quella persona vi ha fatto uno sgarbo o vi ha offeso in qualche modo, potete lavorare su questo. Ci sono molti momenti nella vita di tutti i giorni in cui possiamo venire offesi o turbati. Possiamo essere infastiditi o irritati semplicemente dal modo in cui qualcuno cammina o appare, per lo meno *io* posso. A volte ci si scopre a provare avversione anche solo per il modo in cui qualcuno cammina o perché non fa qualcosa che dovrebbe; si può essere molto turbati o arrabbiati per cose del genere. La persona non vi ha veramente ferito o fatto qualcosa, come strapparvi le unghie, ma voi soffrite comunque. Se non riuscite a guardare la sofferenza in queste piccole cose, non sarete in grado di essere così eroici da farlo se qualcuno vi dovesse mai strappare le unghie!

Lavoriamo sulle piccole insoddisfazioni della vita di tutti i giorni. Guardiamo al modo in cui possiamo essere feriti o offesi o disturbati o annoiati dai vicini, dalle persone con cui viviamo, dalla Sig.a Thatcher, da come sono le cose o da noi stessi. Sappiamo che questa sofferenza deve essere capita. Facciamo pratica semplicemente guardando questa sofferenza come un oggetto e capendo: “Questa è sofferenza”. Quindi abbiamo la comprensione profonda della sofferenza.

PIACERE E DISPIACERE

Possiamo esplorare: Dove ci ha portato alla fin fine questa ricerca edonistica del piacere? È andata avanti per parecchi decenni ormai ma l’umanità è forse più felice? Sembra che oggi giorno ci sia stato dato il diritto e la libertà di fare qualsiasi cosa ci vada con droga, sesso, viaggi e così via – va bene tutto; tutto è concesso; niente è proibito. Si deve fare qualcosa di *veramente* osceno, *veramente* violento, prima di essere ostracizzati. Ma il seguire i nostri impulsi è stato in grado di renderci forse più felici o rilassati o soddisfatti? Di fatto, ci ha portato ad essere più egoisti: non pensiamo a come le nostre azioni possano impattare sugli altri. Tendiamo a pensare solo a noi stessi: io e la *mia* felicità, la *mia* libertà e i *miei* diritti. Così diventiamo una terribile seccatura, una fonte di grande frustrazione, fastidio o infelicità per le persone intorno a noi. Se pensiamo di poter fare tutto ciò che vogliamo o dire tutto ciò che ci va di dire, anche a spese altrui, allora non siamo altro che un disturbo per la società.

Quando il senso di “ciò che *io* voglio” e “ciò che *io* credo e non credo dovrebbe essere” arriva e desideriamo sollazzarci in tutti i piaceri della vita, inevitabilmente ci arrabbiamo perché la vita sembra proprio senza speranza e tutto sembra andare male. Veniamo travolti dalla vita – correndo in giro in preda alla paura e al desiderio. E anche quando otteniamo tutto quello che vogliamo, pensiamo che manchi qualcosa, che ci sia ancora qualcosa di incompleto. Così anche quando la vita è al massimo, c’è sempre questo senso di sofferenza: qualcosa ancora da fare, un qualche tipo di dubbio o paura che ci attanaglia.

Per esempio, mi sono sempre piaciuti i bei panorami. Una volta durante un ritiro che ho tenuto in Svizzera, mi hanno portato su delle montagne molto belle e ho notato che c’era sempre una sensazione di angoscia nella mia mente perché c’era così tanta bellezza, un continuo flusso di viste bellissime. Avevo la sensazione di volermi aggrappare a tutto, di dover stare allerta tutto il tempo per consumare tutto con gli occhi. Mi stava davvero consumando! Allora quello era *dukkha*, vero?

Trovo che quando faccio le cose senza pensarci, anche qualcosa di abbastanza innocuo come guardare delle belle montagne, se cerco semplicemente di aggrapparmi e tenere stretto qualcosa, questo porta sempre una sensazione spiacevole. Com’è *possibile* aggrapparsi alle Alpi Bernesi? La cosa migliore che si può fare è scattare una foto, cercando di catturare tutto in un’immagine. Questo è *dukkha*: volersi aggrappare a qualcosa che è bello per non separarsene, *questa* è la sofferenza.

Trovarsi in situazioni che non ci piacciono è sempre una sofferenza. Per esempio, non mi è mai piaciuto andare in metropolitana a Londra. Mi lamentavo: “Non voglio andare in metropolitana con i suoi manifesti terribili e le sue stazioni squallide. Non voglio essere stipato in quei piccoli treni sotteranea”. Lo trovavo un’esperienza totalmente sgradevole. Ma ho ascoltato questa voce che si lamentava – la sofferenza di non voler stare con qualcosa di sgradevole. Poi, avendola contemplata, ho smesso di lamentarmi così ho potuto stare con questa cosa sgradevole e non bella senza soffrirne. Ho capito che semplicemente era così e che andava *bene così*. Non abbiamo bisogno di creare problemi né per il fatto di essere in una squallida stazione della metro né per il fatto di star guardando un bel paesaggio. Le cose sono come sono, quindi possiamo riconoscerle e apprezzarle nelle loro forme in mutazione senza aggrapparci a esse. Aggrapparsi è volersi tenere stretti a qualcosa che piace; volersi liberare di qualcosa che non piace; o volere qualcosa che non si possiede.

Possiamo soffrire molto anche a causa di altre persone. Ricordo che in Thailandia ero solito avere pensieri alquanto negativi su uno dei monaci. Faceva qualcosa e io pensavo: “Non dovrebbe fare questo”, o diceva qualcosa: “Non dovrebbe dire quello”. Avevo questo monaco in testa e quindi, anche se andavo in altri posti, pensavo a quel monaco; la percezione che avevo di lui cresceva e così anche le reazioni: “Ricordi quando ha detto questo e quando ha fatto quello?” e “Non avrebbe dovuto dire questo e non avrebbe dovuto fare quello”.

Avendo trovato un maestro come Ajahn Chah, ricordo che volevo fosse perfetto. Pensavo: “Oh, è un maestro perfetto, meraviglioso!”. Ma poi avrebbe fatto qualcosa che mi avrebbe fatto arrabbiare e pensare: “Non voglio che lui faccia niente che possa farmi arrabbiare perché mi piace pensare a lui come a un essere meraviglioso”. Era come dire: “Ajahn Chah, sii meraviglioso per me *sempre*. Non fare *mai* nulla che possa far sorgere alcun pensiero negativo nella mia mente”. Quindi anche quando trovate qualcuno che rispettate e amate veramente, c’è comunque la sofferenza dell’attaccamento. Inevitabilmente, farà o dirà qualcosa che non vi piacerà o non approverete, provocandovi dei dubbi, e soffrirete.

Una volta, alcuni monaci americani vennero a Wat Pah Pong, il nostro monastero nel nord della Thailandia. Erano molto critici e sembrava vedessero solo ciò che non andava bene. Non pensavano che Ajahn Chah fosse un bravo maestro e il monastero non piaceva loro. Provavo una profonda rabbia e un disprezzo crescente perché stavano criticando qualcosa che amavo. Mi sentivo indignato: “Beh, se non vi piace, andatevene. È il miglior maestro del mondo e se non riuscite a vederlo allora VIA!”. Quel tipo di attaccamento, essere innamorato o devoto, è sofferenza perché se qualcosa o qualcuno che si ama o adora viene criticato ci si arrabbia o indigna.

COMPRESIONE DELLE SITUAZIONI

A volte la comprensione arriva nei momenti più inaspettati. Mi è successo mentre vivevo a Wat Pah Pong. La parte nord-orientale della Thailandia non è il posto più bello o ambito del mondo con le sue foreste a macchia e piatte radure, inoltre fa terribilmente caldo d'estate. Dovevamo uscire nel bel mezzo del pomeriggio al caldo prima di ogni Observance Day* per spazzare le foglie dai vialetti. C'erano delle vaste aree da pulire. Passavamo l'intero pomeriggio sotto il sole, a sudare e spazzare le foglie in mucchi con scope rudimentali. Non mi piaceva. Pensavo: "Non voglio farlo. Non sono venuto qui per spazzare foglie; sono venuto qui per essere illuminato e invece mi fanno spazzare le foglie da terra. Oltretutto, fa caldo e ho la pelle chiara; potrebbe venirmi il cancro della pelle a forza di stare al sole".

Un pomeriggio ero là fuori, mi sentivo davvero miserabile e pensavo: "Cosa ci faccio qui? Perché sono venuto qui? Perché resto qui?". Stavo lì con la mia lunga scopa rudimentale e completamente senza forze, sentendomi triste per me stesso e odiando tutto. Poi arrivò Ajahn Chah, mi sorrise e mi disse: "Wat Pah Pong è un sacco di sofferenza, vero?" e "Ma, lo sai, non è proprio tutto negativo". Mi fece riflettere: spazzare foglie è davvero così poco piacevole? ... No, sudare va bene, è una cosa naturale. E non ho il cancro della pelle e la gente a Wat Pah Pong è molto gentile. Il maestro è un uomo molto gentile e saggio. Il monaci mi trattano bene. Le persone vengono e mi danno cibo da mangiare e ... di cosa mi sto lamentando?".

Riflettendo sull'esperienza che stavo vivendo ho pensato: "Sto bene. La gente mi rispetta, mi trattano bene. Imparo da maestri gentili e sto in un posto gradevole. In realtà non c'è niente di negativo, eccetto *me*. Ne sto facendo un problema perché non voglio sudare e non voglio spazzare foglie". Quindi ebbi una comprensione davvero molto chiara. Percepì improvvisamente in me cosa si stava lamentando e stava criticando e cosa mi stava impedendo di dedicarmi a qualcosa o di donare me stesso.

Un'altra esperienza dalla quale ho imparato è stata l'abitudine di lavare i piedi dei monaci più anziani al rientro dalla questua. Dopo aver camminato scalzi per villaggi e piantagioni di riso, i loro piedi erano pieni di fango. C'erano dei lavapiedi fuori dal refettorio. Quando Ajahn Chah arrivava, tutti i monaci – forse venti o trenta di loro – correvano a lavare i suoi piedi. Quando vidi questo per la prima volta pensai: "Io non ho intenzione di farlo. Io, no!". Il giorno successivo, trenta monaci si precipitarono appena Ajahn Chah comparve e gli lavarono i piedi, pensai: "Che cosa *stupida* da fare: trenta monaci che lavano i piedi di un uomo. Io non farò *così*". Il giorno dopo, la reazione divenne ancora più violenta ... trenta monaci corsero a lavare i piedi di Ajahn Chah e ... "Questa cosa mi fa davvero *infuriare*, mi sono stufato! Penso sia la cosa più stupida che io abbia *mai* visto: trenta uomini che vanno a lavare i piedi di un uomo". "Probabilmente crede di meritarselo, sai, sta davvero accrescendo il suo ego. Probabilmente ha un ego enorme, con così tanta gente che gli lava i piedi ogni giorno. Io non lo farò *mai*!".

Iniziavo ad avere una reazione dura, una reazione esagerata. Me ne stavo seduto lì triste e arrabbiato. Guardavo i monaci e pensavo: "Mi sembrano tutti stupidi. Non so cosa ci faccio qui".

Ma poi iniziai ad ascoltare e pensai: "Questa è una forma *mentis* davvero sgradevole in cui stare. C'è qualcosa per cui arrabbiarsi? Non hanno mai chiesto a *me* di farlo. Va bene, non c'è niente di sbagliato in trenta uomini che lavano i piedi di un uomo. Non è un comportamento immorale o *cattivo* e forse a loro fa piacere; forse vogliono farlo, forse è giusto fare così... Forse dovrei farlo!". Quindi il mattino seguente, *trentuno* monaci corsero fuori a lavare i piedi di Ajahn Chah. Non ci furono problemi. Fu molto bello: quella cosa odiosa in me si era fermata.

Possiamo riflettere sulle cose che suscitano in noi indignazione o rabbia: c'è qualcosa di molto sbagliato in queste cose o siamo noi a creare *dukkha* intorno a esse? Allora iniziamo a capire i problemi che creiamo nella nostra vita e nelle vite delle persone intorno a noi.

Con consapevolezza, possiamo sopportare tutta la nostra vita; con il divertimento e la noia, la speranza e la disperazione, il piacere e il dolore, il nuovo e il risaputo, l'inizio e la fine, la nascita e la morte. Siamo in grado di accettare tutto con la nostra mente invece di assorbire solo ciò che ci piace e reprimere ciò che non ci piace. Il processo di comprensione consiste nell'andare verso *dukkha*, guardare *dukkha*, ammettere *dukkha*, riconoscere *dukkha* in tutte le sue forme. Allora non si sta più solamente reagendo come d'abitudine con indulgenza o repressione. E per questo è possibile sopportare più sofferenza e avere più pazienza.

Questi insegnamenti non sono estranei all'esperienza. Sono, di fatto, delle riflessioni sulla nostra esperienza vera e propria, non complicate questioni intellettuali. Quindi impegniamoci a svilupparle invece di rimanere prigionieri della routine. Quante volte ci si deve sentire in colpa per aver abortito o aver sbagliato in passato? Si deve passare tutto il tempo a rimuginare sulle cose che ci sono capitate nella vita indulgiando in infinite speculazioni e analisi? Alcune persone diventano delle personalità così complicate. Se ci si sofferma solo sui propri ricordi, punti di vista e opinioni, allora si sarà sempre fermi nel mondo e non lo si trascenderà in nessun modo.

Si può lasciare andare questo fardello se si è disposti a usare gli insegnamenti con abilità. Diciamo a noi stessi: “Non mi farò più incastrare in questo modo; mi rifiuto di prendere parte a questo gioco. Non mi arrenderò a questo stato d’animo”. Inizia col metterti nella posizione di conoscere: “So che questo è *dukkha*; c’è *dukkha*”. È davvero importante prendere la decisione di andare dove sta la sofferenza e starci dentro. È solo analizzando e affrontando la sofferenza in questo modo che si può sperare di avere una comprensione eccezionale: “Questa sofferenza è stata compresa”.

Quindi queste sono le tre fasi della Prima Nobile Verità. Questa è la formula che dobbiamo usare e applicare nel meditare sulla nostra vita. Ogni volta che proviamo sofferenza, prima di tutto riconosciamola: “C’è sofferenza”, poi: “Dovrebbe essere compresa” e infine: “È stata compresa”. Questo capire *dukkha* è la comprensione nella Prima Nobile Verità.

LA SECONDA NOBILE VERITÀ

Questa, monaci, è la nobile verità sull'origine del dolore. È la sete che porta alla rinascita, vincolata all'avidità e alla brama, e ovunque porta all'attaccamento, vale a dire la sete dei piaceri dei sensi, la sete di esistenza e del divenire, e la sete di non-esistenza. In me sorse la visione, il sapere, la conoscenza, la saggezza, la scienza e la luce in relazione a cose mai udite prima: 'Questa è la nobile verità del dolore'...

.'Questa nobile verità del dolore deve essere compresa'... Questa nobile verità del dolore è stata compresa.'... 'Questa nobile verità dell'origine dolore deve essere abbandonata'... Questa nobile verità dell'origine dolore è stata abbandonata.' In me sorse la visione, il sapere, la conoscenza, la saggezza, la scienza e la luce in relazione a cose mai udite prima.

In me sorse la visione, il sapere, la conoscenza, la saggezza, la scienza e la luce in relazione a cose mai udite prima: 'Questa è la nobile verità della cessazione dolore'... 'Questa nobile verità della cessazione dolore deve essere realizzata'... Questa nobile verità della cessazione dolore è stata realizzata.'

[Samyutta Nikaya, LVI, 11]

La Seconda Nobile Verità con le sue tre fasi è: "C'è l'origine della sofferenza, che è l'attaccamento al desiderio. Il desiderio deve essere lasciato andare. Il desiderio è stato lasciato andare".

La Seconda Nobile Verità dichiara che c'è un'origine della sofferenza e che l'origine della sofferenza è l'attaccamento a tre tipi di desiderio: il desiderio per il piacere dei sensi (*kama tanha*), il desiderio di divenire (*bhava tanha*) e il desiderio di disfarsene (*vibhava tanha*). Questa è la dichiarazione della Seconda Nobile Verità, la tesi, il *pariyatti*. Questo è ciò su cui meditare: l'origine della sofferenza è l'attaccamento al desiderio.

TRE TIPI DI DESIDERIO

È molto importante comprendere cos'è il desiderio, o *tanha* in pali. Che cos'è il desiderio? Il *kama tanha* è molto semplice da comprendere. Questo tipo di desiderio ricerca il piacere dei sensi ed è sempre alla ricerca di qualcosa che ecciti o compiacca i sensi, questo è il *kama tanha*. Si può riflettere: com'è quando si ha il desiderio del piacere? Per esempio, quando si sta mangiando, se si è affamati e il cibo ha un gusto delizioso, si può essere coscienti di volerne prendere un altro morso. Fate caso alla sensazione mentre state gustando qualcosa di piacevole e notate quanto ne volete ancora. Non credeteci e basta; provate. Non pensate di saperlo semplicemente perché è stato così in passato. Provateci quando mangiate. Gustate qualcosa di delizioso e vedete cosa capita: il desiderio aumenta. Questo è *kama tanha*.

Riflettiamo anche sulla sensazione di voler diventare qualcosa. Ma se c'è ignoranza, allora possiamo essere intrappolati in un regno di ambizione e conquista: il desiderio di *divenire*. Veniamo intrappolati in quel movimento di battersi per diventare felici, cercare di diventare sani; o potremmo cercare di far sentire la nostra vita importante battendoci per rendere giusto il mondo. Notate questo senso di voler diventare qualcosa di diverso da quello che siete ora.

Ascoltate il *bhava tanha* della vostra vita: "Voglio praticare la meditazione così sarò libero dal mio dolore. Voglio diventare illuminato. Voglio diventare un monaco o una monaca. Voglio diventare un laico illuminato. Voglio avere una moglie, dei figli e una professione. Voglio godere del mondo dei sensi senza dover rinunciare a nulla e diventare anche un arahant illuminato".

Quando siamo delusi dal cercare di diventare qualcosa, allora c'è il desiderio di *disfarsi* delle cose. Quindi prendiamo in considerazione *vibhava tanha*, il desiderio di liberarsi: "Voglio disfarmi della mia sofferenza. Voglio disfarmi della mia rabbia. Ho questa rabbia e voglio disfarmene. Voglio liberarmi della gelosia, della paura e dell'ansia". Fate caso a questo come una riflessione sul *vibhava tanha*. Stiamo proprio riflettendo sul fatto che mentre il nostro io interiore vuole disfarsi delle cose dentro di noi, non stiamo cercando di disfarci del *vibhava tanha*. Non stiamo prendendo una posizione contro il desiderio di disfarsi delle cose né stiamo incoraggiando quel desiderio. Al contrario, stiamo pensando: "È così, ci si sente così a volersi disfare di qualcosa. Devo conquistare la mia rabbia; devo uccidere il Diavolo e liberarmi della mia avidità, allora diventerò...". Possiamo vedere da questo treno di pensieri che divenire e disfarsi di qualcosa sono spesso associati.

Tenete a mente che comunque queste tre categorie del *kama tanha*, *bhava tanha* e *vibhava tanha* non sono altro che delle convenzioni per osservare il desiderio. Non sono forme di desiderio completamente separate, ma sono diversi aspetti dello stesso.

La seconda fase nella Seconda Nobile Verità è: "Il desiderio dovrebbe essere lasciato andare". Questo è come il lasciar andare entra nella nostra pratica. Si ha la comprensione che il desiderio dovrebbe essere lasciato andare, ma quella comprensione non è un *desiderio* di lasciar andare qualcosa. Se non si è molto saggi e non si riflette davvero, si tende a seguire il "Io voglio liberarmene, io voglio lasciar andare tutti i miei desideri", ma questo non è altro che un altro desiderio. Tuttavia, riflettendoci si può vedere il desiderio di disfarsi di qualcosa, il desiderio di divenire o il desiderio per il piacere dei sensi. Comprendendo questi tre tipi di desiderio si può lasciarli andare.

La Seconda Nobile Verità non ci chiede di pensare: “Ho un sacco di pensieri sessuali” o “Sono davvero ambizioso. Sono davvero ultra, ultra, ultra *bhava tahnna!*” o “Sono un vero nichilista. Voglio solo tirarmene fuori. Sono un vero fanatico del *vibhava tahnna*. Sono così”. La Seconda Nobile Verità non è questo. Non si tratta di identificarsi in nessun modo con i desideri; si tratta di *riconoscere* il desiderio.

Ero solito passare molto del mio tempo a guardare quanta della mia pratica era desiderio di divenire qualcosa. Per esempio, quante delle buone intenzioni della mia pratica meditativa di monaco erano per essere apprezzato, quante delle mie relazioni con gli altri monaci o monache o laici avevano a che fare con l’essere apprezzato o approvato. Questo è *bhava tahnna*: desiderio di lodi e successo. In quanto monaco, si ha questo *bhava tahnna*: volere che la gente capisca tutto e apprezzi il Dhamma. Anche questi desideri sottili, quasi nobili, sono *bhava tahnna*.

Poi c’è *vibhava tahnna* nella vita spirituale, che può essere molto ipocrita: “Io voglio disfarmi, di queste contaminazioni, annichilirle e sterminarle”. Ho davvero sentito me stesso pensare: “Io voglio liberarmi del desiderio. Io voglio liberarmi della rabbia. Io non voglio più essere spaventato o geloso. Io voglio essere coraggioso. Io voglio avere gioia e felicità nel mio cuore”.

Questa pratica del Dhamma non è odiare sé stessi per questi pensieri, ma vedere davvero che questi sono condizionati nella nostra mente. Sono transitori. Il desiderio non è noi, ma è il modo in cui tendiamo a reagire all’ignoranza quando non abbiamo capito queste Quattro Nobili Verità nelle loro tre fasi. Tendiamo a reagire così a tutto. Queste sono reazioni normali dovute all’ignoranza.

Ma non abbiamo bisogno di continuare a soffrire. Non siamo semplici vittime del desiderio. Possiamo permettere al desiderio di essere e quindi iniziare a lasciarlo andare. Il desiderio ha potere su di noi e ci delude solo finché ci aggrappiamo a esso, ci crediamo e reagiamo.

AGGRAPPARSI È SOFFRIRE

Di solito equipariamo la sofferenza alla sensazione, ma la sensazione non è la sofferenza. È l'attaccamento al desiderio che è sofferenza. Il desiderio non causa sofferenza; la causa della sofferenza è l'*aggrapparsi* al desiderio. Questa affermazione è fatta per riflettere e meditare in rapporto alla propria esperienza personale.

Bisogna davvero esplorare il desiderio e conoscerlo per quello che è. Bisogna sapere cos'è naturale e necessario per la sopravvivenza e cosa non lo è. Possiamo essere molto idealisti nel pensare che persino il bisogno di cibo sia qualche tipo di desiderio che non dovremmo avere. Si può essere alquanto ridicoli su questo. Ma il Buddha non era un idealista né un moralista. Non stava cercando di condannare niente. Stava cercando di risvegliarci alla verità in modo che potessimo vedere le cose con chiarezza.

Una volta che c'è questa chiarezza e la visione nel modo corretto, allora non c'è sofferenza. Si può ancora sentire fame. Si può ancora avere bisogno di cibo senza che questo diventi un desiderio. Il cibo è una necessità naturale del nostro corpo. Il corpo non è sé; ha bisogno di cibo altrimenti s'indebolisce e muore. Questa è la natura del corpo, non c'è nulla di sbagliato in esso. Se diventiamo molto moralisti e di rigidi principi e crediamo di *essere* il nostro corpo, quella fame è un problema nostro; se crediamo di non dover nemmeno mangiare, quella non è saggezza, è stupidità.

Quando vediamo davvero l'origine della sofferenza, capiamo che il problema è aggrapparsi al desiderio non il desiderio in sé. Aggrapparvisi significa rimanerne delusi, pensare che sia davvero "me" e "mio": "Questi desideri sono me e c'è qualcosa di sbagliato in me per averli" oppure "Non mi piace come sono ora. Devo diventare qualcos'altro" oppure "Devo liberarmi di qualcosa prima di diventare ciò che voglio". Tutto questo è desiderio. Quindi ascoltate con molta attenzione senza dire se è giusto o sbagliato ma semplicemente riconoscendolo per quello che è.

LASCIAR ANDARE

Se guardiamo i desideri e li ascoltiamo, allora non ci stiamo più attaccando a loro; stiamo semplicemente lasciando che siano ciò che sono. Allora arriviamo a capire che l'origine della sofferenza, il desiderio, può essere messa da parte e lasciata andare.

Come si lasciano andare le cose? Significa lasciare che siano ciò che sono; non significa reprimerle o buttarle via. È più un appoggiarle lì e lasciare che siano. Attraverso la pratica del lasciar andare comprendiamo che c'è l'origine della sofferenza, che è l'attaccamento al desiderio, e comprendiamo che dovremmo lasciar andare questi tre tipi di desiderio. Allora capiamo che dobbiamo lasciar andare questi desideri; non c'è più alcun attaccamento a essi.

Quando ci si ritrova aggrappati a qualcosa, si deve ricordare che "lasciar andare" non è "disfarsi di" o "gettare via". Se io sto tenendo questo orologio e qualcuno mi dice: "Lascialo andare!", ciò non significa "buttalo via". Potrei pensare di doverlo gettare via perché vi sono aggrappato, ma quello sarebbe solo il desiderio di disfarmene. Tendiamo a pensare che liberarsi di un oggetto sia un modo per liberarsi dall'attaccamento. Ma se posso contemplare l'attaccamento, questo aggrapparmi all'orologio, capisco che non c'è ragione per liberarsene: è un buon orologio, tiene il tempo bene e non è pesante. L'orologio non è il problema. Il problema è aggrapparsi all'orologio. Quindi cosa faccio? Lascio andare, metto da parte. Lo appoggio delicatamente senza alcun tipo di avversione. Quindi posso riprenderlo di nuovo in mano, vedere che ore sono e metterlo da parte quando necessario.

Si può mettere in pratica questa comprensione del "lasciar andare" al desiderio per il piacere dei sensi. Forse volete divertirvi un sacco. Come lasciare da parte quel desiderio senza alcuna avversione? Semplicemente riconoscendo il desiderio senza giudicarlo. Si può contemplare il fatto di volersene liberare, ma semplicemente lasciandolo da parte. Allora, quando lo si vede per quello che è, riconoscendo che è solo un desiderio, non si è più aggrappati a esso.

Quindi questo metodo funziona sempre nei momenti di vita quotidiana. Quando ci si sente depressi e negativi, proprio il momento in cui si rifiuta di soffermarsi su quella sensazione è un'esperienza d'illuminazione. Quando si vede *questo*, non c'è bisogno di affogare in un mare di depressione e disperazione e piangersi addosso. Si può semplicemente fermarlo imparando a dare alle cose un secondo pensiero.

Attraverso la pratica capirete da soli come lasciar andare l'origine della sofferenza. Ci si può liberare del desiderio volendo liberarsene? Che cosa ve ne fa davvero liberare in un determinato momento? Bisogna riflettere sull'esperienza del lasciar andare, analizzare ed esplorare finché non arriva la comprensione. Continuate finché la visione non arriva: "Ah, lasciar andare, sì, ora capisco. Il desiderio è da lasciar andare". Questo non significa che si deve lasciar andare il desiderio per sempre, ma che in un preciso momento si *deve* lasciar andare e si deve farlo in piena consapevolezza. Allora c'è una comprensione. Questo è ciò che chiamiamo conoscenza attraverso la comprensione. In pali, la chiamiamo *ñanadassana* o comprensione profonda.

Ebbi la mia prima comprensione del lasciar andare durante il mio primo anno di meditazione. Mentalmente avevo stabilito che avrei dovuto lasciar andare qualsiasi cosa e poi pensai: "Come si lascia andare?". Sembrava impossibile lasciar andare anche una sola cosa. Continuai a riflettere: "Come si lascia andare?". Quindi mi dicevo: "Lasci andare lasciando andare". "Beh allora, lascia andare!". Quindi mi dicevo: "Ma non ho ancora lasciato andare?" e "Come si lascia andare?". "Beh lascia solo andare!". Continuai così, diventando più frustrato. Ma alla fine fu ovvio quello che stava accadendo. Se si prova ad analizzare nel dettaglio il lasciar andare, ci si ritrova in qualcosa di molto complicato. Non era più qualcosa che si poteva stabilire a parole, ma qualcosa da fare e basta. Alla fine, lasciai semplicemente andare per un momento, così.

Ora con i problemi personali e le ossessioni, lasciarli andare è davvero troppo. Non è una questione di analisi e infiniti problemi su un problema, ma di pratica dello stato di lasciar andare le cose da sole. All'inizio, si lasciano andare e poi si riprendono di nuovo perché l'abitudine di aggrapparsi è molto forte. Ma almeno se ne ha un'idea. Anche quando ebbi quella comprensione sul lasciar andare, lasciai andare per un momento, ma poi iniziai ad aggrapparmi pensando: "Non ci riesco, ho troppe cattive abitudini!". Ma non credete a quel tipo di lamentela che scredita questa cosa in voi. È totalmente inaffidabile. È solo una questione di fare pratica del lasciar andare. Più capite come fare, più sarete in grado di mantenere lo stato di non-attaccamento.

TRAGUARDO

È importante sapere quando si lascia andare un desiderio: quando non si giudica più o si cerca di disfarsene, quando si riconosce che è semplicemente così. Quando si è veramente calmi e in pace, allora non c'è attaccamento a nulla. Non si è intrappolati, non si sta cercando di ottenere qualcosa o di liberarsi di qualcosa. Il benessere è semplicemente conoscere le cose per quello che sono senza provare la necessità di giudicarle.

Diciamo sempre: "Non dovrebbe essere così", "Non dovrei essere così!" e "Non dovrei essere così e non dovrei fare così!" e così via. Sono sicuro che sarei in grado di dirvi come dovrete essere e voi sareste in grado di dirmi come dovrei essere. Dovremmo essere gentili, amorevoli, coraggiosi e compassionevoli. Non devo conoscervi per forza per essere in grado di dirlo! Ma per conoscervi davvero, dovrei aprirmi a voi invece di partire dall'ideale di come una donna o un uomo dovrebbero essere, cosa dovrebbe fare un buddhista e cosa un cristiano. Non è che non sappiamo come dovremmo essere.

La nostra sofferenza deriva dall'attaccamento che abbiamo agli ideali e dalle complessità che creiamo intorno a come pensiamo siano le cose. Non siamo mai quello che dovremmo essere secondo i nostri più alti ideali. La vita, gli altri, il Paese in cui viviamo, il mondo in cui viviamo: le cose non sembrano mai essere come dovrebbero. Diventiamo molto critici su tutto e su noi stessi: "So che dovrei essere più paziente, ma NON RIESCO proprio ad essere paziente...". Ascoltate tutti i "dovrei" e i "non dovrei" e i desideri: volere il bello, voler diventare qualcosa o voler disfarsi del brutto e del doloroso. È come ascoltare qualcuno al di là della siepe che dice: "Voglio questo e non mi piace quello. Dovrebbe essere così e non dovrebbe essere così". Prendetevi davvero del tempo per ascoltare la mente che si lamenta; divenitene consapevoli.

Di solito facevo così quando mi sentivo insoddisfatto o critico. Chiudevo gli occhi e pensavo: "Non mi piace questo e non voglio quello", "Quella persona non dovrebbe essere così" e "Il mondo non dovrebbe essere così". Continuavo ad ascoltare questo tipo di demone critico che andava avanti così, criticando me, voi e il mondo. Poi pensavo: "Voglio felicità e conforto; voglio sentirmi al sicuro; voglio essere amato!". Pensavo deliberatamente queste cose e le ascoltavo per riconoscerle semplicemente come delle condizioni che sorgevano nella mia mente. Quindi portatele nella *vostra* mente, sollevate tutte le speranze, i desideri e le critiche. Divenitene consapevoli. Così conoscerete il desiderio e sarete in grado di metterlo da parte.

Più meditiamo ed esploriamo l'aggrapparci, più comprendiamo: "Il desiderio dovrebbe essere lasciato andare". Quindi, attraverso questa pratica e comprensione di cos'è veramente il lasciar andare abbiamo la terza fase della Seconda Nobile Verità: "Il desiderio è stato lasciato andare". Ora sappiamo lasciar andare. Non è un lasciar andare teorico, ma un'esperienza diretta. Sappiamo che il lasciar andare è stato raggiunto. Questo è ciò in cui consiste la pratica.

LA TERZA NOBILE VERITÀ

Questa, monaci, è la nobile verità della cessazione del dolore. È la completa cessazione della sete, l'abbandono, la rinuncia, la liberazione, il distacco. ...

In me sorse la visione, il sapere, la conoscenza, la saggezza, la scienza e la luce in relazione a cose mai udite prima: 'Questa è la nobile verità della cessazione dolore'... 'Questa nobile verità della cessazione dolore deve essere realizzata'... Questa nobile verità della cessazione dolore è stata realizzata.'

In me sorse la visione, il sapere, la conoscenza, la saggezza, la scienza e la luce in relazione a cose mai udite prima: 'Questa è la nobile verità del sentiero che conduce alla cessazione del dolore'... 'Questa nobile verità del sentiero che conduce alla cessazione del dolore deve essere intrapresa'... Questa nobile verità del sentiero che conduce alla cessazione del dolore è stata intrapresa.'

[Samyutta Nikaya, LVI, 11]

La Terza Nobile Verità con le sue tre fasi è: “C'è la cessazione della sofferenza, di *dukkha*. La cessazione di *dukkha* dovrebbe essere compresa. La cessazione di *dukkha* è stata compresa”.

L'unico obiettivo dell'insegnamento buddhista è sviluppare la mente attiva in modo da lasciar andare le delusioni. La Quarta Nobile Verità è un insegnamento sul lasciar andare esplorando e guardando, contemplando: “Perché è così? Perché è in questo modo?”.

Va bene ponderare cose tipo perché i monaci si rasano la testa o perché i Buddha-rupa* hanno quelle sembianze. Contempliamo...la mente non sta formulando un'opinione se queste cose siano buone, cattive, utili o inutili. La mente si sta proprio aprendo a considerare: “Che cosa significa? Che cosa rappresentano i monaci? Perché portano ciotole per l'elemosina? Perché non possono avere denaro? Perché non possono coltivare il loro cibo?”. Contempliamo come questo modo di vivere abbia mantenuto la tradizione e abbia permesso di tramandarla dal suo fondatore originale, Gotama il Buddha, fino a oggi.

Riflettiamo quando vediamo la sofferenza, quando vediamo la natura del desiderio, quando riconosciamo che l'attaccamento al desiderio è sofferenza. Dopo comprendiamo di poter permettere al desiderio di andare e la realizzazione della non-sofferenza, la cessazione della sofferenza. Queste comprensioni possono arrivare solo attraverso la riflessione; non possono arrivare dalla fede. Non si può far credere o realizzare una comprensione come un atto deliberato; solo meditando e ponderando queste verità, le comprensioni vengono a noi. Arrivano solo attraverso la mente aperta e ricettiva all'insegnamento, la cieca fede non è sicuramente consigliata o prevista da nessuno. Invece, la mente dovrebbe essere disposta ad essere recettiva, ponderando e meditando.

Questo stato mentale è molto importante: è la via d'uscita dalla sofferenza. Non è la mente che fissa le opinioni e i pregiudizi e pensa di sapere tutto o semplicemente prende per vero quello che dicono gli altri. La mente che è aperta alle Quattro Nobili Verità e può meditare su di esse è qualcosa che possiamo vedere all'interno della nostra stessa mente.

La gente di rado realizza la non-sofferenza perché ciò richiede un tipo molto speciale di disponibilità a ponderare, esplorare e andare oltre il triviale e l'ovvio. Serve l'intenzione per vedere le proprie reazioni, essere in grado di vedere gli attaccamenti e meditare: "Cosa si prova con l'attaccamento?".

Per esempio, ci si sente felici o liberati nell'essere attaccati al desiderio? È confortante o deprimente? Queste domande vi servono per esplorare. Se scoprite che essere attaccati ai vostri desideri è liberatorio, allora fatelo. Attaccatevi a tutti i vostri desideri e guardate il risultato.

Nella mia pratica ho visto che l'attaccamento ai propri desideri è sofferenza. Non c'è dubbio. Posso vedere quanta sofferenza nella mia vita è stata causata dall'attaccamento a cose materiali, idee, comportamenti e paure. Riesco a vedere ogni tipo di inutile miseria che ho causato a me stesso attraverso l'attaccamento perché non conoscevo di meglio. Sono stato cresciuto in America, la terra della libertà. Promette il diritto di essere felici, ma ciò che offre veramente è il diritto di essere attaccati a qualsiasi cosa. L'America incoraggia ad essere tanto felici quante più cose si riescono a ottenere. Tuttavia, lavorando con le Quattro Nobili Verità, l'attaccamento è da comprendere e contemplare; da qui nasce la comprensione del non-attaccamento. Questa non è una posizione intellettuale o un ordine dal cervello che dice che non bisogna essere attaccati: è semplicemente una comprensione naturale del non-attaccamento o non-sofferenza.

LA VERITÀ DELLA PROVVISORIETÀ

Qui ad Amaravati recitiamo il Dhammacakkappavattana Sutta nella sua forma tradizionale. Quando il Buddha tenne questo discorso sulle Quattro Nobili Verità, solo uno dei cinque discepoli che ascoltavano comprese veramente, solo uno ebbe una profonda comprensione. Gli altri quattro nemmeno lo apprezzarono, pensando "Davvero un bell'insegnamento". Solo uno di loro, Kondañña, comprese veramente alla perfezione ciò che il Buddha stava dicendo.

Anche i *devas* stavano ascoltando il discorso. I *devas* sono creature eteree e celestiali, di gran lunga superiori a noi. Non hanno rozzi corpi come i nostri; hanno corpi eterei e sono belli, adorabili e intelligenti. Ora, benché fossero deliziati dal sentire quel discorso, nessuno di loro ne fu illuminato.

Dicono che furono molto felici dell'illuminazione del Buddha e che urlarono attraverso i cieli quando udirono il suo insegnamento. All'inizio, un livello di *devata* lo udì, poi urlarono al livello successivo e presto tutti i *devas* furono in giubilo – fino al più alto, il regno di *Brahma*. Ci fu una gioia talmente fragorosa che la Ruota di Dhamma iniziò a girare e questi *devas* e *brahmas* erano lì dentro in giubilo. Tuttavia, solo Kondañña, uno dei cinque discepoli, fu illuminato quando sentì questo sermone. Proprio alla fine del sutta, il Buddha lo chiamò “Añña Kondañña”. “Añña” significa profonda conoscenza, così “Añña Kondañña” significa “Kondañña-Colui-Che-Sa”.

Che cosa sapeva Kondañña? Quale sua comprensione il Buddha elogiò alla fine del sermone? Era la seguente: “Tutto ciò che è soggetto a nascere è soggetto a cessare”. Ora, questa può non sembrare una così grande comprensione, ma ciò che davvero implica è un modello universale: qualsiasi cosa sia soggetta a nascere è soggetta a cessare; è provvisoria e non a sé... Quindi non attaccatevi, non siate delusi da ciò che nasce e muore. Non cercate rifugio, ciò in cui volete continuare a credere o volete rispettare in qualsiasi cosa nasca, perché cesserà.

Se volete soffrire e sprecare la vostra vita, continuate pure a cercare cose che nascono. Vi porteranno tutte alla fine, alla cessazione e non diventerete più saggi per questo. Andrete in giro ripetendo le stesse vecchie monotone abitudini e quando morirete non avrete imparato niente di importante dalla vostra vita.

Invece di pensare a questo, riflettete sul serio: “Tutto ciò che è soggetto a nascere è soggetto a cessare”. Applicatelo alla vita in generale, alla vostra stessa esperienza. Allora capirete. Semplicemente notate: inizio... fine. Osservate come sono le cose. Questo regno dei sensi è tutto un nascere e morire, inizio e fine; ci possono essere delle perfette comprensioni, *samma ditthi*, durante la vita. Non so quanto a lungo visse Kondañña dopo il discorso del Buddha, ma in quel momento fu illuminato. Subito dopo, ebbe una perfetta comprensione.

Vorrei sottolineare come sia importante sviluppare questo modo di pensare. Invece di sviluppare solo un metodo per tranquillizzare la mente, che di certo è una parte della pratica, si vede veramente che la corretta meditazione è impegnarsi nella ricerca. È richiesto uno sforzo coraggioso per guardare le cose in profondità, senza analizzare sé stessi o giudicare il perché si soffre a livello personale, ma arrivando alla conclusione di proseguire su questa strada fino ad arrivare alla profonda comprensione. Questa perfetta comprensione si basa sul modello del nascere e cessare. Una volta che questa legge è compresa, si vede ogni cosa in base a questo modello.

Non è un insegnamento metafisico: “Tutto ciò che è soggetto a nascere è soggetto a cessare”. Non si tratta della verità suprema, senza fine; ma se si comprende profondamente e si sa che tutto ciò che è soggetto ad un inizio è soggetto alla fine, allora *si comprenderà* la realtà suprema, immortale, le verità immortali. Questo è un mezzo pratico per questa somma comprensione.

Notate la differenza: l’affermazione non è metafisica, ma ci porta alla comprensione metafisica.

IMMORTALITÀ E CESSAZIONE

Riflettendo sulle Nobili Verità, diveniamo coscienti del vero problema dell'esistenza umana. Guardiamo a questo senso di alienazione e cieco attaccamento alla coscienza sensoriale, l'attaccamento a ciò che è separato e si presenta nella coscienza. Al di là dell'ignoranza, ci attacchiamo al piacere dei sensi. Quando ci identifichiamo con ciò che è mortale o legato alla morte e con ciò che è insoddisfacente, proprio quell'attaccamento è sofferenza.

I piaceri dei sensi sono tutti piaceri perituri. Qualsiasi cosa vediamo, udiamo, tocchiamo, assaggiamo o pensiamo è destinata a morire – legata alla morte. Così quando ci attacchiamo ai sensi destinati a morire, ci attacchiamo alla morte. Se non abbiamo riflettuto o compreso, semplicemente ci attacchiamo ciecamente o mortalmente sperando di poter prevenire la morte per un po'. Fingiamo che saremo davvero felici con le cose a cui ci attacchiamo, solo per poi sentirci disincantati, disperati e delusi. Possiamo riuscire a diventare ciò che vogliamo, ma anche quello è mortale. Ci stiamo attaccando ad un'altra condizione legata alla morte. Allora, col desiderio di morire, ci potremmo attaccare al suicidio o all'annichilimento, ma la morte in sé non è altro che un'altra condizione destinata a morire. Qualsiasi cosa a cui ci attacchiamo in questi tre tipi di desiderio, ci stiamo attaccando alla morte; il che significa che proveremo delusione e disperazione.

La morte della mente è la disperazione; anche la depressione è un tipo di esperienza di morte della mente. Proprio come il corpo ha una morte fisica, anche la mente muore. Gli stati mentali e le condizioni mentali muoiono: le chiamiamo disperazione, noia, depressione e angoscia. Ogni volta che ci attacchiamo, se stiamo provando noia, disperazione, angoscia o tristezza, tendiamo a ricercare un'altra condizione mortale che sta nascendo. Per esempio, provate disperazione e pensate: "Voglio una fetta di torta al cioccolato". E via! Per un momento potete essere immersi nel sapore dolce e delizioso del cioccolato di quel pezzo di torta. In quel momento, c'è un divenire, siete diventati il sapore dolce e delizioso del cioccolato! Ma non potete farlo durare a lungo. Lo ingoiate e cosa resta? Allora dovete continuare facendo qualcos'altro. Questo è "divenire".

Siamo accecati, intrappolati in questo processo di divenire su un piano sensoriale. Ma attraverso la conoscenza del desiderio senza giudicare la bellezza o la bruttezza sul piano sensoriale, arriviamo a vedere il desiderio per quello che è. C'è consapevolezza. Allora, lasciando da parte questi desideri invece di aggrapparci a loro, sperimentiamo *nirodha*, la cessazione della sofferenza. Questa è la Terza Nobile Verità che dobbiamo capire. Contempliamo la cessazione. Diciamo: "C'è cessazione" e sappiamo quando qualcosa è cessato.

PERMETTERE ALLE COSE DI MANIFESTARSI

Prima di essere in grado di lasciar andare le cose, bisogna ammettere queste cose in piena coscienza. Nella meditazione, il nostro obiettivo è di permettere abilmente al subconscio di emergere nel conscio. Si permette a tutta la disperazione, la paura, l'angoscia, la repressione e la rabbia di manifestarsi. La gente tende ad avere degli ideali davvero molto nobili. Possiamo essere molto delusi da noi stessi perché a volte sentiamo di non essere bravi quanto dovremmo o che non dovremmo essere arrabbiati, tutti i dovremmo e i non dovremmo. Quindi creiamo il desiderio di liberarci delle cose cattive e questo desiderio ha una qualità virtuosa. Sembra giusto liberarsi dei cattivi pensieri, della rabbia e della gelosia perché una brava persona "non dovrebbe essere così". Quindi, creiamo la colpa.

Riflettendoci, portiamo alla coscienza il desiderio di divenire questo ideale e il desiderio di disfarci di queste cose cattive. E facendo così, possiamo lasciar andare, in questo modo invece di diventare la persona perfetta lasciamo andare quel desiderio. Ciò che resta è pura mente. Non c'è bisogno di diventare la persona perfetta perché la mente pura è dove la gente perfetta nasce e muore.

La cessazione è semplice da capire a livello intellettuale, ma *realizzarla* può essere alquanto difficile perché questo implica attenersi a qualcosa che pensiamo di non poter sostenere. Per esempio, quando ho iniziato a meditare, avevo l'idea che la meditazione potesse rendermi più gentile e felice e mi aspettavo avrei sperimentato degli stati mentali pieni di gioia. Ma nel corso dei primi due mesi, ho provato tanto odio e rabbia come mai prima nella mia vita. Pensavo: "È terribile, la meditazione mi ha reso peggiore". Ma poi ho riflettuto sul perché c'erano così tanta rabbia e avversione e ho capito che molta della mia vita era stata un tentativo di fuggire da tutto questo. Ero abituato a essere un lettore compulsivo. Mi dovevo portare i libri ovunque andassi. Ogni volta che la paura e l'avversione iniziavano ad emergere, tiravo fuori il mio libro e leggevo; o fumavo o sgranocchiavo qualcosa. Avevo un'immagine di me stesso come di una persona gentile che non odiava le persone, così ogni accenno di avversione o di odio era represso.

Ecco perché durante i primi mesi da monaco, avevo un bisogno disperato di cose da fare. Ero alla ricerca di qualcosa per distrarmi perché con la meditazione avevo iniziato a ricordare tutte le cose che avevo tentato deliberatamente di dimenticare. Ricordi dell'infanzia e dell'adolescenza iniziavano a tornarmi alla mente; allora quella rabbia e quell'odio divenivano così coscienti che sembravano sopraffarmi. Ma qualcosa in me iniziò a riconoscere che dovevo sopportare tutto ciò, così resistetti. Tutto l'odio e la rabbia che avevo represso per trent'anni arrivarono al culmine e si estinsero da soli, cessando attraverso la meditazione. Fu un processo di purificazione.

Per permettere a questo processo di cessazione di funzionare, dobbiamo essere disposti a soffrire. Ecco perché sottolineo l'importanza della pazienza. Dobbiamo aprire le nostre menti alla sofferenza perché è accogliendo la sofferenza che la sofferenza cessa. Quando sentiamo che stiamo soffrendo, fisicamente o mentalmente, allora concentriamoci sulla sofferenza che è presente. Apriamoci completamente ad essa, accogliamola, concentriamoci su di essa e permettiamole di essere. Ciò significa che dobbiamo essere pazienti e sopportare la sensazione sgradevole di una particolare condizione. Dobbiamo sopportare noia, disperazione, dubbio e paura per comprendere che finiscono invece di rifuggirli.

Fintanto che non permettiamo alle cose di cessare, creiamo solo nuovo *kamma** che rafforza solamente le nostre abitudini. Quando qualcosa arriva, ci aggrappiamo e proliferiamo intorno a essa complicando tutto. Quindi queste cose si ripeteranno ancora e ancora nella nostra vita; non possiamo andare in giro rincorrendo i nostri desideri e le nostre paure aspettandoci di trovare pace. Contempliamo la paura e il desiderio così che questi non ci deludano più: dobbiamo sapere cosa ci delude prima di poterlo lasciar andare. Bisogna sapere che il desiderio e la paura sono temporanei, insoddisfacenti e senza un sé. Devono essere visti e approfonditi in modo che la sofferenza bruci da sola.

Qui è molto importante fare una distinzione tra *cessazione* e *annientamento*, il desiderio che sorge nella mente per liberarsi di qualcosa. La cessazione è la fine naturale di ogni condizione che è sorta. Quindi non è desiderio! Non è qualcosa che creiamo nella nostra mente, ma è la fine di ciò che è iniziato, la morte di ciò che era nato. Di conseguenza la cessazione non è un sé, non deriva da un senso di "io devo liberarmi delle cose", ma avviene quando permettiamo a ciò che è sorto di cessare. Per fare questo, si deve abbandonare la brama, lasciarla andare. Non significa rifiutare o gettare via, ma abbandonare significa lasciar andare.

Quindi, una volta che è cessato, si fa esperienza del *nirodha*, la cessazione, il vuoto, il non-attaccamento. *Nirodha* è un'altra parola per Nibbana. Quando si lascia andare qualcosa e si permette che cessi, allora ciò che rimane è la pace.

Si può provare quella pace attraverso la meditazione. Quando si lascia che il desiderio termini nella propria mente, ciò che resta è molto placido. Quella è vera pace... Quando si capisce davvero cos'è, si comprende *sacca*, la Verità della Cessazione, in cui non c'è sé ma ci sono ancora lucidità e chiarezza. Il vero significato di benedire quella coscienza beata ed eccezionale.

Se non si permette la cessazione, allora si tende ad agire per supposizioni su di sé senza nemmeno sapere quello che si sta facendo. A volte, finché non si inizia a meditare non si inizia a capire quanta paura e mancanza di stima derivano dalle esperienze dell'infanzia. Ricordo che quand'ero un ragazzino un carissimo amico mi voltò le spalle e mi respinse. Ne rimasi scioccato per mesi. Lasciò un segno indelebile nella mia mente. Poi compresi attraverso la meditazione quanto un incidente così piccolo avesse avuto effetto sulle mie relazioni future con gli altri: avevo sempre avuto una paura folle del rifiuto. Non ci avevo nemmeno mai pensato fino a quando quel particolare ricordo mi tornò alla mente durante la meditazione. La mente razionale sa che è ridicolo continuare a pensare alle tragedie dell'infanzia. Ma se continuano ad emergere alla coscienza durante l'età adulta, forse stanno cercando di dire qualcosa in merito alle supposizioni fatte da bambino.

Quando si iniziano ad avere dei ricordi o delle paure ossessive durante la meditazione, invece di esserne frustrati o scossi, si devono vedere come qualcosa da accettare in coscienza così da poterle lasciar andare. Si può organizzare la propria vita in modo da non dover mai vedere queste cose, così le condizioni che le fanno emergere sono minime. Ci si può dedicare a un sacco di cause importanti e tenersi occupati così queste ansie e paure senza un nome non si manifesteranno mai. Ma cosa succede quando si molla? Il desiderio o l'ossessione si muovono e si muovono verso la cessazione. Fine. E allora si comprende che c'è la cessazione del desiderio. Così il terzo aspetto della Terza Nobile Verità è: la cessazione è stata realizzata.

REALIZZAZIONE

Non c'è niente da realizzare. Il Buddha disse con enfasi: "Questa è una Verità da realizzare qui e ora". Non dobbiamo aspettare di morire per scoprire che è tutto vero, questo insegnamento è per gli esseri umani in vita come noi. Ciascuno di noi lo deve realizzare. Posso raccontarvelo e incoraggiarvi a farlo, ma non posso farvelo realizzare!

Non pensiate che sia qualcosa di remoto e al di là delle vostre capacità. Quando parliamo di Dhamma o Verità, diciamo che è qui e ora e qualcosa che possiamo vedere da soli. Possiamo girarci verso la Verità, sporgerci verso di essa. Possiamo fare attenzione a com'è, qui e ora, in questo momento e in questo luogo. Questa è consapevolezza: essere attenti e porre l'attenzione su com'è. Attraverso la consapevolezza, esploriamo il senso di sé, questo senso di me e del mio: il mio corpo, i miei sentimenti, i miei ricordi, i miei pensieri, i miei punti di vista, le mie opinioni, la mia casa, la mia macchina e così via.

Io tendevo all'autodenigrazione così, per esempio, col pensiero: "Io sono Sumedho", pensavo a me stesso in termini negativi: "Io non sono bravo". Ma ascoltate: da dove nasce e dove cessa? ... o "Sono davvero migliore di te, ho raggiunto dei traguardi altissimi. Ho vissuto la Vita Sacra per un lungo periodo e devo essere migliore di ciascuno di voi!". Dove nasce e muore QUESTO?

Quando c'è arroganza, supponenza o auto-denigrazione, qualsiasi cosa sia, esploratela; ascoltate dentro di voi: "Io sono...". Siate coscienti e attenti prima di pensare; poi riflettete e notate lo spazio che ne segue. Mantenete l'attenzione su quel vuoto alla fine e vedete quanto a lungo potete mantenere la vostra attenzione su di esso. Vedete se riuscite a sentire una specie di campanello nella mente, il suono del silenzio, il suono primordiale. Quando si concentra l'attenzione su di esso, si può riflettere: "C'è alcun senso di sé?". Vedrete che quando siete davvero vuoti, quando c'è chiarezza, prontezza e attenzione, non c'è sé. Non c'è senso di sé o di mio. Così, si va in quel posto vuoto, si contempla il Dhamma e si pensa: "È proprio così, questo corpo è fatto così". Possiamo dargli un nome o meno, ma proprio ora è così e basta. Non è Sumedho!

Non c'è un monaco buddhista nella vacuità. "Monaco buddhista" è una mera convenzione, adatta al tempo e al luogo. Così quando la gente lo elogia e dice: "Che meraviglia", sappiamo che è qualcuno che ne sta tessendo le lodi senza prenderla sul personale. Sappiamo che non c'è un monaco buddhista lì; è solo Talità. È così e basta. Se voglio che Amaravati sia un luogo di successo e lo è, sono felice. Ma se tutto fallisce, se nessuno è interessato, non possiamo pagare la bolletta dell'elettricità e tutto cade a pezzi, fallimento! Ma in verità, non c'è Amaravati. L'idea di una persona che è un monaco buddhista o un luogo chiamato Amaravati, queste sono solo convenzioni, non realtà assolute. Proprio ora è così, proprio come deve essere. Uno non può portare il fardello di un luogo così sulle proprie spalle perché lo vede per quello che è e non c'è nessuno coinvolto. Che abbia successo o fallisca non ha più la stessa importanza di prima. Non è più importante allo stesso modo.

Nel vuoto, le cose sono quello che sono. Quando ne siamo coscienti, non significa che siamo indifferenti al successo o al fallimento o che non ce ne curiamo. Possiamo impegnarci. Sappiamo che possiamo farlo; sappiamo cosa bisogna fare e possiamo farlo nel modo giusto. Allora tutto diventa Dhamma, così com'è. Facciamo le cose perché è giusto farle in questo momento e in questo luogo invece che per ambizione personale o paura del fallimento.

Il sentiero verso la cessazione della sofferenza è un sentiero di perfezione. Perfezione può essere una parola alquanto spaventosa perché ci sentiamo molto imperfetti. In quanto personalità, ci chiediamo come osiamo anche solo considerare la possibilità di essere perfetti. La perfezione umana è qualcosa di cui nessuno parla; non sembra assolutamente possibile pensare alla perfezione in relazione all'essere umano. Ma un arahant è semplicemente un essere umano che ha una vita perfetta, qualcuno che ha imparato tutto ciò che c'è da imparare attraverso la legge basilare: "Tutto ciò che è soggetto a nascere è soggetto a cessare". Un arahant non ha bisogno di conoscere tutto di tutto; è solo necessario conoscere e comprendere a pieno questa legge.

Usiamo la saggezza del Buddha per contemplare il Dhamma, il modo in cui sono le cose. Troviamo Rifugio in Sangha, in ciò che è bene e ci preserva da ciò che è male. Sangha è una cosa sola, una comunità. Non è un gruppo di personalità individuali o caratteri diversi. Il senso di essere una persona individuale o un uomo o una donna non ha più importanza. Questo senso di Sangha è realizzato come un Rifugio. C'è quella unità che anche se le manifestazioni sono tutte individuali, la nostra realizzazione è la stessa. Attraverso l'essere risvegliati, vigili e non più attaccati, realizziamo la cessazione e rimaniamo nella vacuità dove tutti ci uniamo. Non c'è persona laggiù. Le persone possono nascere e morire nella vacuità, ma non c'è persona. C'è solo chiarezza, consapevolezza, pace e purezza.

LA QUARTA NOBILE VERITÀ

Questa, monaci, è la nobile verità del sentiero che conduce alla cessazione del dolore. È il Nobile Ottuplice Sentiero, e cioè: retta visione, retto pensiero, retta parola, retta azione, retto sostentamento, retto sforzo, retta presenza mentale e retta concentrazione. In molte sorse la visione, il sapere, la conoscenza, la saggezza, la scienza e la luce in relazione a cose mai udite prima: 'Questa è la nobile verità del sentiero che conduce alla cessazione del dolore' ...

Questa nobile verità del sentiero che conduce alla cessazione del dolore è stata intrapresa.'

[Samyutta Nikaya, LVI, 11]

La Quarta Nobile Verità, come le prime tre, ha tre fasi. La prima fase è: “C'è l'Ottuplice Sentiero, l'*atthangika magga*: la via per uscire dalla sofferenza”. È anche chiamato l'*ariya magga*, il Sentiero Ariyan o Nobile. La seconda fase è: “Questo sentiero deve essere sviluppato”. La comprensione finale verso lo stato di arahant è: “Questo sentiero è stato pienamente sviluppato”.

L'Ottuplice Sentiero è presentato come una sequenza: inizia con la Retta (o perfetta) Visione, *samma ditthi*, va verso il Retto (o perfetto) Pensiero o Aspirazione, *samma sankappa*; questi primi due elementi del sentiero sono raggruppati insieme come Saggezza (*pañña*). L'impegno morale (*sila*) fluisce dal *pañña*; questo copre la Retta Parola, la Retta Azione e la Retta Sussistenza; chiamati anche parola perfetta, azione perfetta e sussistenza perfetta, *samma vaca*, *samma kammanta* e *samma ajiva*.

Poi abbiamo il Retto Sforzo, la Retta Consapevolezza e la Retta Concentrazione, *samma vayama*, *samma sati* e *samma samadhi*, che derivano naturalmente da *sila*. Questi ultimi tre danno equilibrio emotivo. Riguardano il cuore, che è liberato dalla visione di sé e dall'egoismo. Con il Retto Sforzo, la Retta Consapevolezza e la Retta Concentrazione, il cuore è puro, libero da macchie e contaminazioni. Quando il cuore è puro, la mente è in pace. La Saggezza (*pañña*), o Retta Visione e Retto Pensiero, vengono da un cuore puro. Questo ci riporta al punto di partenza.

Questi, allora, sono gli elementi dell'Ottuplice Sentiero, raggruppati in tre sezioni³:

1. Saggezza (*pañña*)

Retta Visione (*samma ditthi*)

Retto Pensiero (*samma samkappa*)

2. Moralità (*sila*)

Retta Parola (*samma vaca*)

Retta Azione (*samma kammanta*)

Retto Sussistenza (*samma ajiva*)

3. Concentrazione (*samadhi*)

Retto Sforzo (*samma vayama*)

Retta Consapevolezza (*samma sati*)

Retta Concentrazione (*samma samadhi*)

³ N.d.T.: I termini possono variare in base alla traduzione, la scuola e la tradizione. Qui vengono indicati i termini come usati ne "L'insegnamento del Buddha", Walpola Rahula, Adelphi, 2020.

Il fatto che li mettiamo in una lista ordinata non significa che avvengano in modo lineare, in sequenza. Emergono insieme. Possiamo parlare dell'Ottuplice Sentiero e dire "Prima hai la Retta Visione, poi hai il Retto Pensiero, poi...". Invece, presentate in questo modo ci insegnano semplicemente a riflettere sull'importanza di prendersi la responsabilità per ciò che diciamo e facciamo nella nostra vita.

LA RETTA VISIONE

Il primo elemento dell'Ottuplice Sentiero è la Retta Visione che arriva attraverso le comprensioni nelle prime tre Nobili Verità. Se abbiamo queste comprensioni, allora c'è la comprensione perfetta del Dhamma, la comprensione che: "Tutto ciò che è soggetto a nascere è soggetto a cessare". Semplice. Non bisogna passare molto tempo a leggere "Tutto ciò che è soggetto a nascere è soggetto a cessare" per capire le parole, ma ci vuole un bel po' alla maggior parte di noi per capire davvero il significato profondo di queste parole invece di capirle solamente a livello cerebrale.

Per usare un'espressione colloquiale moderna, la comprensione è la conoscenza di pancia, non viene solo dalle idee. Non è più: "lo *penso* di sapere" oppure "Oh sì, sembra una cosa ragionevole e saggia. Sono d'accordo. Mi piace questo pensiero". Questo tipo di conoscenza è ancora nella mente mentre la conoscenza attraverso la comprensione è profonda. È davvero conosciuta e il dubbio non è più un problema.

Questa profonda comprensione arriva dalle precedenti nove fasi. Quindi c'è una sequenza che porta alla Retta Visione delle cose per quello che sono, ossia: tutto ciò che è soggetto a nascere è soggetto a cessare ed è non-sé. Con la Retta Visione, si abbandona l'illusione di un sé che è connesso a delle condizioni mortali. C'è ancora il corpo, ci sono ancora sentimenti e pensieri, ma sono semplicemente quello che sono, non c'è più la credenza di essere il proprio corpo o i propri sentimenti o i propri pensieri. L'enfasi è su "Le cose sono come sono". Non si sta cercando di dire che le cose non sono nulla o che sono come sono. Sono esattamente ciò che sono e niente di più. Ma quando si ignora, quando non si sono comprese queste verità, si tende a pensare che le cose sono più di quello che sono. Si crede a qualsiasi cosa e problema riguardante le situazioni che si stanno vivendo.

Così tanta angoscia umana e disperazione derivano da ciò che si aggiunge e che nasce dall'ignoranza del momento. È triste vedere come la miseria e l'angoscia e la disperazione dell'umanità siano basate sulla delusione; la disperazione è vuota e senza significato. Quando lo si vede, si inizia a provare un'infinita compassione per tutti gli esseri. Come si può odiare qualcuno o portare rancore o condannare qualcuno che è intrappolato nella morsa dell'ignoranza? Ciascuno è influenzato a fare ciò che fa dalle proprie visioni sbagliate delle cose.



Quando meditiamo, facciamo esperienza di un po' di tranquillità, una certa calma in cui la mente rallenta. Quando guardiamo qualcosa tipo un fiore con mente calma, lo guardiamo per quello che è. Quando non c'è avidità, niente da guadagnare o di cui liberarsi, allora se quello che vediamo, sentiamo o viviamo attraverso i sensi è bello, è veramente bello. Non criticiamo, confrontiamo, proviamo a dominarlo o possederlo; troviamo piacere e gioia nella bellezza intorno a noi perché non c'è la necessità di trarne niente. È esattamente ciò che è.

La bellezza ci ricorda purezza, verità e somma bellezza. Non dovremmo vederla come una lusinga che ci delude: “Questi fiori sono qui solo per attirarmi così ne verrò deluso”; questo è l’atteggiamento del vecchio brontolone che medita! Quando guardiamo a un membro del sesso opposto con cuore puro, ne apprezziamo la bellezza senza desiderio di alcun contatto o possesso. Ci possiamo deliziare della bellezza degli altri, sia uomini che donne, quando non c’è alcun interesse egoistico o desiderio. C’è onestà; le cose sono ciò che sono. Questo è ciò che intendiamo con liberazione o *vimutti* in pali. Siamo liberi da quei legami che distorcono o corrompono la bellezza intorno a noi, come il corpo che abbiamo. Tuttavia, le nostre menti possono divenire così corrotte e negative e depresse e ossessionate dalle cose, che non le vediamo più per ciò che sono. Se non abbiamo la Retta Visione, vediamo tutto attraverso filtri e veli sempre più spessi.

La Retta Visione è da sviluppare attraverso la riflessione, usando l’insegnamento del Buddha. Lo stesso *Dhammacakkappavattana Sutta* è un insegnamento molto interessante da contemplare e usare come riferimento per la riflessione. Possiamo anche usare altri sutta dal *Tipitaka*^{*}, come quelli che riguardano la *paticcasamuppada*^{*} (origine dipendente). Questo è un insegnamento affascinante su cui riflettere. Se possiamo contemplare questi insegnamenti, possiamo vedere molto chiaramente la differenza tra le cose come sono nel Dhamma e il punto in cui noi tendiamo a creare delusione per come sono le cose. Ecco perché abbiamo bisogno di stabilire una consapevolezza pienamente cosciente delle cose per come sono. Se c’è la conoscenza delle Quattro Nobili Verità, allora c’è Dhamma.

Con la Retta Visione, tutto è visto come Dhamma; per esempio: siamo seduti qui...questo è Dhamma. Non pensiamo a questo corpo e mente come una personalità con i suoi punti di vista e opinioni e tutti i pensieri condizionati e le reazioni che abbiamo acquisito attraverso l'ignoranza. Ora riflettiamo su questo momento come: "È così. Questo è Dhamma". Portiamo alla mente la comprensione che questa forma fisica è semplicemente Dhamma. È non-sé; non è personale.

Inoltre, vediamo la sensibilità della nostra forma fisica come Dhamma invece di prenderla come personale: "Sono sensibile", o "Non sono sensibile"; "Per me tu non sei sensibile. Chi è il più sensibile?" ... "Perché provi dolore? Perché Dio ha creato il dolore; perché non ha creato solo il piacere? Perché ci sono così tanta miseria e sofferenza nel mondo? È ingiusto. La gente muore e ci dobbiamo separare dalle persone che amiamo; l'angoscia è terribile".

Non c'è Dhamma in questo, vero? È tutta visione di sé: "Povero me. Non mi piace questo, non voglio essere così. Voglio sicurezza, felicità, piacere e tutto il meglio di tutto; non è giusto che io non abbia queste cose. Non è giusto che i miei genitori non fossero arahant quando sono venuto al mondo. Non è giusto che non eleggano mai un arahant come Primo Ministro della Gran Bretagna. Se tutto fosse giusto, eleggerebbero un arahant come Primo Ministro!".

Sto cercando di portare questo senso di "Non è corretto, non è giusto" all'assurdo in modo da sottolineare come ci aspettiamo che Dio crei tutto per noi e ci renda felici e sicuri. Questo è ciò che pensano le persone spesso anche se non lo dicono. Ma quando riflettiamo, vediamo: "È così. Il dolore è così e così è il piacere. La consapevolezza è così". Sentiamo. Respiriamo. Possiamo ambire.

Quando riflettiamo, contempliamo la nostra stessa umanità così com'è. Non la prendiamo più a livello personale né biasimiamo nessuno perché le cose non sono esattamente come vogliamo o come ci piacerebbe. È così com'è e noi siamo così come siamo. Ci si potrebbe chiedere perché non siamo tutti esattamente uguali, con la stessa rabbia, la stessa avidità e la stessa ignoranza; senza tutte le variazioni e mutazioni. Tuttavia, anche se si può delineare l'esperienza umana su basi comuni, ognuno di noi ha il proprio *kamma** con cui avere a che fare, le proprie ossessioni e tendenze, che sono sempre diverse per qualità e quantità rispetto a quelle degli altri.

Perché non possiamo essere tutti esattamente uguali, avere esattamente tutto uguale compreso l'aspetto, un essere androgino? In un mondo così, niente sarebbe ingiusto, nessuna differenza sarebbe ammessa, tutto sarebbe assolutamente perfetto e non ci sarebbe possibilità di disuguaglianza. Ma quando riconosciamo il Dhamma, vediamo che, all'interno del reame delle condizioni, non ci sono due cose identiche. Sono tutte alquanto diverse, infinitamente variabili e mutabili, e più cerchiamo di conformare le condizioni alle nostre idee, più diventiamo frustrati. Cerchiamo di crearci l'un l'altro e creare una società che rispecchi le idee che abbiamo su come dovrebbero essere le cose, ma finiamo sempre per essere frustrati. Con la riflessione, capiamo: "È così", così è come devono essere le cose, possono essere solo così.

Ora, non è una riflessione fatalistica o negativa. Non è l'atteggiamento di: "È così e non possiamo farci niente". È una reazione molto positiva che accetta il flusso della vita per quello che è. Anche se non è ciò che vogliamo, possiamo accettarlo e imparare da questo.



Siamo esseri consapevoli e intelligenti, dalla memoria infallibile. Abbiamo un linguaggio. Nel corso di molti millenni, abbiamo sviluppato l'intelligenza razionale, logica e acuta. Ciò che dobbiamo fare è trovare il modo di usare queste capacità come strumenti per realizzare il Dhamma invece che per scopi e problemi personali. La gente che sviluppa un'intelligenza acuta spesso finisce per ripiegarsi su se stessa, diventa molto auto-critica e inizia persino a odiarsi. Questo perché le nostre facoltà discriminatorie tendono a focalizzarsi su ciò che è sbagliato in ogni cosa. Questa è la discriminazione: vedere come *questo* è diverso da *quello*. Quando lo si fa a sé stessi, come va a finire? Solo un'intera lista di difetti e mancanze che ci fanno sentire assolutamente senza speranza.

Quando sviluppiamo la Retta Visione, usiamo la nostra intelligenza per riflettere e contemplare le cose. Usiamo anche la nostra consapevolezza, rimanendo aperti a come sono le cose. Quando riflettiamo in questo modo, usiamo la consapevolezza e la saggezza insieme. Così ora usiamo la nostra abilità di discernere con saggezza (*vijja*) invece che con ignoranza (*avijja*). Questo insegnamento delle Quattro Nobili Verità serve ad usare la propria intelligenza – l'abilità di contemplare, riflettere e pensare – in modo saggio invece che autodistruttivo, avido e odioso.

IL RETTO PENSIERO

Il secondo elemento dell'Ottuplice Sentiero è *samma sankappa*. A volte è tradotto come "Retta Aspirazione", pensare nel modo giusto. Tuttavia, di fatto ha più di una qualità dinamica, come "intenzione", "atteggiamento" o "aspirazione". Mi piace usare "aspirazione" che è in qualche modo molto significativo in questo Ottuplice Sentiero, perché aspiriamo. È importante credere che l'aspirazione non è desiderio. La parola pali "*tanha*" significa desiderio che deriva dall'ignoranza, mentre "*sankappa*" significa aspirazione che non deriva dall'ignoranza. L'aspirazione ci può sembrare un tipo di desiderio perché usiamo la parola desiderio per ogni cosa, sia aspirare che volere. Si potrebbe pensare che l'aspirazione sia un tipo di *tanha*, nel voler *diventare* illuminati (*bhava tanha*), ma *samma sankappa* deriva dalla Retta Visione, vedere con chiarezza. Non vuole diventare niente; non è il desiderio di diventare una persona illuminata. Con la Retta Visione, tutta questa illusione e modo di pensare non hanno più senso.

L'aspirazione è sentimento, intenzione, atteggiamento o movimento in noi. Il nostro spirito si eleva, non va a picco. Non è disperazione! Quando c'è la Retta Visione, aspiriamo alla verità, alla bellezza e alla bontà. *Samma ditthi* e *samma sankappa*, Retta Visione e Retto Pensiero o Retta Aspirazione, sono chiamate *pañña* o saggezza e costituiscono la prima delle tre sezioni dell'Ottuplice Sentiero.



Possiamo contemplare: perché ci sentiamo ancora disconnessi, anche quando abbiamo il meglio del meglio? Non siamo pienamente felici anche se abbiamo una bella casa, un'auto, il matrimonio perfetto, dei figli deliziosamente brillanti e tutto il resto, e ovviamente non siamo contenti quando non abbiamo tutte queste cose! ... Se non le abbiamo, possiamo pensare: "Beh, se avessi il meglio, *allora* sarei contento". Ma non lo saremmo. La terra non è il posto giusto per il nostro appagamento; non è fatta per questo. Quando lo capiamo, non ci aspettiamo più appagamento dal pianeta Terra, non ne facciamo richiesta.

Finché non capiamo che questo pianeta non può soddisfare tutti i nostri desideri, continuiamo a chiedere: "Perché non riesci a farmi contento, Madre Terra?". Siamo come bambini piccoli che succhiano dalla madre, sempre alla ricerca di ottenere di più da lei e chiedendole di nutrirci e sfamarci e farci felici.

Se fossimo contenti, non ci faremmo delle domande sulle cose. Tuttavia, riconosciamo che c'è qualcosa oltre al terreno sotto i nostri piedi e c'è qualcosa sopra le nostre teste che non riusciamo bene a capire. Abbiamo la capacità di farci domande e riflettere sulla vita, di contemplarne il significato. Se si vuole conoscere il significato della propria vita, non si può essere appagati solo da benessere materiale, comodità e sicurezza.

Così aspiriamo a conoscere la verità. Si potrebbe pensare che quello sia un tipo di desiderio o di aspirazione presuntuosa: “Chi credo di essere? Povero vecchio me che cerca di sapere la verità su tutto”. Ma lì c’è quell’aspirazione. Perché ce l’abbiamo se non è possibile? Consideriamo il concetto di realtà ultima. Una verità assoluta o ultima è un concetto molto sottile; l’idea di Dio, dell’Immortalità o l’immortale, di fatto è un pensiero molto sottile. Aspiriamo a conoscere questa somma verità. La parte animale in noi non aspira; non sa niente di tali aspirazioni. Ma in ciascuno di noi c’è un’intelligenza intuitiva che vuole sapere, è sempre con noi, ma di solito non la notiamo, non la capiamo. Tendiamo a rifiutarla o a non fidarci di lei, specialmente i materialisti moderni. Semplicemente pensano che sia una fantasia, non la realtà.

Così è stato per me, fui molto felice quando capii che il pianeta non è la mia vera casa. Lo avevo sempre sospettato. Mi ricordo che anche da bambino pensavo: “Non appartengo proprio a questo posto”. Non ho mai sentito particolarmente il pianeta Terra come il posto a cui appartengo. Anche prima di essere un monaco, non mi sono mai sentito a mio agio nella società. Per alcune persone, potrebbe essere solo un problema neurologico, ma forse potrebbe anche essere quel tipo di intuizione che spesso hanno i bambini. Quando si è innocenti, la propria mente è molto intuitiva. La mente di un bambino è in contatto molto più intuitivamente con le forze misteriose di quanto lo sia la mente di un adulto. Crescendo si diventa condizionati a pensare in base a rigidi schemi e avere idee fisse su cosa è e non è reale. Sviluppando i nostri ego, la società detta cos’è reale e cosa non lo è, cos’è giusto e cos’è sbagliato, e si inizia a interpretare il mondo attraverso queste percezioni fisse. Una cosa affascinante nei bambini è che non fanno ancora così, vedono ancora il mondo con la mente intuitiva non ancora condizionata.

La meditazione è un modo di decondizionare la mente che ci aiuta a lasciar andare tutte le visioni rigide e le idee fisse che abbiamo. In genere, ciò che è reale viene scartato e ciò che non lo è riceve tutta la nostra attenzione. Questa è l'ignoranza (*avijja*).

La contemplazione della nostra aspirazione umana ci connette a qualcosa di più alto del regno animale o del pianeta Terra. A me questa connessione sembra più vera dell'idea che questo è tutto ciò che c'è; che una volta morti i nostri corpi si decompongono e non c'è nient'altro. Quando riflettiamo e ci facciamo domande sull'universo in cui viviamo, vediamo che è molto vasto, misterioso e incomprensibile per noi. Tuttavia, quando ci fidiamo di più della nostra mente intuitiva, possiamo essere recettivi sulle cose che potremmo aver dimenticato o a cui non siamo stati aperti prima; ci apriamo quando lasciamo andare reazioni fisse e condizionate.

Possiamo avere l'idea fissa di essere una personalità, un essere uomo o donna, un inglese o un americano. Queste cose possono essere molto vere per noi e possiamo essere molto turbati e arrabbiati per queste cose. Siamo anche disposti a ucciderci l'un l'altro su queste visioni condizionate che manteniamo e in cui crediamo e che non mettiamo mai in discussione. Senza il Retto Pensiero o Retta Aspirazione e la Retta Viione, senza *pañña*, non vediamo mai la vera natura di queste visioni.

RETTA PAROLA, RETTA AZIONE, RETTA SUSSISTENZA

Sila, l'aspetto morale dell'Ottuplice Sentiero, consiste nella Retta Parola, Retta Azione e Retta Sussistenza; ciò significa prendersi la responsabilità di ciò che diciamo ed essere attenti a quello che facciamo col nostro corpo. Quando sono consapevole e conscio, parlo in un modo che è appropriato al tempo e al luogo; allo stesso modo, agisco e lavoro secondo il tempo e il luogo.

Iniziamo a capire che dobbiamo stare attenti a ciò che facciamo e diciamo; altrimenti ci feriamo costantemente. Se si fanno o si dicono cose scortesie o crudeli c'è sempre un risultato immediato. In passato, si può anche essersela cavata mentendo per distrarsi, passando ad altro per non pensarci. Si può dimenticare tutto per un po' finché tutto torna, ma se si pratica *sila* le cose sembrano tornare subito. Anche quando si esagera, qualcosa ci dice: "Non dovresti esagerare, dovresti essere più cauto". Ero solito esagerare le cose: è parte della nostra cultura, sembra perfettamente normale. Ma quando si è consapevoli di ciò, l'effetto anche della più piccola bugia o chiacchiera è immediato perché si è completamente aperti, vulnerabili e sensibili. Quindi state attenti a ciò che fate; capite che è importante essere responsabili di ciò che si fa e si dice.

L'impulso di aiutare gli altri è un *dhamma* provetto. Se si vede qualcuno svenire e cadere a terra, un *dhamma* provetto ci passa per la mente: "Aiuta questa persona" e andiamo ad aiutarla a riaversi. Se lo si fa a mente libera, non per un desiderio personale di ottenere qualcosa, ma semplicemente per compassione e perché è la cosa giusta da fare, allora è semplicemente un *dhamma* provetto. Non è *kamma* personale, non è proprio. Ma se lo si fa con desiderio di trarne merito e di impressionare le persone o perché la persona è ricca e ci si aspetta qualche ricompensa per la propria azione, allora, anche se l'azione è utile, si sta creando una connessione personale con questo e ciò rinforza il senso di sé. Quando facciamo qualcosa di buono senza consapevolezza o saggezza invece che senza ignoranza, quello è *dhamma* utile senza *kamma* personale.

L'ordine monastico è stato fondato dal Buddha così che gli uomini e le donne potessero vivere una vita impeccabile che fosse assolutamente senza colpe. In quanto bhikkhu, si vive dentro un intero sistema di precetti chiamato disciplina *Patimokkha*. Quando si vive secondo questa disciplina, anche se le azioni o parole sono incuranti, almeno queste non lasciano forti impressioni. Non si può possedere denaro così non si può andare in nessun luogo se non invitati. Si pratica il celibato. Dato che si vive di elemosina, non si uccide nessun animale. Non si raccolgono né foglie né fiori né si compie alcuna azione che possa in alcun modo disturbare il naturale fluire; si è completamente inoffensivi. Infatti, in Thailandia dobbiamo portare con noi dei setacci per filtrare ogni tipo di essere vivente nell'acqua come le larve di zanzara. È assolutamente vietato uccidere intenzionalmente.

Ho vissuto secondo questa Regola per venticinque anni così ho compiuto davvero ogni azione assolutamente kammica. Seguendo questa disciplina, si vive in modo molto inoffensivo e molto responsabile. Forse la parte più difficile è con le parole; le abitudini nel parlare sono le più difficili da rompere e lasciar andare, ma si possono migliorare. Con la riflessione e la contemplazione, si inizia a vedere la sgradevolezza nel dire cose stupide o anche solo nel farfugliare o parlottare senza alcuna ragione.

Per i laici, la Retta Sussistenza è qualcosa che si sviluppa quando si arrivano a capire le intenzioni con cui si fanno le cose. Si può cercare di evitare di ferire deliberatamente altre creature o guadagnare in modo dannoso e scortese. Si può anche cercare di evitare una sussistenza che possa causare dipendenza da alcool o droghe alle altre persone o che possa danneggiare l'ecosistema del pianeta.

Così queste tre – Retta Azione, Retta Parola e Retta Sussistenza – derivano dalla Retta Visione o sapere perfetto. Iniziamo a sentire di voler vivere in un modo che benedica questo pianeta o, almeno, che non lo danneggi.

La Retta Visione e il Retto Pensiero hanno un'influenza specifica su ciò che facciamo e diciamo. Così il *pañña*, o saggezza, porta a *sila*: Retta Parola, Retta Azione e Retta Sussistenza. *Sila* si riferisce alle nostre parole e azioni; con *sila* conteniamo la pulsione sessuale o l'uso violento del corpo, non lo usiamo per uccidere o rubare. In questo modo, *pañña* e *sila* lavorano insieme in perfetta armonia.

RETTO SFORZO, RETTA CONSAPEVOLEZZA, RETTA CONCENTRAZIONE

Retto Sforzo, Retta Consapevolezza e Retta Concentrazione fanno riferimento allo spirito, al cuore. Quando pensiamo allo spirito, puntiamo il dito al centro del petto, al cuore. Così abbiamo *pañña* (la testa), *sila* (il corpo) e *samadhi* (il cuore). Si può usare il proprio corpo come un gentile carrello, un simbolo dell'Ottuplice Sentiero. Questi tre sono integrati, lavorano insieme per la comprensione e si supportano l'un l'altro come un treppiede. Uno non domina l'altro o lo sfrutta o lo rifiuta.

Lavorano insieme: la saggezza della Retta Visione e Retto Pensiero, la moralità, che è Retta Parola, Retta Azione e Retta Sussistenza, e il Retto Sforzo, Retta Consapevolezza e Retta Concentrazione, la mente bilanciata, equanime, la serenità emotiva. La serenità è dove le emozioni sono bilanciate, sostenendosi l'un l'altra. Non vanno su e giù. C'è un senso di beatitudine, di serenità; c'è perfetta armonia tra intelletto, istinto ed emozioni. Si sostengono a vicenda, aiutandosi. Non sono più in conflitto o estreme e, di conseguenza, iniziamo a provare una pace eccezionale nella nostra mente. C'è un senso di sollievo e coraggio nell'Ottuplice Sentiero, un senso di equanimità ed equilibrio emotivo. Proviamo agio invece di quel senso di ansia, tensione e conflitto emotivo. C'è chiarezza. Ci sono serenità, quiete, conoscenza. Questa visione dell'Ottuplice Sentiero dev'essere sviluppata: è *bhavana*. Usiamo la parola *bhavana* per dire sviluppo.

ASPETTI DELLA MEDITAZIONE

Questa riflessività della mente o equilibrio emotivo si sviluppa come risultato del praticare la meditazione con concentrazione e consapevolezza. Per esempio, si può farne esperienza durante un ritiro o passando un'ora a praticare la meditazione *samatha*. Questa meditazione richiede di concentrare la mente su un unico obiettivo, per esempio la sensazione del respiro, continuando a portarlo alla coscienza e a sostenerlo in modo che alla fine abbia una presenza continua nella mente.

In questo modo, si va verso ciò che sta succedendo nel corpo invece di quello che è generato dagli oggetti. Se non si ha un rifugio interno, allora si va continuamente all'esterno, assorbiti da libri, cibo e ogni sorta di distrazione. Ma questo movimento infinito della mente è davvero estenuante. Al contrario, la pratica diventa quella di osservare il respiro; il che significa che si deve abbandonare o non seguire la tendenza a trovare qualcosa al di fuori di sé. Si deve portare attenzione al respiro nel proprio corpo e concentrare la mente su questa sensazione. Lasciando andare la rozza forma, si diventa quindi quella sensazione, quel segno stesso. In qualsiasi cosa si sia assorti, si diventa quello per un certo periodo di tempo. Quando ci si concentra davvero, si diventa proprio quella condizione di tranquillità. Si diventa tranquilli. Questo è ciò che noi chiamiamo divenire. La meditazione *samatha* è un processo del divenire.

Ma quella tranquillità, se la si esplora, non è una tranquillità soddisfacente. Manca qualcosa perché dipende da una tecnica, dall'essere attaccati o dal continuare con qualcosa che inizia e finisce. Ciò che si diventa, lo si può essere solo temporaneamente perché il divenire è mutevole. Non è una condizione permanente. Quindi qualsiasi cosa si diventi, si smetterà di esserlo. Non è somma realtà. Non importa che livello di concentrazione si raggiunga, sarà sempre una condizione insoddisfacente. La meditazione *samatha* ci porta a sperimentare delle condizioni mentali molto alte e splendidi, ma tutte finiscono.

Allora, se si pratica la meditazione *vipassana* per un'altra ora semplicemente essendo consapevoli, lasciando andare ogni cosa e accettando l'incertezza, il silenzio e la cessazione delle condizioni, il risultato è che ci si sentirà in pace invece di tranquilli. E la pace è una pace perfetta. È completa. Non è la tranquillità data da *samatha*, che ha qualcosa di imperfetto o insoddisfacente in sé anche se è al suo massimo. La realizzazione della cessazione, come la si sviluppa e la si comprende sempre più, porta alla vera pace, al non-attaccamento, Nibbana.

Così *samatha* e *vipassana* sono due tecniche di meditazione. Una sviluppa stati mentali concentrati su oggetti sottili in cui la coscienza si affina attraverso la concentrazione. Ma essere terribilmente sofisticati, avere un grande intelletto e un gusto per la grande bellezza rende tutto assolutamente insopportabile a causa dell'attaccamento a ciò che è sofisticato. La gente che si è votata alla perfezione trova la vita solamente frustrante e spaventosa quando non può più mantenere certi standard elevati.

RAZIONALITÀ ED EMOZIONE

Se si ama il pensiero razionale e si è attaccati alle idee e alle percezioni, allora si tende a disprezzare le emozioni. Si nota questa tendenza se, quando si inizia a provare delle emozioni, si dice: "Ho voglia di urlare. Non voglio provare queste cose". Non si ama provare nessun sentimento perché si può arrivare ad una specie di ebbrezza data dalla purezza dell'intelligenza e dal piacere del pensiero razionale. La mente apprezza la modalità logica e controllabile, che crea un senso. È così pulita e netta e precisa come la matematica, ma le emozioni sono tutto intorno, non è vero? Non sono precise, non sono nette e possono facilmente sfuggire al controllo.

Così la natura emotiva è spesso disprezzata. Ne siamo spaventati. Per esempio, noi uomini spesso ci sentiamo molto spaventati dalle emozioni perché siamo stati cresciuti credendo che gli uomini non piangano. Da piccolo, almeno alla mia generazione, è stato insegnato che gli uomini non piangono così abbiamo cercato di vivere secondo gli standard che ci si aspettavano da noi. Dicevano: “Sei un ragazzo” e quindi cercavamo di essere come i nostri genitori ci dicevano di essere. Le idee della società influenzano la nostra mente e per questo troviamo le emozioni imbarazzanti. Qui in Inghilterra, la gente di solito trova le emozioni molto imbarazzanti; se qualcuno diventa un po’ troppo emotivo, si presume sia italiano o di qualche altra nazionalità.

Se si è molto razionali e si è capito tutto, allora non si sa cosa fare quando la gente diventa emotiva. Se qualcuno inizia a piangere, si pensa: “Cosa dovrei fare?”. Forse si dice: “Su con la vita; è tutto a posto, caro. Andrà tutto bene, non c’è ragione di piangere”. Se si è molto attaccati al pensiero razionale, allora si tenderà semplicemente a liquidarlo con la logica, ma le emozioni non rispondono alla logica. Spesso non *rispondono* alla logica, ma *reagiscono*. L’emozione è una cosa molto sensibile e funziona in modo a volte incomprensibile. Se non abbiamo mai davvero studiato o provato a capire cos’è sentire la vita, e non ci siamo mai davvero aperti e permessi di essere sensibili, allora le cose sensibili ci spaventeranno molto e ci imbarazzeranno. Non sappiamo assolutamente di cosa si tratta perché abbiamo rifiutato quella parte di noi.

Al mio trentesimo compleanno, capii che ero un uomo che non aveva sviluppato la propria parte emozionale. Fu un compleanno importante per me. Capii che ero un uomo maturo, non mi consideravo più giovane, ma dal punto di vista emotivo penso di aver avuto sei anni in alcuni momenti. Non mi ero sviluppato molto sotto quell'aspetto. Sebbene in società riuscissi a mantenere quel tipo di compostezza e presenza da uomo maturo, non mi sentivo sempre così. Avevo ancora molte emozioni e paure irrisolte nella mia testa. Divenne evidente che dovevo fare qualcosa in merito, perché il pensiero di dover passare il resto della mia vita all'età emotiva di sei anni era una prospettiva alquanto avvilente.

Qui è dove molti di noi si bloccano nella nostra società. Per esempio, la società americana non permette di svilupparsi emotivamente, di maturare. Non capisce proprio questa necessità, così non fornisce nessun rito di passaggio per gli uomini. La società non fornisce quel tipo di introduzione al mondo della maturità; ci si aspetta che siate immaturi per tutta la vita. Si presume dobbiate *agire* in modo maturo, ma non è richiesto che *siate* maturi. Di conseguenza, molte poche persone lo sono. Le emozioni non sono veramente capite e risolte, le tendenze infantili sono meramente represses invece di essere sviluppate nella maturità.

Ciò che fa la meditazione è offrire la possibilità di maturare sul piano emotivo. La perfetta maturità emotiva sarà *samma vayama*, *samma sati* e *samma samadhi*. Questa è una riflessione: non lo troverete in nessun libro, è per la vostra riflessione. La perfetta maturità emotiva include il Retto Sforzo, la Retta Consapevolezza e la Retta Concentrazione. È presente quando non si è intrappolati nelle fluttuazioni e vicissitudini, quando si ha equilibrio e chiarezza e si riesce ad essere recettivi e sensibili.

LE COSE COME SONO

Con il Retto Sforzo, ci può essere un bel tipo di accettazione di una situazione invece del panico che arriva dal pensare che dipende da noi rimettere tutti in riga, fare tutto giusto e risolvere i problemi di tutti. Facciamo del nostro meglio, ma capiamo anche che non dipende da noi fare e creare tutto correttamente.

Una volta quando ero a Wat Pah Pong con Ajahn Chah, riuscivo a vedere molte cose sbagliate nel monastero. Così andai da lui e gli dissi: “Ajahn Chah, queste cose non stanno andando bene; devi fare qualcosa”. Mi guardò e disse: “Oh, soffri molto, Sumedho. Tu soffri molto. Cambierà”. Pensai: “Non gli interessa! Questo è il monastero a cui lui ha dedicato la sua vita e lascia che le cose vadano in malora!”. Ma aveva ragione. Dopo un po’ iniziò a cambiare e, solo sopportando, la gente iniziò a vedere ciò che stava sbagliando. A volte dobbiamo lasciare che le cose vadano in malora affinché la gente veda e ne faccia esperienza. Allora possiamo imparare come non andare in malora.

Capite cosa intendo? A volte le situazioni nella nostra vita sono *così*. Non c’è niente che uno possa fare, così lasciamo che sia così; anche se peggiora, lasciamo che vada in peggio. Ma non si tratta di essere fatalisti o negativi; è una specie di pazienza, avere la volontà di sopportare, permettere che cambi naturalmente invece di cercare egoisticamente di sostenere e sistemare tutto per l’avversione e il disgusto che proviamo per la confusione.

Allora, quando la gente preme i nostri bottoni, non siamo sempre offesi, feriti o scioccati da ciò che accade o distrutti e straziati da ciò che dicono o fanno. Una persona che conosco tende a esagerare tutto. Se oggi qualcosa va male, dice: “Sono totalmente e assolutamente distrutta!”, quando tutto quello che è successo non è che un piccolo problema. Tuttavia, la sua mente esagera così tanto che una cosa molto piccola può distruggerla per tutto il giorno. Quando vediamo questo, dovremmo capire che c’è un grande squilibrio perché le piccole cose non dovrebbero distruggere completamente nessuno.

Mi resi conto che potevo essere facilmente offeso, così feci voto di non essere offeso. Avevo notato quanto fosse facile per me essere offeso dalle piccole cose, sia intenzionali che non. Vediamo quanto sia facile sentirsi colpiti, feriti, offesi, scioccati o preoccupati, come qualcosa in noi cerchi sempre di essere gentile, ma si senta sempre un po' offeso da questo o un po' colpito da quello.

Con la riflessione, si può vedere che il mondo è così, è un posto sensibile. Non sempre ti conforta o ti fa sentire felice, sicuro e positivo. La vita è piena di cose che possono offendere, colpire, ferire o distruggere. È la vita. È così. Se qualcuno parla con un tono di voce seccato, si percepisce. Ma allora la mente può andare avanti e sentirsi offesa: "Oh, mi colpisce molto quando mi dice questo; sai, quello non era un tono di voce molto gentile. Mi sono sentito alquanto ferito. Non ho mai fatto niente per ferirlo". La mente prolifica va avanti così, non è vero? Si è stati distrutti, feriti e offesi! Ma se osservate, capite che è solo sensibilità.

Quando osserviamo in questo modo, non è che cerchiamo di non provare emozioni. Quando qualcuno ci parla con tono di voce sgarbato, non è che non lo percepiamo affatto. Non stiamo cercando di essere insensibili. Ma stiamo cercando di non interpretarlo male, di non prenderla sul personale. Avere un equilibrio emotivo significa che la gente può dire delle cose che sono offensive e lo capiamo. Abbiamo l'equilibrio e la forza emotiva per non essere offesi, feriti o distrutti da ciò che succede nella vita.

Se si è sempre feriti e offesi dalla vita, si deve sempre fuggire e nascondersi o cercare un gruppo di psicopatici ossequiosi con cui vivere, qualcuno che dica: “Sei fantastico, Ajahn Sumedho”. “Sono davvero fantastico?”. “Sì, lo sei”. “Stai dicendo solo questo, vero?”. “No, no, lo dico dal profondo del cuore”. “Beh, quella persona laggiù non pensa che io sia fantastico”. “Beh, è stupido!”. “È ciò che pensavo”. È come la storia dei vestiti nuovi dell’imperatore, vero? Bisogna cercare un entourage speciale in modo che tutto venga confermato, che tutto sia sicuro e per niente minaccioso.

ARMONIA

Dove ci sono il Retto Sforzo, la Retta Consapevolezza e la Retta Concentrazione, allora si è impavidi. C’è coraggio perché non c’è nulla di cui essere spaventati. Si ha il coraggio di guardare le cose e non prenderle nel modo sbagliato; si ha la saggezza di osservare e riflettere sulla vita; si hanno la sicurezza e la fiducia di *sila*, la forza dell’impegno morale e la determinazione a fare bene ed evitare di fare del male col corpo e con la parola. In questo modo, diventa un tutt’uno come un sentiero per lo sviluppo. È un sentiero perfetto perché tutto aiuta e sostiene; il corpo, la natura emotiva (la sensibilità nel sentire) e l’intelligenza. Sono tutti in perfetta armonia, sostenendosi l’un l’altro.

Senza questa armonia, la nostra natura istintiva può andare a spasso. Se non si ha l’impegno morale, allora l’istinto prende il controllo. Per esempio, se seguiamo il desiderio sessuale senza far riferimento alla moralità, allora veniamo intrappolati in ogni genere di cose che provocano disprezzo per sé stessi. Ci sono adulterio, promiscuità e malattie e tutto il turbamento e la confusione che derivano dal non governare la propria natura istintiva attraverso le limitazioni della moralità.

Possiamo usare la nostra intelligenza per imbrogliare e mentire, ma quando abbiamo una base morale, siamo guidati da saggezza e *samadhi*; queste portano all'equilibrio emotivo e alla forza emotiva. Ma non usiamo la saggezza per reprimere la sensibilità. Non dominiamo le nostre emozioni pensando e reprimendo la nostra natura emotiva. Questo è ciò che si tende a fare in Occidente: siamo abituati ai nostri pensieri e ideali razionali che dominano e reprimono le nostre emozioni e quindi siamo abituati a diventare insensibili alle cose, alla vita, a noi stessi.

Tuttavia, praticando la consapevolezza attraverso la meditazione *vipassana*, la mente è totalmente recettiva e aperta così da avere quella qualità di pienezza e accoglienza. E dato che è aperta, la mente è anche riflessiva. Quando ci si concentra su un punto, la mente non è più riflessiva, è assorbita nella qualità di quell'oggetto. La capacità riflessiva della mente deriva dalla consapevolezza, dall'intera mente. Non si sta filtrando o selezionando. Si sta semplicemente notando che qualsiasi cosa nasca cessa. Si osserva che se si è attaccati a qualcosa che nasce, questa cessa. Si ha la consapevolezza che anche se si può essere attratti da questa cosa mentre nasce, essa muta verso la cessazione. Allora la sua attrattiva diminuisce e si deve trovare altro da cui farsi assorbire.

La questione dell'essere umani è che dobbiamo toccare la Terra, dobbiamo accettare i limiti di questa forma umana e della vita sulla Terra. La via d'uscita dalla sofferenza non è uscire dalla nostra esperienza umana vivendo in stati di coscienza sofisticati, ma abbracciare la totalità del regno umano e di *Brahma* attraverso la consapevolezza. In questo modo, il Buddha ha indicato una totale realizzazione invece di una fuga temporanea attraverso raffinatezza e bellezza. Questo è quello che il Buddha intende quando indica la via del Nibbana.

L'OTTUPLICE SENTIERO COME INSEGNAMENTO RIFLESSIVO

In questo Ottuplice Sentiero, gli otto elementi lavorano come otto gambe in tuo supporto. Non è come: 1, 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8 in modo lineare; è più un lavoro in sinergia. Non è che prima si sviluppa il *pañña* e poi quando si ha *pañña* si può sviluppare il proprio *sila*, e una volta che *sila* è sviluppato, allora si avrà *samadhi*. Questo è ciò che pensiamo noi: “Devi averne uno, poi due e quindi tre”, ma non è vero. Come una vera realizzazione, sviluppare l’Ottuplice Sentiero è un’esperienza di un momento, è unica. Tutte le parti lavorano come un unico forte sviluppo; potremmo pensarlo come un processo lineare perché abbiamo solo un pensiero alla volta, ma non è così.

Tutto ciò che ho detto sull’Ottuplice Sentiero e le Quattro Nobili Verità è solo una riflessione. Ciò che è davvero importante per voi è comprendere ciò che sto facendo mentre osservo invece di aggrapparvi alle cose che sto dicendo. È un processo per portare l’Ottuplice Sentiero nella vostra mente, usandolo come un insegnamento riflessivo in modo da prendere in considerazione il suo vero significato. Non pensate di conoscerlo solo perché sapete dire: “*Samma ditthi* significa Retta Visione. *Samma sankappa* significa Retto Pensiero”. Questo è comprendere a livello teorico. Qualcuno potrebbe dire: “No, io penso che *samma sankappa* sia...”. E un altro rispondere: “No, il libro dice Retto Pensiero. Hai capito male”. Questa non è riflessione.

Possiamo tradurre *samma sankappa* come Retto Pensiero o Atteggiamento o Intenzione o Aspirazione; proviamo. Possiamo usare questi strumenti per l’osservazione invece di pensare che siano assolutamente fissi e che dobbiamo accettarli in maniera ortodossa; ogni tipo di variazione dall’esatta interpretazione è eresia. A volte la nostra mente pensa in questo modo rigido, ma stiamo cercando di trascendere quel modo di pensare sviluppando una mente che si muove, guarda, esplora, considera, si fa domande e riflette.

Sto cercando di incoraggiare ciascuno di voi ad essere abbastanza coraggioso da prendere saggiamente in considerazione il modo in cui sono le cose invece di avere qualcuno che vi dica se siete pronti o meno per l'illuminazione. Ma di fatto, l'insegnamento buddhista è per essere illuminati ora invece che fare di tutto per *diventare* illuminati. L'idea che dobbiate fare qualcosa per *diventare* illuminati può solo venire da una comprensione sbagliata. Allora l'illuminazione non sarebbe altro che una mera condizione di dipendenza da qualcos'altro, quindi non vera illuminazione, ma solo una percezione dell'illuminazione. Tuttavia, non sto parlando di nessun tipo di percezione, ma dell'essere vigile sul modo in cui sono le cose. Il momento presente è di fatto ciò che possiamo osservare: non possiamo ancora osservare domani e possiamo solo *ricordare* ieri. Ma la pratica buddhista è molto immediata sul qui e ora, guarda alle cose come sono.

Quindi come facciamo? Beh, prima dobbiamo guardare i nostri dubbi e le nostre paure, perché ci attacchiamo così tanto alle nostre visioni e opinioni che queste ci portano a dubitare di ciò che facciamo. Qualcuno potrebbe sviluppare una falsa fiducia credendo di essere illuminato. Ma credere di essere illuminato o credere di non esserlo sono entrambe delle delusioni. Ciò che sto sottolineando è *l'essere* illuminati invece di crederlo. E per questo abbiamo bisogno di aprirci a come sono le cose.

Iniziamo dal modo in cui sono le cose quando accadono proprio adesso, come il respiro nel nostro corpo. Che cos'ha a che fare questo con la Verità, con l'illuminazione? Guardare il proprio respiro significa essere illuminati? Ma più si cerca di pensarci e scoprire cos'è, più ci sentiamo incerti e insicuri. Tutto ciò che possiamo fare in questa forma convenzionale è lasciar andare la delusione. Questa è la pratica delle Quattro Nobili Verità e lo sviluppo dell'Ottuplice Sentiero.

Glossario

Ajahn parola thai per “maestro”; spesso usata come titolo per il monaco o i monaci più anziani in un monastero. È scritta anche “achaan”, “acharn” (e in molti altri modi, tutti derivati dalla parola pali “*acariya*”)

bhikkhu mendicante che vive di elemosina: termine per un monaco buddhista che vive di elemosina e rispetta i precetti che definiscono una vita di rinunce e moralità

Buddha-rupa immagine del Buddha

origine dipendente una presentazione per punti di come la sofferenza nasca dipendente dall’ignoranza o dal desiderio e cessa con la loro cessazione

dhamma un fenomeno visto come un aspetto dell’universo, invece che identificato con qualcosa di personale. Scritto con la maiuscola si riferisce all’insegnamento del Buddha come contenuto nelle scritture o nella Somma Verità a cui fa riferimento l’insegnamento (in sanscrito “*dharma*”)

kamma azione o causa creata o ricreata da impulsi abituali, volontà ed energie naturali. Nell’uso comune, comprende spesso il senso del risultato o l’effetto dell’azione, anche se il termine corretto per questo è *vipaka* (in sanscrito “*karma*”)

Giorno dell’Osservanza (in pali “*Uposatha*”) un giorno sacro o “sabbath”, che ricorre ogni quindici giorni secondo il ciclo lunare. In questi giorni, i buddhisti riconfermano la loro pratica del Dhamma con precetti e meditazione

Tipitaka letteralmente “tre canestri” – le raccolte delle scritture buddhiste, classificate come Sutta (Discorsi), Vinaya (Disciplina o Formazione) e Abhidhamma (Metafisica)