



Ajahn Mahāpañño

TASMĀ

Per non prendersi troppo sul serio

AJAHN MAHĀPAÑÑO

Tasmā



AJAHN MAHĀPAṆṆO

«Respiro, quando noto del disagio mentale mi attivo seguendo un insegnamento del Buddha che riequilibri il cuore, volto al lasciare andare. Se non noto alcun disagio continuo a respirare e sono sereno.

Altro non è che faccia»

AJAHN MAHĀPAÑÑO

TASMĀ

Per non prendersi troppo sul serio



Edizioni Santacittarama

Tasmā. Per non prendersi troppo sul serio
di Ajahn Mahāpañño

© Associazione Santacittarama, 2023

Prima edizione, 2023

ISBN 978-88-85706-41-5

La stampa di questa pubblicazione
è stata resa possibile grazie al contributo finanziario dell'8x1000
dell'Unione Buddhista Italiana (U.B.I.).

PER DISTRIBUZIONE GRATUITA

Tutti i diritti commerciali sono riservati. Qualsiasi riproduzione, completa o in parte, in qualsiasi forma, per vendita, profitto o guadagno è proibita. Tuttavia, ai fini della distribuzione gratuita, il permesso per la riproduzione può essere richiesto a:

MONASTERO SANTACITTARAMA

Località Brulla n. 17, 02030 Poggio Nativo (RI)

www.santacittarama.org
sangha@santacittarama.org

Quest'opera è distribuita con Licenza Creative Commons.

Attribuzione - Non commerciale - Non opere derivate 4.0 Internazionale.

Per maggiori dettagli su diritti e restrizioni di questa licenza si veda p. 150.

Dedicato ai miei maestri,
primi fra tutti Luang Por Sumedho e Ajahn Chandapalo,
e a quelli che, nonostante le loro mancanze e sfortune,
continuano ancora a impegnarsi per essere persone migliori.

Introduzione

Anni fa stavo bevendo un tè con gli ospiti al Santacittarama e rispondevo alle loro domande sul Dhamma. Fra di loro c'era anche una ragazza straniera; l'avevo informata che avremmo parlato in italiano, ma lei decise di restare con noi anche se non conosceva la nostra lingua. Al termine dell'incontro le chiesi se avesse domande da porgere, alle quali avrei risposto in inglese. Mi disse: «Solo una. Hai ripetuto spesso una parola, vorrei sapere cosa significa ... ». «Sì, certo. Quale?», risposi supponendo che fosse qualcosa come “consapevolezza”, “saggezza”, “benevolenza” ... «Quindi», ecco quale era la parola!

Tasmā è la parola che in pāli traduce il nostro “quindi” e che dà il titolo a questa raccolta di insegnamenti. Nel trascrivere i discorsi – accennerò in seguito alla genesi di questo libro – abbiamo trovato questo avverbio (o congiunzione) sparso nelle frasi, e nell'adattamento gran parte delle volte è stato cancellato o sostituito. Tuttavia, abbiamo reputato opportuno metterlo in evidenza come titolo, in associazione a quanto precisato nel sottotitolo: “Per non prendersi troppo sul serio”. Ci sembrava un atto di sincerità e l'atteggiamento corretto con cui impegnarci in questa compilazione. Inoltre, eliminare i “quindi” e notare come le frasi possano reggersi perfettamente anche senza di essi, ci rammenta come lasciare andare gli attaccamenti non significhi perdere qualcosa: è che, semplicemente, non servono.

Anche l'immagine in copertina è stata discussa. Questa è la prima raccolta pubblicata dalle Edizioni Santacittarama che non rappresenti il frutto di una traduzione, ma sia stata diretta-

mente pubblicata in italiano. Volevamo un'immagine di copertina che richiamasse in parte questa "italianità", e per un qualche motivo venne proposto un "pomodoro"! Abbiamo selezionato una serie di immagini con dei pomodori, e quando ho visto quella che ora è in copertina ho avuto la sensazione che mi sarebbe piaciuta. In essa ho visto forme geometriche dure in equilibrio con morbidi elementi "eccentrici" poggiati sopra ... mi è sembrato di scorgerci un qualcosa che ricorda il mio modo di pensare ed esprimere il Dhamma.

Ho usato il "noi" nei paragrafi precedenti perché questo libro non sarebbe stato realizzato senza la collaborazione di alcuni amici. In un pomeriggio d'estate, Federico mi ha proposto di scrivere un libro, e io risposi con sicurezza: «No, grazie». Lui insistette, dicendo che si sarebbe incaricato della trascrizione dei discorsi. Non credevo molto nel progetto, ma mi confermò, insistendo ancora, che gli faceva piacere provarci, che sarebbe stato per lui un modo per rimanere in connessione con il Dhamma.

A quel punto, senza aspettative, gli dissi: «Sì, chissà ... ». Federico è stato il "motore" che ha generato le trascrizioni. Terminata una sessione di domande e risposte, con Federico stavamo valutando la continuazione del possibile progetto. Accanto c'era Roberto Dhammarato, da tutti noi chiamato anche "il prof", che ha incoraggiato l'iniziativa e si è offerto come curatore del libro. Non lontano c'era Cristina, e coinvolgemmo anche lei; nei momenti di dubbio, mi ha rassicurato che il materiale che stavamo raccogliendo fosse in grado di comunicare per iscritto quello che era nato in forma orale, offrendomi, inoltre, prospettive diverse.

C'è stato poi un attimo in cui l'entusiasmo si è smorzato, ma non abbiamo fatto neppure in tempo ad accorgercene perché siamo stati subito sostenuti dall'arrivo di Roberto di "Saddha", che ha fornito il materiale per gli ultimi capitoli, e in seguito Vittorio Pemanādo, che ci ha aiutato per la rilettura

finale. Giunti quasi al traguardo, ci siamo domandati: «E ora che si fa?». A quel punto è arrivato Jara Dipako, che ci ha confermato: «Si va in stampa!».

Ringrazio tutti questi amici per il loro impegno nella realizzazione di questa raccolta: ammetto che molto spesso ci hanno creduto più loro di me. Oltre alle pagine scritte, in me rimarrà il bel ricordo della nostra collaborazione. È stato piacevole ritrovarsi insieme per questo progetto comune, e spero che nelle pagine che leggerete possiate ritrovare parte di questa “amicizia spirituale”. La bozza di questa Introduzione è stata pensata in parte insieme. Soprattutto, ci siamo domandati se avesse un senso dedicare qualche capoverso al titolo e alla copertina del libro, e ci è sembrato di sì, benché sia forse inusuale per un libro di Dhamma ...

Ecco, questa è la genesi del libro. Un gruppo d’amici spirituali che in agosto ha avuto un’idea e nell’autunno dello stesso anno l’ha portata a termine.

Vengono qui raccolti adattamenti di trascrizioni relative a insegnamenti offerti fra il 2020 e il 2022, alcuni in occasione del Giorno di Osservanza Lunare, altri in incontri “online”, altri ancora estrapolati da sessioni di domande e risposte svoltesi al Santacittarama. Vi sono inclusi anche insegnamenti scritti di getto, e in tal caso manca la nota al titolo che specifica l’occasione. Questi ultimi sono pensati quale raccordo fra i capitoli, al fine di spiegare punti rimasti in sospeso o per approfondire alcuni aspetti. Talvolta tali capitoli nascono da messaggi di posta elettronica – scritti di mattina per rispondere a quesiti giunti nella giornata precedente – e rielaborati per incorporarli in questo libro.

Concludo con un augurio, non mio, ma della mia giovanissima nipote “Lula”, che ha tredici anni. Ha avuto un’estate un po’

TASMĀ

travagliata e nei prossimi mesi le si prospetta un cambio di vita. Il primo giorno di scuola della terza classe delle medie, la sua insegnante di lettere ha chiesto agli studenti di scrivere un augurio per sé stessi. Questo è il suo: «Mi auguro di non abbattermi, di non mollare, di saper eccellere nelle cose belle della vita».

Monastero Santacittarama, 11 novembre 2022

Bhikkhu Mahāpañño

Giunti da strade diverse*

Un bel giorno, giunti da strade diverse, ci ritroviamo in un posto come questo, un monastero. Spinti dalla ricerca di pace interiore e di quelle risposte che supponiamo possano dare un senso alla vita, anche per aiutarci a fare delle scelte giuste. E adesso che siamo qui, da dove iniziamo?

Comincerei con l'approccio più consueto: la meditazione, intesa come imparare a calmare la mente. Seduti a gambe incrociate scopriamo la turbolenza della mente, ma anche che essa si acquieta quando ha la possibilità di raccogliersi su un unico "oggetto" affine allo scopo, invece di disperdersi fra i tanti che riempiono i pensieri. Questo oggetto sarà, da ora in poi, il nostro primario riferimento contemplativo. Spesso reputiamo che l'aspetto da prendere maggiormente in considerazione sia la tecnica di concentrazione, ma ogni tecnica ha un oggetto di contemplazione, da cui si articola e sul quale ruota. Prima viene l'oggetto, poi, nel caso, la tecnica, qualora sentissimo il bisogno di una struttura per meglio ancorarci all'oggetto. L'oggetto di meditazione "per eccellenza" è il respiro, ma è solo uno dei tanti. Nella nostra tradizione, quella theravāda, ne contiamo ben quaranta.¹ Il segreto per restare raccolti nell'oggetto di contemplazione è trovare diletto in tale "compagnia", instaurare

* Adattamento di una risposta offerta in occasione di una "Sessione di domande e risposte" tenuta presso il Monastero Santacittarama il 4 settembre 2022.

¹ Si veda *Visuddhimagga (Il sentiero della purificazione)*, la sezione sulla concentrazione, capitoli III-XIII.

un rapporto privilegiato con l'oggetto affinché ci sia sempre più una naturale e spontanea convergenza della nostra attenzione verso di esso. Si tratta di nutrire un vero e proprio rapporto di fiducia e amicizia. In assenza di una tale intimità, ci si dovrà affidare a tecniche e alla nostra determinazione. Ma non finisce qui ...

Quando la mente sarà più calma e più quieta, potremo notare che la mente è anche più lucida, più limpida quanto alla sua possibilità di visione: ora “vede” chiaramente. A questo punto, però, è piuttosto comune illudersi che quando la mente si è calmata ed è più lucida, essa debba essere anche più intuitivamente saggia. Ma non è affatto detto che sia così. Vedere più chiaramente non significa anche comprendere correttamente ciò che vediamo. Se il cuore è macchiato, anche le intuizioni e la saggezza che possono sorgere sono potenzialmente non pure, tendenzialmente distorte. Ecco perché l'altro aspetto che si dovrebbe assolutamente coltivare, oltre alla quiete mentale, è lo sviluppo della saggezza. Fare in modo che non ci sia solamente una “visione”, ma che questa visione sia anche “retta”: una Retta Visione, appunto.

Ora, chi fra voi conosce gli insegnamenti buddhisti avrà già capito che stiamo ricomponendo quelle due pratiche che talvolta vengono insegnate separatamente, come fossero due cose differenti: la pratica di *samatha* e quella di *vipassanā*. Ossia la componente del *samādhi*, del raccoglimento mentale, e la componente di *paññā*, della saggezza. *Paññā* ci permette di osservare i fenomeni della vita, sia quelli esterni a noi che quelli interiori, in modo che, invece di identificarci con essi, impariamo a lasciarli andare. La visione “per eccellenza” è la percezione di questi fenomeni nei termini della Tre Caratteristiche Universali: impermanenti (*anicca*), insoddisfacenti (*dukkha*) e privi di un sé (*anattā*). Oppure, riconoscerli per quello che sono: fenomeni che sorgono e cessano sulla base di condizioni. Quest'ultimo approccio è quello maggiormente associato alla cosiddetta “visione profonda”, la *vipassanā*.

Ma perché rapportarsi in tal modo ai fenomeni dovrebbe mettere in moto il processo del lasciar andare? Per due ragioni. Seguendo un approccio riflessivo, comprendiamo che non c'è convenienza nell'attaccarsi a un qualcosa che sorge e cessa, che "non è mio, non è il mio sé e non sono io". Ci attacchiamo, infatti, solo quando siamo illusi dall'"io, me e mio". Inoltre, dal lato dell'esperienza diretta, prendiamo consapevolezza che ogni volta che lasciamo andare assaporiamo un pezzo di libertà del cuore e una parte di risveglio della mente. Ovvero, lasciar andare fa comunque star meglio!

Come accennavo, talvolta ci si avvicina a *samatha* e *vipassanā* come se potessero essere disgiunte, ma Ajahn Chah proponeva la similitudine di un bastone: se lo prendi, sollevi entrambe le sue estremità. Come potremmo mai tenerle separate? Solo in teoria, perché in pratica abbiamo bisogno di calmare la mente per renderla lucida e saper "vedere", e col saper vedere possiamo rimuovere gli ostacoli alla quiete mentale, approfondendola sempre di più. Vanno di pari passo. Hanno caratteristiche diverse, ma necessariamente vanno mano nella mano ...

Se siamo arrivati a questo punto, allora abbiamo una base dalla quale possiamo davvero partire. Perché parlo solo di una "base"? Perché, spesso, pensiamo che la meditazione formale sia sufficiente per impostare in modo nuovo la nostra vita, per esercitare un influsso decisivo su di essa e migliorarla. Ma quante ore di meditazione formale possiamo praticare in una giornata? Neppure noi monaci, che viviamo nelle condizioni ottimali per la pratica, possiamo trascorrere tutto il giorno nella sola pratica formale. È possibile praticare in modo formale per tutto il giorno esclusivamente in situazioni speciali, come quelle dei ritiri strutturati di una settimana o dieci giorni. Essi sono stati introdotti nella nostra società, nel nostro stile di vita occidentale, più intenso e frenetico, proprio per darci questa opportunità. Ma la pratica è fondamentalmente nella quotidianità, è in essa che

dobbiamo fare spazio, e abbracciare un senso di direzione, più ampio e più netto, orientato verso il Dhamma.

Non si tratta solo di aumentare le ore di meditazione formale nella quotidianità, siano esse di *samatha*, *vipassanā*, o entrambe: si tratta essenzialmente di iniziare a vivere come praticanti del Dhamma. Facendo così, iniziamo ad acquisire l'insieme dei valori che sostengono il processo di Liberazione, cominciamo a comprendere quali siano le qualità del cuore e i fattori mentali assolutamente necessari per vivere in sintonia con il Dhamma. In altre parole, mettiamo in moto un processo in virtù del quale al centro non c'è più la nostra vita, ma il Dhamma che prende forma nella nostra vita. La domanda che spesso ci viene posta: «Come faccio a integrare la pratica nella mia vita?», trova la sua risposta sincera in: «Non è possibile, è la tua vita che deve convergere nel Dhamma». È a questo punto che pure le scelte diventeranno più chiare, anzi ovvie, nel senso che saranno volte a beneficio nostro e degli altri, saranno scelte fondate sul Dhamma, selezionate dal Dhamma. Saranno perfette di per sé, frutto di un percorso di Risveglio.

Durante questo percorso tanti sono i sostegni. Tante sono le porte di accesso al Dhamma. Sono ovunque attorno a noi e in noi, basta saper come e dove guardare. Riprendiamo dall'inizio, da una mente che si è acquietata. In questa calma interiore, ad esempio, si potrà notare una riduzione della reattività alle situazioni che si presentano, e questo ci darà più tempo per riflettere. Supponiamo, ora, che si debba fare una scelta: questa condizione di quiete può essere integrata con i Cinque Precetti,² così che la riflessione sul da farsi si sviluppi all'interno dei confini stabiliti dall'etica, all'interno del

² In pāli *pañcasīlāni*: 1) astenersi dall'uccidere altri esseri viventi, 2) astenersi dal prendere ciò che non è dato, 3) astenersi da una condotta sessuale scorretta, 4) astenersi dal mentire, 5) astenersi dall'assunzione di sostanze intossicanti.

dominio della parola e dell'azione legate a un kamma che sostenga il processo di Liberazione. Qualora ci siano dubbi al riguardo, possiamo appoggiarci alla qualità della pazienza, darci ulteriore tempo, senza essere preda del disagio indotto dal dubbio o dall'ansia di agire. Investiamo questo tempo nell'osservare, oppure nel trovare quello slancio e quella determinazione che ci permetteranno di affrontare la situazione a tempo debito.

Slancio che può essere ritrovato anche in un'ispirazione, considerato il legame intimo instaurato con il nostro oggetto di meditazione, il respiro, fido compagno. Determinazione che ha come base una stabilità emotiva data dal raccoglimento precedentemente consolidato. Se poi sbagliamo, sapremo chiedere scusa, perché abbiamo coltivato la qualità dell'onestà con noi stessi e con gli altri, e se avremo successo non ne rimarremo infatuati, perché l'onestà sarà accompagnata dall'umiltà. Sapremo anche, in caso di sbagli, come consolarci con la qualità della gentilezza amorevole nei nostri confronti, e rallegrarci, invece, condividendo la gioia per i successi. Nel caso tutto risulti bloccato nella nostra confusione interiore, non c'è problema alcuno, avremo comunque fede nel Dhamma e fiducia nelle nostre abilità di dargli forma.

Sono solo alcuni esempi, e potremmo continuare a "srotolare" questo percorso con i suoi diversi tracciati, incroci e svolte, ma sempre ci accorgeremo di percorrere un unico Sentiero, perché non siamo soli, il Dhamma è in ogni possibile esperienza. Ci accompagna in tutta la vita. Per tutta la vita potrà restare con noi: qui ed ora, nel momento presente, in ogni possibile esperienza.

In questa totalità di esperienze ci saranno due comprensioni che potranno coronare la vita. La prima è che abbiamo fatto del nostro meglio affinché i nostri pensieri, le nostre parole e le nostre azioni fossero allineate al Dhamma, e se le intenzioni erano in armonia con il Dhamma, comunque sia andata, potremo essere soddisfatti di noi e della nostra vita. Questo non significa

che gli effetti delle nostre scelte saranno sempre quelli da noi auspicati; dobbiamo considerare che tali scelte sono spesso inserite in un contesto più ampio di quello da noi immaginabile, e che gli effetti dipendono anche dalla situazione e dalle scelte delle altre persone che interagiscono con noi. Ma sia come sia, il nostro cuore sarà tutelato, sarà protetto dal Dhamma che si esprime mediante una condotta etica, saremo consapevoli di avere la “coscienza pulita”. Capita, talvolta, che seppur le nostre intenzioni siano rette, ed espresse con parole e azioni rette, le altre persone coinvolte non le apprezzino, perché vedono la questione in maniera differente. Noi diciamo: «Mi passi un pizzico di sale?». E ci rispondono: «Non sono il tuo schiavo, prenditelo da solo!». E tu pensi: «Era per metterlo nel cibo che sto cucinando per tutti noi ... ». Talvolta è anche così che accade. In ogni caso, noi sapremo di aver fatto del nostro meglio per offrire a noi stessi e agli altri cibo buono e nutriente, cibo per il cuore, il Dhamma. Sarà stata comunque una bella vita. Degna.

Questa è la seconda comprensione che ci accompagnerà: è possibile lasciar andare i nostri attaccamenti. È molto più importante della prima, perché ogni volta che il lasciar andare prevarrà su un attaccamento, assaggeremo la Libertà del cuore e il Risveglio della mente. Prendiamoci gusto, assaporiamo questi momenti, diamo a essi sempre maggiore continuità. D'altronde sono l'unico vero motivo per cui, un bel giorno, giunti da strade diverse, ci siamo ritrovati in un posto come questo, un monastero.

Alzare la posta in gioco*

Potremmo domandarci se il buddhismo possa essere ritenuto una “scienza della mente”. Se proprio volessimo definirlo in questo modo, dovremmo per lo meno aggiungere “e del cuore”. Tuttavia, una definizione di questo genere risulterebbe ancora alquanto riduttiva, perché il buddhismo include anche un aspetto trascendente. Non si tratta solo di capire come funzionano la nostra mente e il nostro cuore, benché il buddhismo possa senza dubbio esserci di grande aiuto in tutto questo. Dobbiamo ricordare, e tener ben presente, che l’obiettivo del Dhamma è di *andare oltre*.

“Oltre” al solo cercare di capire come funzionano la mente e il cuore, per trascendere il disagio esistenziale dovuto all’identificazione con qualsiasi senso del sé, dal più grossolano al più sottile. Questo aspetto trascendente spesso viene dimenticato. Riflettiamo sul kamma, positivo o negativo, bianco o nero, ma in realtà noi stiamo cercando di andare al di là del kamma, stiamo cercando di realizzare ciò che sarà indipendente dall’intenzionalità e quindi anche dai due estremi del kamma positivo o negativo.

Quando iniziamo a praticare sentiamo di dover ritrovare un benessere interiore, abbiamo una “personalità” e abbiamo esperienza diretta solo di questa. Forse intuiamo anche i lati positivi e negativi del nostro carattere, ma fondamentalmente siamo consapevoli, al massimo, solo del nostro “io”. Praticiamo e

* Adattamento di una risposta offerta in occasione di una “Sessione di domande e risposte” tenuta presso il Monastero Santacittarama il 7 agosto 2022.

sviluppiamo le qualità e i fattori mentali in linea con il Dhamma, e questi migliorano la nostra esperienza di vita, ma vengano percepiti ancora come appartenenti a un qualcuno o un qualcosa, non come mezzi abili a nostra disposizione per lasciare andare ogni possibile senso del sé. È solo successivamente che impariamo a usarli per far convergere la mente e il cuore verso il lasciar andare, anziché impossessarci di queste qualità e di questi fattori al fine di dare un benessere all'“io”, sia esso materiale o spirituale.

Il punto centrale è l'intenzione con cui avviene la “messa in moto” di queste condizioni che ci permettono di evolvere: lasciar andare oppure migliorare il nostro “io”? Ovviamente tutto ciò è davvero comprensibile solo se abbiamo una qualche esperienza diretta dell'aspetto trascendente della pratica, altrimenti ci mancherà una reale alternativa all'impostazione centrata sul sé.

Non vi stupite, comunque, se a un certo punto di ogni pratica fondata sul Dhamma sorgerà quasi inevitabilmente in noi l'esigenza di aprirci verso il “mistero”, verso ciò che non è subito comprensibile. E questo comporterà un salto: da una modalità volta a migliorare la nostra vita a un'altra volta a comprendere la vita e la morte, per poi trascenderle entrambe.

Noi occidentali, quando ci avviciniamo a questa tradizione, quella theravāda, siamo spesso attratti dall'aspetto razionale con cui essa viene solitamente presentata. Il pragmatismo della logica di causa ed effetto, la chiarezza delle liste che espongono le qualità e i fattori che sorreggono il processo di Liberazione e gli elenchi che, invece, illustrano gli impedimenti e le ostruzioni ... Dove poi non arriva questa sistematicità, c'è il filtro della cultura occidentale che mette da parte gli aspetti considerati prettamente orientali per fornirci una rilettura del “vero” Dhamma. Comunque, ciò che vorrei farvi notare, non è tanto in quale continente si trovi il “vero” Dhamma, ma che “due più due” non necessariamente fa sempre quattro. Soprattutto, inoltre, che c'è molto di più del

semplice quattro. Alcuni potrebbero rivolgersi verso l'infinito, ma io suggerisco di impegnarci a cercare lo zero, quello zero nel quale tutto nasce e tutto cessa.

Ricordo un episodio con Luang Por Munindo, l'abate del Monastero Aruna Ratanagiri, in Inghilterra, e caro amico di Ajahn Chandapalo. Fino a qualche anno fa, veniva spesso qui al Santacittarama. Un giorno ero in cucina a sbrigare una qualche faccenda e ci incrociammo davanti al frigorifero. Gli feci una domanda, non ricordo esattamente quale, ma certo si trattava di uno di quei quesiti con cui si mira a comprendere quale sia la natura del Nibbāna. Il tempo e il luogo di quella domanda erano completamente errati, non vi consiglierei di sceglierne di simili nel caso aveste analoghi dubbi. Però eravamo lì, e ci fu quella domanda fugace. La sua risposta, preceduta da un sorriso, fu comunque meravigliosa, da appuntare per tutti noi: «Mahāpañño, alcune cose sono un mistero ... ». E rimasi da solo davanti al frigorifero mentre lui uscì dalla porta di servizio. Lascio a voi questa risposta, come è stata offerta a me. All'inizio, forse, sembra insoddisfacente, ma poi, se ci pensiamo bene, si tratta di un'affermazione che dà grande respiro alla nostra pratica. "Alcune cose sono un mistero".

Noi lavoriamo per lasciar andare le nostre identificazioni con il senso dell'"io" e i nostri attaccamenti agli "aggregati", sui quali proiettiamo l'illusione di un sé. Mettiamo insieme i "pezzi" del Nobile Ottuplice Sentiero, quelle qualità del cuore e quei fattori mentali che troveranno espressione con i nostri pensieri, le nostre parole e le nostre azioni. Li mettiamo insieme in modo da essere il più possibile sempre lì, pronti, sul limitare di Ciò che Non Muore.³ Usiamo queste condizioni per essere lì, davanti a quella soglia, le manteniamo in un equilibrio sempre più stabile e perfetto per non perdere l'occasione, e smarriti e confusi trovarci altrove. Sappiamo

³ In pāli *Amata-dhamma*, sinonimo di Nibbāna.

che, per oltrepassare quella soglia, per varcare il cancello di Ciò che Non Muore, per fare quel passo dobbiamo prima aver avuto il coraggio di lasciare andare tutto e di aprirci al mistero. Perché non è un passo che può risultare comprensibile avvalendoci della logica di causa ed effetto, la stessa che abbiamo applicato per sviluppare le qualità e i fattori che ci hanno fatto arrivare fin lì, su quella soglia.

La Via non è la Meta. Il superamento di quella soglia, verso l'Oltre, è al di là di questa logica. L'approccio razionale, scientifico, qualsiasi approccio che non contempli il mistero di ciò che non è assimilabile a una condizione va in corto circuito. È per questo che il buddhismo non può essere solo una disciplina scientifica o una filosofia, ma è una religione a pieno titolo. È una religione perché mira alla trascendenza. Mira all'Incondizionato.

Alcuni di noi potrebbero essere attratti dall'idea di migliorare la propria vita, di superare almeno in parte la nostra sofferenza. Sia ben chiaro, già solo questo sarebbe un ottimo lavoro. Ma quando ci sentiamo pronti, ricordiamoci che possiamo rilanciare. Possiamo chiederci se effettivamente ci sia – oltre questa limitata visione condizionata che portiamo illusoriamente dentro di noi – qualcos'altro e aprirci alla dimensione dell'Incondizionato. È un salto qualitativo, anzi è il salto per eccellenza che ci trasforma da persone che praticano la meditazione in persone che orientano la propria vita in un contesto di religiosità. Nel momento in cui ci sentiamo pronti, facciamolo: alziamo la posta in gioco.

Vita e kamma*

Quando mi avete invitato a parlare del kamma, ho subito associato questo termine a “vita”. I due argomenti, infatti, sono sovrapponibili per diversi aspetti, nonostante una sostanziale differenza.

Proviamo a cercare di capire che cosa si intende con “kamma”. Con questo termine, almeno nell’ottica del divenire dei fenomeni condizionati, ci si riferisce al processo che fluisce sulla base di una legge di causa ed effetto. È un processo naturale, spontaneo, che funziona come tutta l’esistenza, e si sviluppa, appunto, su condizioni legate fra loro dalla causalità.

Cosa si intende per “vita”? Si parla di vita quando questa legge di natura si desidera possederla, si vuole farla nostra, così che un processo di puro divenire basato su causa ed effetto, diventa “la mia vita”, “la nostra vita”.

La differenza sostanziale fra vita e kamma è proprio questa: a un certo punto, in dipendenza da ignoranza e brama, vogliamo impossessarci di questo processo, vogliamo controllare questo fluire naturale di condizioni. Nasce, così, la “vita”, la “mia” vita, e potenzialmente con essa nascono anche tutti i “miei” problemi. La cosiddetta “vita” ha origine, quindi, da un’incomprensione della Verità, dal fraintendimento della realtà, un malinteso dovuto essenzialmente all’ignoranza e alla brama.

Proviamo a capire meglio che cosa si intenda quando diciamo che ci impossessiamo di questo processo, che lo vogliamo

* Adattamento di un discorso *online*, tenuto il 24 giugno 2022, in collegamento con l’Associazione Kalyāṇamitta.

fare nostro. A tal proposito, può essere utile andare a vedere che cosa c'è dentro ciò che chiamiamo la “nostra vita”, la “mia vita”.

È palese che partiamo dall'idea di un corpo, del “nostro” corpo. Un corpo nasce e ci identifichiamo con quella forma, che diventa il “nostro” corpo. Ma se guardiamo non dalla prospettiva dell'“io”, del senso del sé, ma dalla prospettiva del kamma, possiamo vedere che questo corpo è fondamentalmente il risultato di cause ed effetti, a cominciare dall'incontro dei nostri genitori, passando per il cibo che mangiamo e per le condizioni in cui viviamo: tutti fattori che influiscono sul corpo. Questo corpo segue anche le leggi di natura basate sul tempo, per cui, come ogni cosa, si logora con il passare degli anni, viene a perdere parte della propria funzionalità, invecchia. È questo l'aspetto fisico di quella “vita” di cui tanto vogliamo impossessarci, ciò che viene chiamata forma, *rūpa*.

C'è poi l'aspetto mentale, *nama*, che segue anch'esso la legge di causa ed effetto: secondo noi, però, si tratta della “nostra” mente, del “nostro” senso di un sé. Ad esempio, si sviluppa attraverso la coscienza. Per coscienza, in termini buddhisti, si intende l'interfaccia con cui sperimentiamo i fenomeni attraverso i sei sensi: vista, olfatto, tatto, udito, gusto e pensieri. Ma anche questo è un processo legato a delle cause come agli stimoli esterni; la qualità mutevole nel tempo delle facoltà visive, uditive ... e così via; il nostro livello di attenzione nei confronti di determinati fenomeni, insomma, ... in generale il punto di incontro con cui “filtriamo” il mondo mediante i sensi. «Io ho visto Tizio» e magari non ho notato Caio che era poco distante perché ero preso dal guardare Tizio che mi è molto simpatico. In quella coscienza visiva “nasce” un sé. Ci sono poi le sensazioni: piacevoli, spiacevoli o neutre, ma in ogni caso condizionate dal contatto con i sei sensi e che facciamo “nostre” quando “mi sento bene” o “mi sento male”.

C'è il modo di percepire i fenomeni con cui di volta in volta ci relazioniamo, come li etichettiamo e l'impressione, l'impronta

che lasciano nell'archivio della memoria. Percezioni che diventano un ennesimo sé con «Tizio è mio amico, Caio invece non è mio amico ... non lo posso proprio vedere!». Condizionate da tutto questo, e a loro volta condizionanti, ci sono le “nostre” formazioni mentali, l'insieme degli stati d'animo, dei pensieri e delle emozioni, attraverso i quali ci confrontiamo con i fenomeni e diamo vita a un altro sé. «Io penso che Tizio sia davvero simpatico, a differenza di quel Caio antipaticissimo». Tutto questo è *nama*, l'aspetto mentale.

È necessario comprendere che quanto menzionato non segue una sequenza di sviluppo lineare, ma coinvolge dei componenti interconnessi, interrelati, dipendenti gli uni dagli altri, che si influenzano e si condizionano reciprocamente all'interno di un sistema complesso, dove di volta in volta nasce un sé. Però, tale complessità scompare quando comprendiamo che, in fondo, anche questo è solo un processo che segue la legge di causa ed effetto, il quale da una parte dipende dalle esperienze passate, e dall'altra si mette in moto in base a come ci relazioniamo con l'esperienza fatta in questo momento, nel presente.

È possibile seguire la legge di causa ed effetto, nello specifico di un singolo fenomeno, in tale sistema complesso? Se fosse una sequenza lineare, appunto di una *causa* e un *effetto*, sarebbe semplice. Ma in realtà sono *cause* ed *effetti*, al plurale, sono forze che convergono nel momento presente, sono più forze che hanno una loro precisa direzione, che può essere antagonista o parallela. Tuttavia, spingono nel medesimo momento presente e non necessariamente ognuna di esse influenza la nostra vita in modo netto, a meno che non ce ne sia qualcuna ben definita, sia essa orientata al Dhamma o al perpetuarsi di qualche tipo di ciclo samsarico. Ecco perché è così difficile vedere con chiarezza il kamma: ci sono più fattori che intervengono nello stesso preciso momento presente, non trattandosi di un processo lineare basato su un'unica forza.

Noi abbiamo l'abitudine di rapportarci al mondo come se ci fosse un punto di partenza e uno di arrivo, percependo la vita come un "segmento" di tempo e di spazio. Vediamola da ora come una circonferenza, dove non c'è un'origine e non c'è una fine, ma solo la continuità, basata sul processo del divenire, di causa ed effetto. In tal caso, la domanda che spesso ci facciamo: «Qual è la causa originaria?», è una domanda fuorviante, perché a noi non interessa più l'origine, interessa piuttosto comprenderne la modalità di funzionamento.

Mi auguro che quello che è stato detto fin qui possa essere sufficientemente chiaro, almeno a livello concettuale e nonostante si sia solo accennato il tema dei "cinque aggregati".¹ Per comprenderlo, è soprattutto necessario mettere in evidenza la confusione e i dubbi che possiamo avere riguardo al kamma, che in pratica dipendono dal non essere abituati a considerarlo in modo non lineare. Questa modalità offre dei riferimenti di base, ma non è possibile comprendere il kamma rincorrendolo alla ricerca di un sé che va afferrando "aggregati". Ribadisco, non è un segmento con partenza e arrivo: è una circonferenza in cui si gira in tondo.

L'unico modo per comprendere davvero il kamma è, quindi, cambiare approccio. Abbiamo spiegato il kamma come un processo in divenire, abbiamo dato una certa impostazione a questo processo, ma a livello pratico il kamma non si sperimenta nel divenire, seguendolo verso il passato o verso il futuro, lo si vive, invece, restando fermi nel presente. Sembra paradossale, ma è così. Questo è un passaggio importante. Se cerchiamo di capire il

¹ In pāli *khandha* ("cumulo", "gruppo", "aggregato"): forma (*rūpa*), sensazione (*vedanā*), percezione (*saññā*), formazioni mentali (*saṅkhāra*) e coscienza (*viññāna*). Sono i componenti fisici e mentali della personalità e dell'esperienza sensoriale in generale, che fungono quali basi dell'attaccamento (*upādāna*) e generano un'illusoria sensazione del sé.

kamma andando verso il passato o verso il futuro, la cosa diviene eccessivamente complessa. Prendiamo gli aggregati, che abbiamo prima menzionato, e proviamo solo a immaginare le molteplici combinazioni con cui possono influenzarsi reciprocamente ... Il funzionamento del processo è sufficientemente chiaro, ma le variabili che entrano in gioco sono tante, troppe, e non riusciamo a risolvere l'equazione.

È un fenomeno così complesso che, per gestirlo emotivamente, ci rifugiamo, di solito, negli estremi. E così il kamma non è più causa ed effetto, e possiamo trasformarlo in un atteggiamento basato sul caso, relazionandoci agli eventi come se non esistesse una legge e fosse tutto fortemente imponderabile. Oppure andiamo a un altro estremo, per cui in realtà è già tutto prestabilito. Questo avviene perché non riusciamo a comprendere il funzionamento del kamma, non riusciamo a sbrogliarne la matassa, quindi, o è tutto casuale oppure è tutto già scritto ... per assurdo potremmo dire che c'è un destino affidato al caso per ognuno di noi! Questi sono estremi che confondono, che ci fanno perdere di vista causa ed effetto: «Era destino!», «La vita è solo un colpo di fortuna ... ». Ma non è così, il termine pāli “kamma” è causa ed effetto.

È troppo difficile vedere il kamma e tutti i suoi passaggi nell'ottica del passato o del futuro. Per capire il kamma bisogna fermarsi, e dimorare nel presente: è qui che il kamma assume tutta un'altra accezione. Forse vi è capitato di sperimentarla. Allora, in quel momento, invece che causa ed effetto, il kamma diventa semplicemente intenzionalità. Perché quando si inizia a essere presenti a ciò che sta accadendo ora, consapevoli del momento presente, è allora che il processo del divenire risulta chiaramente legato alla scelta che facciamo in questo preciso istante. Dopodiché si attiveranno le cause da cui dipenderà la probabilità che si sviluppino determinati effetti. Con tale esperienza, passiamo dalla prospettiva di un processo del divenire che fluisce sulla base di

causa ed effetto, a un restare fermi nel momento presente per vedere l'intenzionalità che c'è nel nostro cuore, nella nostra mente, attimo dopo attimo.

Quando parlo di "intenzionalità" mi riferisco a qualcosa di cui tutti abbiamo esperienza, seppur anche solo superficialmente. Ognuno di noi sa cosa sia questa intenzionalità. Almeno a livello grossolano, è un'esperienza che conosciamo: sono quegli attimi in cui, dentro di noi, vediamo i diversi modi con cui possiamo rispondere alla vita. Talvolta procediamo veramente in modo automatico, come se l'unica possibilità fosse quella di una reattività immediata, senza prestare attenzione alle altre possibilità, seguendo esclusivamente il blocco delle nostre identificazioni.

Così, ad esempio, se abbiamo una sensazione spiacevole, lo stato mentale che si viene a generare è uno stato mentale negativo, di avversione, da cui derivano parole o atteggiamenti del corpo che rispondono a quella sollecitazione. Questo stato poi si rafforza nel perpetuare la reazione abituale, il corpo si irrigidisce e dà continuità alla sua tensione. Ci sentiamo minacciati e la nostra modalità di relazione con il mondo esterno cambia, tanto che si potrebbe perfino intensificare la vista, l'udito e gli altri sensi, per essere più ricettivi a un ipotetico pericolo in agguato, serpeggiante attorno a noi. Le nostre percezioni vi si adeguano, e in breve tempo il mondo diventa un posto pieno di trappole, sotterfugi, inganni. Un posto davvero scomodo in cui vivere, minaccioso, dove come ti muovi rischi grosso ...

Il mondo, però, è semplicemente quello che è, e noi possiamo iniziare a capire che, se abbiamo un atteggiamento di sola reattività rispetto ai fenomeni con cui entriamo in contatto, allora il processo del divenire diventa meccanico, automatico, basato sul kamma accumulato in precedenza. Seguirà, anche in futuro, sempre le stesse dinamiche, le stesse modalità di rapportarsi alla vita, sia per le esperienze esteriori che per quelle interiori. Ma nella

capacità di fermarsi, di prenderci una pausa, c'è la possibilità di osservare ... E nel momento in cui osserviamo, è possibile che da dentro di noi venga fuori la solita risposta abitudinaria – ad esempio contrarre il corpo e sviluppare avversione – ma non si può escludere che possa crearsi uno spazio per una risposta diversa.

Se abbiamo imparato a praticare in maniera sufficientemente stabile, fosse anche solo la meditazione sulla calma, una eventuale tensione fisica che stia sorgendo iniziamo a sentirla subito, in virtù del contrasto con la precedente esperienza di rilassamento. Nel momento in cui ne siamo coscienti, tramite questo cambiamento possiamo riflettere: «Ok, in effetti posso scegliere se contrarre il corpo o fare in modo che il corpo e la mente rimangano privi di questa tensione». Oppure, possiamo scegliere di non enfatizzare più di tanto quella tensione, ovvero non alimentarla. È a questo punto che abbiamo creato lo spazio per una possibilità di scelta.

Un esempio, che presumo ognuno di noi abbia avuto la possibilità di sperimentare direttamente, riguarda la parola. Non sempre diciamo la prima cosa che ci passa per la testa, giusto? Credo che nella maggior parte delle occasioni ci rendiamo conto della situazione, la contestualizziamo, e fra le diverse parole a nostra disposizione selezioniamo quelle che reputiamo più adatte per formulare le frasi: parole più accoglienti, parole più marcate, parole più ironiche o più empatiche. Possiamo vedere e valutare le diverse possibilità che abbiamo di esprimerci. Stiamo formulando un pensiero, che poi si trasformerà in parola, vediamo le varie opzioni con cui possiamo relazionarci alla persona o alle persone con cui stiamo comunicando, e conseguentemente scegliamo una frase oppure l'altra, a seconda di quello che reputiamo sia più adatto al contesto.

Dietro questa scelta c'è un'intenzionalità. La scelta è l'aspetto più esteriore, l'intenzione è la spinta interiore. La spinta è ciò che ci porta a mettere in moto questo processo di azione fisica, verbale o mentale, i tre modi in cui prende forma il kamma.

La scelta è la conclusione del movimento interiore, la sua espressione. La spinta è basata fondamentalmente sul nostro sistema di valori: su ciò che reputiamo importante nella nostra vita, a livello esterno e interiore, concerne i nostri riferimenti mondani e spirituali, i nostri “rifugi”, dove la mente va quando si sente smarrita ... Questo è ciò che determina l'intenzionalità del cuore. In un contesto confuso, quando il nostro sistema di valori è vago e contraddittorio, quando i nostri rifugi sono labili e instabili, l'intenzionalità sarà a sua volta piuttosto contorta e non necessariamente avrà un definito senso di direzione.

Il kamma è difficile da comprendere volgendosi al passato e proiettandolo nel futuro, perché le nostre intenzioni cambiano continuamente, cambia il nostro sistema di valori, cambiano i nostri riferimenti, cambiano le forze che operano in questo processo, vanno di qua e di là, a sinistra a destra, sopra e sotto, da tutte le parti ... Man mano, invece, che il Dhamma diventa sempre più presente nel nostro cuore, il senso di direzione è unico o maggiormente definito. Ecco perché si dice che il primo livello di Risveglio, quello dell'Entrata nella Corrente, implica necessariamente l'impossibilità di regredire: è questione di tempo, ma il Risveglio ci sarà, perché ormai il nostro cuore e la nostra mente tendono verso una direzione precisa.

Dimorando nel momento presente abbiamo la possibilità reale, concreta, di mettere in moto un processo di Liberazione. È qui che possiamo vedere il kamma: nelle dinamiche del corpo, nei pensieri e nelle emozioni che viviamo, nelle percezioni che proviamo, nelle sensazioni che sentiamo, nelle coscienze sensoriali con cui interagiamo nella dimensione fisica. Questi aggregati sono il nostro kamma e convergono tutti nel momento presente, nel quale si manifestano in maniera compiuta, con gli effetti che sperimentiamo: io penso e sento questo, questo è il mio corpo! E proprio dal momento

presente possiamo iniziare a definire il senso di direzione della nostra vita, possiamo mettere in moto il processo di Liberazione.

Quando, invece, riflettiamo sul kamma, o, per meglio dire, vogliamo operare con il kamma non sulla base dell'intenzionalità, ma su un'idea di causa ed effetto centrata sulla "nostra vita", il tutto si fa estremamente confuso. I collegamenti tra gli eventi potremmo, talvolta, pure riuscire a ricostruirli, ma in ogni caso tutto sarebbe troppo intricato. Inoltre, un tale approccio richiede un ammontare di conoscenze e un grado di applicazione che, potenzialmente, ci distoglie dal nostro obiettivo primario, quello della Liberazione del cuore. Il nostro obiettivo non è tanto cercare di capire la legge di causa ed effetto in sé e per sé – quello che in genere facciamo quando l'"io" prende il sopravvento – ma piuttosto capire come operare affinché si realizzino le cause, i cui effetti convergano verso le condizioni favorevoli per la Liberazione del cuore.

Se vediamo le cose in termini di passato e di futuro, ecco che vengono fuori le solite irrisolte domande: «Perché proprio a me?», oppure: «Chi ero?», «Cosa sarò?», «Cosa accadrà?». Finiamo in una rincorsa a cercare una causa, che poi è sempre preceduta da un'altra causa e poi da un'altra causa ancora, che a sua volta è preceduta da una ulteriore, che poi si interseca con altre e altre cause ancora, e così via ... Ed ecco che alla fine scegliamo di interpretare la legge di causa ed effetto seguendo un modello estremo, un'ulteriore costruzione, accomodante, che mettiamo in piedi, raccontandoci una storia, un vissuto, una personalità che appunto è la "nostra" storia: sono "io"!

Se rimaniamo nel momento presente, invece, tutto converge semplicemente in quello che c'è, ora, in termini di corpo e aspetti mentali. Ma questo non lo vediamo da un punto di vista dell'"io", di un sé, è solo ciò che è, e nel conoscerlo possiamo propendere verso quelle abili intenzioni che permettano di fare un passo in più, o anche un semplice respiro, verso la Liberazione.

Kamma, ovvero legge di causa ed effetto e intenzionalità. La legge di causa ed effetto ci fa capire il rapporto esistente tra i fenomeni. Noi puntiamo, però, a comprendere quali sono le intenzioni che producono la spinta, e generano il processo del divenire, nel momento stesso in cui ci relazioniamo con i fenomeni interiori ed esteriori. Con questa comprensione si apre la possibilità di mettere in moto il processo di Liberazione.

Un altro aspetto al quale prestare attenzione, in quanto causa di confusione, è che spesso “giudichiamo” il kamma esclusivamente rispetto alla sua natura morale, mentre la legge di causa ed effetto è influenzata anche da altre componenti, che non derivano solo dalla nostra etica, ma, ad esempio, da condizioni fisiche ... Supponiamo che faccia caldo: il corpo suda, potenzialmente la nostra mente si stanca, e quando essa viene influenzata dalle condizioni fisiche, può generare alcuni atteggiamenti negativi. Però, non è che il sudore sia dovuto a una mancanza di moralità o di etica: semplicemente fa caldo! L'eventuale mancanza morale sorge, semmai, quando in quella calura, in quella spossatezza fisica e mentale, una persona bussava alla nostra porta per chiederci qualcosa e noi la allontaniamo bruscamente solo perché le sensazioni fisiche che stiamo provando sono spiacevoli e gli stati mentali si sono modellati sull'avversione. Così, nel sentire il “toc toc” alla porta, anziché avere la presenza mentale adeguata a contestualizzare il momento che stiamo vivendo e l'opportuna saggezza per capire la risposta migliore sia per noi che per quella persona, mandiamo indiscriminatamente tutto il mondo a quel paese ...

Ecco, proprio in quel “toc toc” alla porta è dove si apre l'effettiva possibilità di non essere più degli automi sottomessi all'idea di destino o dei burattini i cui fili sono mossi dalla Dea Bendata della Fortuna. Qui c'è l'assunzione di responsabilità della nostra stessa pratica spirituale, del modo con cui viviamo la nostra vita e, quindi, delle cause che promuoviamo affinché possano produrre quegli

effetti che abbiamo deciso essere i più desiderabili per noi e per gli altri. E se questi effetti sono tali da portarci a rafforzare la nostra stabilità nel Dhamma, a fondare sempre più il nostro cuore nel Dhamma, allora anche l'intenzionalità delle nostre scelte diventa sempre più spontaneamente e naturalmente connessa al Dhamma.

E forse, a tal punto, quando il Dhamma ha assunto il completo dominio del nostro cuore e della nostra mente, e l'“io” è diventato solo una presenza convenzionale, allora non ha neppure più senso parlare di scelte: forse, a tal punto le azioni intraprese, le parole pronunciate, i pensieri originatisi sono solo Dhamma, sono il frutto di un cuore e di una mente liberi. È allora che siamo fuori dal kamma, sia dal kamma negativo sia dal kamma positivo, sia dal bianco sia dal nero sia da ogni distinzione. C'è solo il Dhamma che non è vincolato a un destino e che non necessita di fortuna, il Dhamma che non ha passato e non ha futuro. Forse, è anche a questo punto che i due termini “vita” e “kamma” trovano un sostituto perfetto in quello unico di “Dhamma” e le tante domande racchiuse in «Cosa devo e non devo fare?» non hanno più bisogno di alcuna risposta.

4
In breve*

Respiro, quando noto del disagio mentale mi attivo seguendo un insegnamento del Buddha che riequilibri il cuore, volto al lasciare andare. Se non noto alcun disagio continuo a respirare e sono sereno. Altro non è che faccia.

* In queste poche righe ho descritto la mia pratica nelle “locandine” per la presentazione di eventi o ritiri ai quali sono stato invitato.

Come una partita di rugby*

Ciò che stiamo vivendo oggi a causa del diffondersi dell'epidemia di Covid-19 è una di quelle situazioni in cui possiamo verificare se siamo davvero pronti, se tutto il lavoro che abbiamo fatto finora è stabile e ha un suo valore. Perché fin dall'inizio, dal nostro primo respiro osservato consapevolmente, ci siamo preparati esattamente a questo: ci siamo formati per vivere l'incertezza, nella sua accezione più ampia che coinvolge tutti gli aspetti della nostra vita. Ajahn Chah, in uno degli insegnamenti che più lo caratterizzano, ci indica fin da subito *mai né*,⁵ che “non è sicuro”. Lo ripeteva continuamente ai suoi allievi, monaci e laici: *mai né*, non darlo per scontato, non è certo.

Ci siamo addestrati in questa pratica, siamo stati educati a cogliere questa incertezza, dentro e fuori di noi. È per questo che dovremmo essere pronti. Se però non lo fossimo ancora, se sentissimo che ancora ci mancano le qualità per esserlo, allora iniziamo con la fiducia, con la fiducia che si potrà essere pronti, che possiamo coltivare quelle qualità che ci consentiranno di vivere questa situazione un respiro alla volta, nel momento presente, cercando di dare il meglio di noi stessi.

Ricordo che quando avevo più o meno vent'anni una cara amica, che è stata una dei miei primi insegnanti di meditazione, mi

* Riflessioni offerte a un amico e al suo gruppo di praticanti, inviate il 26 marzo 2020, nelle prime settimane di *lockdown* indotto dall'epidemia da Covid-19.

⁵ Espressione thailandese ampiamente diffusa tra la gente, che, tradotta alla lettera, significa, appunto, “non è sicuro”.

fece una domanda. Mi chiese: «Che cos'è che ti fa veramente paura? Cos'è che a tutti noi fa veramente paura?». Rimasi in silenzio, ero perso, non avevo una risposta, o meglio, avevo tante possibili risposte che mi si stavano accavallando confusamente nella mente. Allora lei mi tolse dall'imbarazzo e aggiunse: «Te lo dico io. È rimanere soli, senza soldi, malati, senza neanche avere la certezza che la nostra mente sia affidabile».

Fu un pugno allo stomaco. Mi lasciò senza fiato. Iniziai a capire che la mia vita doveva essere davvero rivolta a cercare di andare al di là di queste paure. Fu proprio come se i “Quattro cavalieri dell'Apocalisse” mi fossero venuti addosso, travolgendomi. Mi sentii completamente disarmato. È per questo che ho cominciato a lavorare seriamente su queste tematiche, cercando di cambiare approccio alla solitudine, cercando di avere una visione diversa della sicurezza economica, di capire che la malattia fa parte della vita. Ma, soprattutto, da allora ho cercato di formare una mente che possa dirsi veramente stabile e sicura, mentre tutto il resto non lo è. O meglio, una mente che possa avere un rifugio, un qualcosa di vero, di sincero, grazie al quale sia in grado di attraversare la nostra esistenza, di vedere quello che accade in noi e fuori di noi, e di trovare, eventualmente, la soluzione più appropriata per migliorare la nostra vita e quella degli altri.

A quattordici anni mi ritrovai a vivere con l'incubo della sedia a rotelle. Mi era stata diagnosticata una distrofia muscolare: fu come se tutto il mondo si stesse sgretolando ... Anzi, ero io che mi stavo sgretolando. Per anni ho rifiutato questa idea, quella della sedia a rotelle, ma allo stesso tempo ho iniziato a capire che dovevo essere pronto, che dovevo prepararmi. Oggi ho quarantanove anni, e ho una bellissima sedia a rotelle. Alcuni pensano: «Quella non è una sedia a rotelle, è un trono del Dhamma» ... No, no, questa è proprio una sedia a rotelle! Ma siedo sulle mie paure, e ci sto a mio agio, comodo a sufficienza ... Ci sono arrivato attraverso la pratica, grazie alla

fortuna di aver incontrato il Dhamma e il Vinaya, l'Insegnamento del Buddha e la sua disciplina monastica. Ci sono arrivato anche con la saggezza di essere in grado di cogliere le occasioni che mi sono state offerte. Talvolta un disabile non ha tante occasioni, ma se siamo attenti e vigili, scopriamo che possono essercene o, per lo meno, che può bastarne anche solo una di occasione. La nostra si chiama Dhamma-Vinaya, e questa dovrebbe appagarci. Siamo stati formati nel Dhamma-Vinaya, siamo stati educati a portarlo nel cuore. E questa è la certezza che ci dà fiducia, e ci fa dire: «Andiamo avanti. Andiamo avanti proteggendo il cuore».

Alla fine, era anche solo questo che ci insegnavano, quando da ragazzi si giocava a rugby: «Proteggi la palla e vai avanti». Proteggi la palla e vai avanti. La palla è il nostro cuore, e noi andiamo avanti. Osserviamo i varchi che si aprono nel campo e ne approfittiamo, oppure li creiamo noi stessi, quei varchi, e ci infiliamo dentro, con la palla, con il cuore. Qualora non sia possibile, qualora di spazi non ce ne siano, allora alleggeriamo, alleggeriamo l'azione lanciando il pallone con un calcio, oltre la mischia, per riprenderlo più avanti ...

Il Covid-19 è un virus potenzialmente pericoloso. Ma c'è un virus ancora più pericoloso: quello dell'ignoranza, dell'avidità e dell'odio. Si tratta di un virus che, purtroppo, è veramente diffuso nei nostri cuori, è una "malattia" grave di cui siamo praticamente tutti vittime. Il contagio è ovunque, interessa quasi l'intera popolazione. Allora impegniamoci a guarire dalla malattia dell'ignoranza, dell'avidità e dell'odio, perché una volta guariti o in via di guarigione, potremo scoprire che la vita è, in realtà, facile.

Ora come ora, con il *lockdown*, non c'è molto da fare, è il momento di raccogliersi, di provare a rimettere insieme i pezzi. Non sappiamo cosa ci aspetta in futuro ed è possibile che al termine di questa storia, quando il Paese riprenderà la cosiddetta normalità,

molte cose possano essere cambiate e la società sia costretta a fare i conti con ulteriori difficoltà. Ma questa è in ogni caso la vita.

Adesso è il momento di restare dentro. E quando dico “restare dentro” non intendo solo rimanere a casa, dentro un edificio, ma intendo *restare dentro il cuore*. Restiamo dentro al cuore, facciamo pulizia, riordiniamo, raccogliamo quello che possiamo raccogliere. Restiamo dentro noi stessi, affiniamo quelle qualità che poi potremo reinvestire, quando avremo la possibilità di aprire nuovamente la porta.

Il futuro è incerto, lo è sempre stato. Ma se nel nostro cuore si crea un rifugio, il rifugio del Dhamma, allora sarà più facile alzarsi la mattina e augurarsi un buongiorno, andare a dormire e augurarsi la buonanotte. E quando sarà tempo, aprire la porta e finalmente uscire ...

Le delusioni dell'io*

Oggi, nel monastero della nostra tradizione in Norvegia, il Lokuttara Vihara, si è svolta la cerimonia per il postulantato di due ragazzi, che sono, così, diventati *anāgārika*. Uno di loro, un francese, è stato anche da noi per alcuni mesi e con lui avevamo instaurato un bel rapporto. Ci ha scritto per salutarci e per ringraziarci del sostegno ricevuto dalla comunità del Santacittarama durante questa fase della sua vita. Come monaco anziano, oltre ai nostri auguri, gli ho risposto con le raccomandazioni del caso per questo passaggio importante, esortandolo a praticare con impegno il Dhamma-Vinaya. Dopodiché ho concluso con un semplice « ... in fin dei conti si tratta solo di lasciare andare i nostri attaccamenti ».

Questa espressione – “lasciar andare” – a volte sembra inflazionata, pare che la si proferisca tanto per dire, e un po’ ovunque si sente ripetere: «Lascia andare, lascia andare ... ». Il paradosso è che nel Canone pāli essa non esiste, mentre viene esposto il *processo* del lasciar andare ... Nonostante possa essere ritenuta un’espressione abusata, in verità la questione è proprio questa: in fin dei conti si tratta solo di lasciare andare i nostri attaccamenti. La difficoltà consiste nel capire perché non lo facciamo, nel comprendere cos’è che ci blocca nel nostro cammino verso la Liberazione.

Per lasciare andare è necessario rendersi conto di due aspetti. Il primo è che trattenere, afferrare, fa male. Il secondo è che questa sofferenza, questo disagio non sono indispensabili, non

* Adattamento di un discorso tenuto il 19 dicembre 2021 al Monastero Santacittarama in occasione del Giorno di Osservanza lunare.

rientrano fra le cose necessarie e inevitabili, ma sono un di più aggiunto da noi. Si tratta quindi di vedere che *fa male* e capire che *non è necessario* ... A questo punto dovrebbe venirci in mente un'alternativa. Se attaccarci alle cose fa male e non è necessario, allora qual è l'alternativa? È appunto il lasciar andare!

Consideriamo che più respiri trascorriamo con un nostro attaccamento, più rafforziamo questo atteggiamento, e più stiamo male. E talvolta non è solo una questione di respiri, ma di giorni, di mesi o perfino di anni, se non di vite intere trascorse a rafforzare un attaccamento. Tutto questo fa male, ma ci manca l'alternativa, non siamo convinti che possa essercene davvero una. Siamo ancora legati all'idea che più afferriamo, più tratteniamo, più avremo la sicurezza di essere felici. Stiamo male, proviamo disagio o semplicemente un senso di insoddisfazione, e anche se già ci stiamo attaccando a un qualcosa, ci sforziamo di afferrarlo ancora più strettamente, perché è così che per forza dovremo trovare la felicità. Ma afferrando più saldamente quel qualcosa, non facciamo che complicarci ulteriormente la vita. Tuttavia, non ci viene in mente di cambiare direzione, non vediamo la possibilità di andare controcorrente. Rimaniamo invece all'interno di questo processo del divenire che è il *samsāra*. Fa male, non è necessario che ci attacchiamo, ma restiamo aggrappati ...

Quando leggiamo il Canone pāli, ci rendiamo conto che questo processo del lasciare andare è una sequenza di movimenti del cuore. I fattori mentali si sostengono reciprocamente, per giungere alla Liberazione. Si parte dall'abilità di realizzare una visione, o meglio una Retta Visione, che ci permetta di vedere le cose per quello che sono. Dopodiché sorge un senso di disincanto, e da questo disincanto un senso di distacco, e, poi, da questo distacco si crea uno spazio. Si genera una possibilità di liberare il cuore e, infine, l'opportunità di rendere stabile questa liberazione, fino a raggiungere il Risveglio completo e definitivo.

Ricordo una volta, quando ero in un lungo ritiro individuale e cercavo di comprendere come funzionasse questo processo. Leggevo libri e ascoltavo discorsi, ma dimenticavo subito anche gli aspetti più semplici e scolastici ... Mi chiedevo continuamente: «Qual è il processo? Quali sono i passaggi?». E allora tornavo a studiare ... Avevo ascoltato un discorso registrato – era veramente eccezionale – di uno dei nostri monaci. Lo ascoltavo continuamente, ma nonostante questo, appena smettevo, sentivo che non era penetrato in profondità ... Non solo non era penetrato dentro il cuore, ma per molti aspetti non era stato neanche assimilato a livello intellettuale. E allora ricordo che dissi a me stesso: «Smetti di lavorare in questo modo, cerca di capire *che cos'è* questo processo del lasciar andare sulla base della tua esperienza diretta, non tentare di definirlo concettualmente o da un punto di vista “canonico”, cerca solo di capire che cos'è in te e per te ... ».

Abbiamo mai sperimentato il lasciar andare? E se l'abbiamo sperimentato, come si manifesta, quali sono le condizioni che ci orientano verso il lasciar andare e, inoltre, cosa succede *dopo* che abbiamo lasciato andare? Cosa avviene al livello del nostro respiro? Cosa avviene al livello del nostro corpo, delle nostre sensazioni e dei nostri stati mentali? Siamo consapevoli del lasciare andare o è semplicemente una di quelle cose che capitano casualmente e alleviano solo per un attimo il nostro disagio?

Stavo cercando di inquadrare tutto questo, riuscivo ormai a comprendere i passaggi e le dinamiche a livello cognitivo, ma ecco che poi tutto sfumava di nuovo, potevo ricordarlo a memoria ma lo dimenticavo nel cuore. Quello che mi mancava era un'esperienza consapevole del lasciare andare. Continuavo a ripetermi: «Ok, vedi le cose così come sono, c'è un senso di disincanto, di distacco e di spazio ... ». Sentivo di aver fatto questa esperienza e mi dicevo: «Da qualche parte, in qualche momento, io quest'esperienza l'ho vissuta!». A un certo punto iniziai a ricordare quando

l'avevo vissuta, e con sorpresa notai che era successo quando avevo ricevuto delusioni dalla vita: quando, all'improvviso, ti rendi conto di aver frainteso tutto, di avere "puntato sul cavallo sbagliato", quando non sai come investire la tua vita, non sai neppure cosa ci stai facendo qui! Quando tutto a un tratto ti risulta chiaro che ti stavi illudendo ...

Si tratta forse allora di un processo di *delusione*? In un certo senso sì, ma possiamo definirlo di "delusione" solo dal punto di vista dell'"io", dal punto di vista del senso di un sé, quel sé che vuole afferrare. Dal punto di vista della libertà del cuore è, però, una *liberazione*, è il sollievo di liberarsi da tutte le costruzioni mentali che abbiamo appiccicato alla vita, e che non sono reali.

Una delle più grandi delusioni della vita è scoprire che prima o poi dobbiamo anche morire, e se qualcuno si avvicinasse e ci dicesse: «Ricordati che devi morire», forse lo prenderemmo per pazzo e magari gli risponderemmo: «Chi? Io? No, non ancora, è troppo presto, devo fare ancora molte cose, sono troppo giovane per morire ... ». Per inciso, non so se avete notato che, anche quando invecchiamo, ci riteniamo comunque sempre troppo giovani per morire. Un giorno, prima o poi, bisognerà concordare insieme un'età in cui, volendo, si può anche morire. In verità è che tutte le età sono buone per morire, perché la vita è veramente incerta ... E così, quando incontriamo i "messaggeri divini"¹ che ci ricordano che, nella vita, ci sono anche la vecchiaia, la malattia e la morte, non è strano se reagiamo rispondendo: «Cosa?! Dici a me? No, non è possibile ... Sei troppo pessimista!».

Ma per quanto scomoda possa essere la realtà, essa è almeno vera, e partendo da quella scomodità si può anche costruire qualcosa di buono. Cosa possiamo invece costruire partendo da un'illusione? Non cerchiamo più di fuggire dalla realtà, fingendo

¹ In pāli *devadūta*.

che sia diversa, ma capiamo che vivere nella realtà è un sollievo dall'illusione. Quella stessa illusione che porta a tutto questo affannarsi e arrabattarsi nella nostra quotidianità non può essere il fine ultimo della nostra esistenza. Tant'è che se non proviamo a ricontestualizzare la nostra esperienza all'interno di una pratica spirituale, la vita non ha un gran senso.

Alcuni potrebbero obiettare: «Ma cosa stai dicendo? Il lasciare andare associato alla delusione! Se fosse così, più grande sarebbe il lasciare andare e più grande ancora sarebbe anche la delusione? Vuoi intendere questo?». In effetti è una grande delusione, ribadisco, se vediamo la cosa dal punto di vista dell'"io", ma è una liberazione se ci svincoliamo da questa idea dell'"io". Abbiamo la delusione di vedere le nostre illusioni come tali, ma nello svanire di queste illusioni, al dolore subentra lo svanire del senso di un sé ... e si può sentire il respiro che diventa fisicamente più ampio e sottile, il corpo che diventa più leggero e rilassato, lo stato mentale calmo, sereno e chiaro ... ma, soprattutto, va tutto bene così com'è.

Proviamoci davvero a vivere il lasciar andare, ma non come un evento occasionale legato a situazioni estreme, come chi è con l'acqua alla gola e ogni tanto fa un respiro solo per poi ritrovarsi con la testa sott'acqua, mentre si chiede come mai stia affogando. Cerchiamo, invece, di sentire che cos'è questo lasciar andare nella nostra esperienza quotidiana, di sentirlo direttamente attimo per attimo, perché questo ci darà quello stimolo per capire che conviene farlo. E forse ci consentirà di fare quel salto di fiducia, di fede, che talvolta è indispensabile per lasciare andare qualcosa a cui siamo profondamente attaccati, senza sapere cosa potrà accadere.

Ogni singola esperienza del lasciare andare ci darà coraggio per affrontare quella successiva, e ci dirà: «Fidati! Prova ancora!». Al contrario, ogni respiro in più che facciamo attaccati alle nostre idee, ai nostri dubbi, alle nostre identificazioni, alla nostra individualità e ai nostri condizionamenti sociali, ogni respiro di

questi avrà un qualche tipo di frizione, non fluirà senza ostacoli. Se nel momento presente non sembrano dei respiri di disagio, sono però respiri che all'improvviso si potranno bloccare, inciampando in qualcuna delle dinamiche di attaccamento. E quando di questi respiri ci impossessiamo sempre di più e questi si configurano come un "io" o un "me", essi iniziano a impadronirsi del corpo e condizionano la nostra mente, manipolano il nostro modo di percepire, il nostro modo di pensare e, di conseguenza, il nostro modo vivere: rimaniamo incastrati in noi stessi.

Accettiamo la sfida, allora! Quanto tempo impieghiamo per lasciar andare da quando iniziamo a sentire del disagio? Riportiamo l'attenzione a quanti respiri stiamo trascorrendo in questa condizione e attiviamoci per ridurre il periodo di sofferenza, perché la sofferenza fa male e non è necessaria. Quanti respiri occorrono prima di lasciare andare? Quanti secondi, minuti, giorni ... anni o addirittura vite?

Non sempre, però, è possibile lasciare andare rapidamente. Alcune volte non siamo davvero pronti, le condizioni non sono ancora mature affinché si possa vedere il disagio e subito lasciarlo andare. In tal caso, cerchiamo di sviluppare quelle condizioni che ci aiutano a mettere in moto questo processo. Ad esempio, si può iniziare imparando a pazientare e a tollerare il disagio che ci troviamo a vivere in un dato momento. A quella pazienza e a quello spirito di tolleranza si potrà poi associare un'altra qualità del cuore: la fede, uno slancio emotivo che ci porta ad aver fiducia nel fatto che tutto ciò che sorge, cessa. E quindi ad accogliere quel momento, che è comunque solo un momento, uno stato di disagio che avrà la sua cessazione.

A questo punto, possono essere mature le condizioni affinché il blocco si apra, perché ci sia un potenziale spazio per lasciar andare. Potrebbe venirci in aiuto la saggezza, che anche in piccoli spazi è in grado di vederne di grandi. Talvolta pensiamo che per

lasciare andare sia necessario mettere in atto delle impressionanti rivoluzioni interiori. Ma può davvero trattarsi, invece, di cose semplici, di fare un respiro più lungo o rendersi conto di una tensione del corpo, o di modificare alcuni aspetti della nostra quotidianità. Non è necessario ogni volta capovolgere la nostra vita. Anzi spesso si tratta proprio di questi dettagli, che hanno poi conseguenze a cascata su tutto il resto.

Talvolta, anziché pensare in termini di “io sono così!”, basta semplicemente pensare “io sono un discepolo del Buddha” e poi magari togliere anche quell’“io” di troppo! Ne stavo discutendo con un mio caro amico, che appunto mi scriveva che quando sente di essere in procinto di perdere il senso di direzione della pratica, allora ricorda a sé stesso di essere un praticante. Inizialmente mi aveva scritto questo. Poi, la volta successiva, quando sembrava aver ripreso maggiore stabilità nella pratica, mi ha chiesto un’ulteriore conferma: «Mi sono reso veramente conto che se dimentico di essere un praticante, perdo il ritmo e torno a disperdermi. Continuo con questo approccio che, in quanto praticante, aderisco ad un certo sistema di valori?». E io a quel punto gli ho risposto: «No, rilancia. Non accontentarti di essere un semplice praticante. Giocala con maggiore potenza: tu sei un discepolo del Buddha». E allora lui si è reso conto di essere davvero un discepolo del Buddha, non soltanto una persona che frequenta un centro di meditazione e cerca in qualche modo di calmare la mente. Noi tutti siamo potenzialmente discepoli del Buddha, non dimentichiamolo!

Ricordo ancora il giorno della mia ordinazione come *samaṇera*,² quando, prima della cerimonia, stavamo facendo *pin-dapat*³ nel giardino. Passavo lungo la fila di persone con la mia ciotola da *anāgārika* e qualcuno disse: «Ecco, questo ragazzo sta per

² Monaco novizio.

³ La questua del cibo.

diventare un figlio del Buddha». E io pensai: «Chi, io?». Non ero neanche sicuro se avrei continuato quel percorso o meno. E non solo in quell'occasione, devo ammettere che anche per diversi anni a venire non ne fui sempre così sicuro ... Ma quella frase mi fece sussultare il cuore, sentii davvero un brivido. Così, prima della cerimonia, mi ritrovai a domandarmi: «Ti è chiaro quello che stai facendo?». Siamo non solo monaci buddhisti, ma soprattutto monaci theravāda della Tradizione della Foresta; è un lignaggio maestoso quello che ci ha accolto e di cui facciamo parte! Spero che comprendiate perché, nel provare a dare un senso alla propria vita, possa essere un sostegno importante avere l'ardire di riconoscersi sinceramente quali discepoli del Buddha: mantiene chiaro in noi il senso di direzione.

In fin dei conti si tratta solo di lasciar andare gli attaccamenti ... Talvolta il cuore e la mente sono sufficientemente in equilibrio, per cui basta ricordarsi che è tutto qui e che questo è il nostro progetto di vita. In tali occasioni il lasciare andare risulta facile. Altre volte, invece, il cuore e la mente sono sbilanciati, bloccati in qualche dinamica mentale, emotiva o fisica, e facile non è. In questo caso, la nostra pratica consiste nel riportarli in equilibrio. E, per farlo, abbiamo bisogno di qualità del cuore, di fattori mentali.

Abbiamo bisogno di quiete mentale, in modo che la presenza mentale possa avere più chiarezza su quello che sta accadendo. Abbiamo bisogno di saggezza, di una saggezza che ci faccia intuire quello che possiamo effettivamente fare ora, e come. Abbiamo bisogno di avere la forza di metterci in gioco. Abbiamo bisogno della pazienza per poterlo fare. Abbiamo bisogno dell'esperienza dei nostri sbagli e dei nostri successi. Non si tratta, quindi, di avere una posizione fissa, perché questa sarebbe un'altra idea sorta da un sé. Dobbiamo vivere in questa adattabilità del cuore e della mente e con consapevolezza essere in grado di tenerli allineati al Dhamma.

Che tecniche bisogna usare? Quelle di cui necessitiamo al momento. Che percezioni dobbiamo sviluppare? Quelle di cui necessitiamo al momento. Che tipo di pratica bisogna fare? Quella di cui necessitiamo al momento. Ma come facciamo a sapere di che cosa necessitiamo al momento? Seguiamo le Quattro Nobili Verità. Se fa male, significa che c'è un attaccamento. Se mettiamo in moto degli abili mezzi che riducono l'attaccamento, allora farà meno male. Se tutti i fattori e le qualità convergono verso l'equilibrio nel Dhamma, l'attaccamento cessa, e nulla farà più male. Tutto questo lo facciamo con presenza mentale, in modo che ogni momento della nostra pratica sia esperienza, un'esperienza che poi ritroviamo nel respiro successivo. Ed è per questo che monitoriamo il corpo, le sensazioni e gli stati mentali. Questi sono gli elementi che mettiamo insieme e che ci aiutano a creare la via del Risveglio.

Con l'ardire di voler essere un discepolo del Buddha acquistiamo un senso di direzione, che si articola in tre aspetti fondamentali: "dove siamo?", ovvero la presenza mentale, che ci mostra ciò che sta accadendo in noi; "dove vogliamo andare?", la meta del lasciar andare i nostri attaccamenti; "come possiamo andarci?", che indica la capacità di impiegare gli abili mezzi insegnati nella Dispensazione del Buddha. Se questi tre aspetti sono ben chiari, per quanto il percorso possa essere disseminato di ostacoli e risultare difficile, ce la possiamo fare, o per lo meno un altro passo in più riusciamo a farlo.

Non ci sentiremo smarriti, indifesi, sconsolati, abbandonati. Perché non deve essere tanto la lunghezza della strada a farci paura, ma il girare incessantemente in tondo. Sapere dove siamo, avere una meta e sapere come fare almeno un passo in più in tale direzione, dà una ragione alla nostra vita. E quando la nostra vita ha una ragione, il nostro cuore inizia ad essere più soddisfatto. E quando il nostro cuore è soddisfatto, la nostra mente è calma. E quando la mente è calma, ha l'abilità di vedere meglio. E quando la

mente vede meglio, se sappiamo *come* vedere e *cosa* guardare dopo averla addestrata a questo scopo, sviluppiamo la saggezza. Non appena sviluppiamo la saggezza, fra gli ostacoli vediamo gli spazi in cui il cuore può passare, tra i quali la mente può continuare a fluire senza bloccarsi. Può trattarsi di spazi aperti da un respiro, un gesto o un sorriso, oppure dall'abilità di associare il pensiero a un ricordo, a un'immagine o a un modo di sentire che siano in grado di favorire il cambiamento dello stato mentale, per permettere al cuore quel movimento che gli consente di ritrovare agilità e plasticità, per far sì che la mente si sblocchi e ci si possa ritrovare con un cuore più libero.

Finisce qui? No! Ora diamo maggiore continuità. Tutto questo processo lo reinvestiamo nuovamente nel Dhamma. I benefici ricevuti, le qualità sviluppate e i fattori coltivati sono il patrimonio che ci aiuta ad acquistare un'ulteriore fiducia, con la quale ci ripresentiamo al respiro successivo ... E vediamo cosa succede. Se non succede nulla, se tutto è in equilibrio o per lo meno così sembra, diamoci semplicemente la possibilità di vivere sereni il momento presente. Perché questo ci ristora e permette di accumulare nuova energia. Così che, quando sorgeranno difficoltà – perché prima o poi sorgeranno – saremo pronti a rielaborarle mediante il Dhamma, individuando la modalità più appropriata che ci conduce verso il lasciar andare.

Le esperienze di vita quotidiana rientrano tutte in queste dinamiche di sviluppo del Dhamma. Noi facciamo solo questo, mentre è la vita, intorno a noi, che cambia e prende nuove forme. Ma noi continuiamo a fare solo questo. Talvolta si tratta di riportare tale pratica all'interno di una conversazione, altre volte riportiamo questo processo di Liberazione nei lavori che si fanno in giardino o nella cucina del monastero, nel bosco oppure al computer. Altre volte ancora la collochiamo nel contesto della solitudine. Però, alla fine, che altro c'è da fare? E fare questo non significa

certo diventare incapaci di relazionarsi con noi stessi, con gli altri o con gli eventi della vita. È proprio l'opposto. Significa vedere, in un muro massiccio che sembra invalicabile, quella crepa che ci consente di passare. Magari dobbiamo dargli un piccolo colpo, una lieve spinta, perché la crepa è ancora un po' troppo stretta, ma poi lo spazio si crea ... E godetevi il fatto che qualche volta bastano pochissimi respiri per aprire quello spazio.

Personalmente trovo anche interessante prendere atto del tempo che possiamo impiegare prima di vedere quello spazio, prima che avvenga quel movimento nel cuore e quel cambiamento mentale che permettono di accedervi. Quanto ci occorre? Ricordo che con un altro monaco anziano ci si scherzava su, dicendo: «Ma per quanto sarà mai possibile mantenere inalterato il medesimo stato mentale, prima che qualcosa accada e lo cambi anche solo un po'»? Tre minuti, tre ore, tre giorni!? ... ». C'è qualcuno di noi che è in grado di mantenere lo stesso stato mentale in continuazione per un periodo più lungo?

Questo modo di rapportarsi offre una prospettiva differente, perché sappiamo che, in ogni caso, prima o poi, quello spazio si creerà. E noi saremo lì per cogliere quella opportunità. Ovviamente possiamo anche facilitare la messa in moto delle condizioni che generano quello spazio ed essere consapevoli di quanti respiri occorrono prima di far tornare fluidi il nostro cuore e la nostra mente, bloccati da qualche parte. Non vi sorprendete, però, se una volta riacquistata la fluidità, possono bloccarsi di nuovo, magari solo dopo due respiri. Non è che dobbiamo aspettarci che non si blocchino più. Dobbiamo semplicemente trovarci lì, pronti laddove si bloccano, per continuare questo processo di Liberazione. Poi gli spazi si faranno sempre più ampi, sempre più frequenti, man mano riempiendo tutto.

Direi che questa serata di meditazione la dedichiamo ai due nuovi *anāgārika* in Norvegia. Perché è sempre bello pensare

che ci siano altri discepoli del Buddha. Dà speranza, e anche soddisfazione, soprattutto quando conosci quelle persone e sai che hanno le potenzialità di fare un buon lavoro. Lavoro che, alla fine, è tutto qui: lasciare andare. Il resto è sofferenza. Si tratta di lasciare andare perché tutto il resto è sofferenza. Suona bene. Dà lo slancio e fa capire che ha una sua utilità essere qui questa sera, e continuare a fare la veglia insieme.

Un dialogo senza “ma”*

Sono contento di essere di nuovo con voi. Oggi vorrei provare a inquadrare ciò che è davvero importante, caratterizza e distingue la nostra pratica spirituale. C'è una regola che dovremmo tenere sempre a mente, senza mai dimenticarla, e fare in modo che sia concretamente parte della nostra esperienza di vita, del nostro modo di relazionarci con i fenomeni e, quindi, anche con noi stessi. La esprime una frase che è davvero fondamentale e che, in un modo o nell'altro viene ripetuta nei centri di meditazione, continuamente ribadita e condivisa. È il perno della pratica: “ovunque ci sia un attaccamento, c'è sofferenza”. Lo dovremmo proprio tenere sempre presente.

Da questo assioma si deduce che la via del lasciar andare è la via che porta al Risveglio. Tendiamo a dimenticarlo, nonostante la relazione tra i due termini sia facile: attaccamento uguale sofferenza. Ci è difficile rammentarlo, non solo costantemente nel corso della nostra vita, ma anche delle nostre stesse giornate, dei nostri respiri distratti. Ajahn Chah ci offre un promemoria meraviglioso, suggerendoci la via del lasciare andare: «Se lasciamo andare un po', avremo un po' di felicità. Se lasciamo andare un po' di più, avremo un po' più di felicità. Se lasciamo andare tutto, avremo una felicità completa», avremo realizzato nel nostro cuore la Libertà, una Libertà incondizionata.

* Adattamento di un discorso *online*, tenuto il 19 agosto 2020, in collegamento con il Centro di Pian dei Ciliegi.

C'è anche un aneddoto che ritengo veramente molto bello e che rafforza questa posizione che, in Ajahn Chah come in altri maestri, è nettissima. Ajahn Chah incontra uno dei suoi monaci e gli chiede: «Come va?». Il monaco risponde: «Non va bene, sono triste, stanco, deluso ... ». La replica è secca: «Allora si vede che ti stai attaccando a qualcosa». Teniamo a mente questa conversazione, perché non è facile avere la fiducia di parlare così con gli altri. E, soprattutto, non è facile parlare così a sé stessi. Considerata tale difficoltà, è importante cercare di capire quali siano le qualità del cuore e i fattori mentali che ci permettono di dialogare con noi stessi in questo modo, e accettare un insegnamento così diretto e lapidario. È un insegnamento essenziale e intenso, nonostante la sua semplicità.

Nel momento in cui, ascoltando il Dhamma, iniziamo a riflettere sul nostro disagio interiore, cominciamo anche a intuire che ovunque ci sia un attaccamento, c'è sofferenza, e per questo ci dirigiamo verso il lasciar andare di quell'attaccamento. Benché riteniamo che la nostra pratica sia basata sul lasciar andare o, meglio, sul Nobile Ottuplice Sentiero, la Via di Mezzo che conduce al lasciar andare, non dobbiamo sorprenderci se, in realtà, si possa cadere in un estremo, quello della passività. Così il lasciare andare si trasforma in un atteggiamento remissivo nei confronti della vita.

In un altro aneddoto, anch'esso legato alla vita di Ajahn Chah, il tetto della capanna di un monaco è sfondato e piove dentro. Quel monaco pensa: «Sto praticando la Via di Mezzo, sto praticando il lasciar andare. Il tetto è rotto, lo lascio rotto, anche se dentro la capanna piove». La reazione di Ajahn Chah non è di elogio: tratta il monaco con durezza, dicendogli che il suo è un comportamento sciocco. «Il tetto va riparato». Ma come? In che senso va riparato? Non eravamo tutti d'accordo che dovevamo lasciar andare?

Com'è che funziona questo lasciar andare? La difficoltà è che, nella pratica, non riusciamo a capire che cosa sia effettivamente il lasciar andare. Se abbiamo vissuto aggrappati ai fenomeni

fisici, mentali ed emotivi, ci risulta quasi naturale cadere nell'altro estremo, quello dell'apatia. «In ogni caso le cose stanno così, che ci possiamo fare, è la vita ...»: questo non è un atteggiamento che conduce alla Liberazione, bensì rassegnazione nei confronti della vita. Ci siamo convinti che questo sia il lasciar andare: «Sto praticando la Via di Mezzo». In realtà è un estremo, o, meglio, è l'altro estremo. Siamo passati dal voler tenere la vita sotto controllo alla più totale passività.

Com'è che ci accorgiamo che da un estremo siamo andati a finire nell'altro estremo? Perché continuiamo a sentirci insoddisfatti. Perché al di là di tutto, anche se ci illudiamo di praticare la Via che conduce al lasciar andare gli attaccamenti, soffriamo ancora, ci sentiamo a disagio, stiamo male. La vita non ci offre un sorriso, ma rassegnazione: è un'ammissione di impotenza. A questo punto che cosa fare? Ci deve essere una strada diversa, che non sia né l'atteggiamento consueto, quello di ritenere che aggrappandosi alle cose non ci sia sofferenza, né il suo opposto, che consiste semplicemente nel *mollare*, che è una cosa del tutto differente dal lasciar andare.

In entrambi i casi c'è disagio. Da una parte c'è il disagio per le cose che sfuggono, dall'altro il disagio per la mancanza di significato di ciò che stiamo vivendo. Ci deve pur essere un'alternativa, una via d'uscita non bloccata da questi due estremi. Come si fa, quindi, a lasciar andare in maniera corretta? Cosa dovrebbe avvenire nel nostro cuore? Dovremmo provare sollievo, una sensazione di apertura, un ristoro accompagnato da una notevole libertà interiore e da una indipendenza dalle condizioni. Però, a tutto questo si frappone la soluzione di un altro problema sostanziale: è che non siamo pronti a lasciar andare.

Torniamo al primo episodio raccontato – Ajahn Chah che parla al suo monaco dicendogli che è attaccato a un qualcosa – e pensiamo bene al momento in cui diciamo a noi stessi di essere attaccati a qualcosa. A ben vedere ci rispondiamo: «Sì, è vero, ma ... ».

C'è un *ma*, c'è un *ma* da qualche parte, che ci blocca. «Sì, è vero, io mi sono aggrappato, ma le circostanze sono diverse da come appaiono, quella persona mi ha detto questo e quest'altro ... La vita non dovrebbe essere così ingiusta ... », e così via. Potremmo anche ammettere che dovremmo lasciar andare, tuttavia c'è sempre quel *ma* ... Ed è proprio quel *ma* a trarci in qualche modo in inganno.

Chi è privo di una pratica spirituale, non ammette neanche il primo passaggio, che il nodo risieda in un attaccamento, in quanto tende a collocare il problema all'esterno, invece che all'interno, in sé stesso. E, comunque, anche se riconoscesse che quel nodo è all'interno, non sarebbe in grado di vederlo connesso a un attaccamento, ma a una qualche altra causa legata all'"io sono" ... E noi? Siamo in grado di riconoscere che l'attaccamento è la vera causa? Spesso, anche in chi ha intuito la relazione tra attaccamento e sofferenza, e sa che la via è quella del lasciar andare, rimangono ancora dei *ma* ... Ajahn Chah ci dice: «Si vede che sei attaccato a qualcosa», e noi gli rispondiamo «Sì, ma ... ».

Iniziamo a domandarci che cosa potrebbe aiutarci a eliminare quel *ma*, a farci arrivare direttamente al passaggio in cui semplicemente ammettiamo: «Sì, è così, mi devo proprio impegnare a lasciar andare gli attaccamenti ... ». Qual è la qualità che ci consente di accogliere questo consiglio che viene dal Maestro, che poi non necessariamente è un maestro esterno, ma può essere benissimo un maestro interiore, la nostra voce interiore? È proprio la qualità di essere presente a questa voce interiore che ci permette di capire l'esistenza di un dialogo fra discepolo e maestro, e che sia il discepolo che il maestro sono potenzialmente dentro di noi. Ma devono poter interagire, devono poter parlare tra loro in maniera corretta.

Nella situazione descritta, presumibilmente l'allievo ha una salda fiducia nel maestro. È disposto ad ascoltare. L'insegnante formula l'osservazione, conscio di questa fiducia, certo che l'allievo non si senta giudicato, non si senta minacciato, ma che riesca

effettivamente ad accogliere con apertura quelle parole, che sia in grado di riceverle. Da questa riflessione possiamo iniziare a mettere insieme le qualità necessarie per il lasciar andare sulla base di un nostro dialogo interiore, dove noi siamo il maestro e noi siamo l'allievo. Ci vuole fiducia, fiducia nei nostri confronti. Ci vuole benevolenza, benevolenza nei nostri riguardi.

Il maestro deve essere sempre ed esclusivamente gentile? O può essere anche più tagliente? «Ma cosa stai facendo?! Sbrigati, lascia andare ... ». È accettabile una frase simile? Sì! Perché no? Volendo ci si può esprimere anche in questo modo, purché, appunto, si supponga che il discepolo abbia le qualità necessarie, onestà e determinazione, indispensabili per scrollarsi di dosso quell'attaccamento. Altrimenti, tale osservazione rischia di diventare per l'allievo un ulteriore peso, la segnalazione di una inadeguatezza.

«Che cosa hai intenzione di fare, sciocco!». Se alla parola “sciocco” segue quel movimento liberatorio del cuore e la risposta è: «Ho fatto quello che era necessario fare, Maestro. Ho lasciato andare», allora quella parola, “sciocco”, era in realtà l'opportunità per uno slancio della mente. Scopriamo, così, altre qualità che possono essere utili nella pratica: l'onestà e la determinazione. In questo caso, più che per accogliere un amorevole invito, tali qualità servono per “incassare” una frase più diretta, pungente. Per incassarla a nostro vantaggio. Siamo, infatti, sempre noi che stiamo parlando con noi stessi, che stiamo dialogando di Dhamma nel nostro cuore. Talvolta non servono neppure le parole, talvolta è semplicemente un respiro, un gesto, un atteggiamento posturale o mentale che enfatizziamo perché ci rammentano un insegnamento, racchiudono un aspetto del Dhamma. Si genera così un dialogo interiore, non solo fatto di parole, ma di corpo e mente, centrato sulla Via che conduce al lasciar andare.

Possiamo davvero appassionarci a mettere insieme questo dialogo interiore nelle sue varie sfaccettature. Sotto forma di

“consiglio” potrebbe essere una frase di questo tipo: «Amico mio, forse potresti lasciar andare questo attaccamento e darti una possibilità di essere felice ... ». In questo caso l'esposizione è dolce, accogliente e permette un'apertura a soluzioni finalizzate non solo al lasciar andare, ma anche a riflettere insieme sulla situazione che stiamo vivendo. La persona in questione, non dimentichiamolo, siamo sempre noi stessi, stiamo sempre e solo parlando con il nostro cuore e la nostra mente. Le possibilità di comunicazione sono tante. Ci vuole empatia da parte di chi parla e ci vuole ricettività, la voglia di ascoltare, da parte di chi ascolta, e anche un saldo motivo che spinga entrambi a mettersi in gioco.

Si tratta di imparare a parlare, a rapportarsi con sé stessi da amici spirituali, in maniera retta, in modo tale che sia il maestro che il discepolo immancabilmente convergano verso la Via di Mezzo e, quindi, inclinino il cuore e la mente verso il Risveglio della mente, verso la Liberazione del cuore. Si procede per tentativi. Proviamo in un modo e, se vediamo che non funziona, ce lo rammentiamo, prendiamo nota del fatto che quella modalità di espressione non funziona, per lo meno non in quella determinata situazione. Allora modifichiamo il nostro atteggiamento. Se prima siamo stati più assertivi, ora siamo più amichevoli, delicati e accoglienti. Se prima siamo stati troppo accondiscendenti, ora siamo più incisivi. Osserviamo ... Guardiamo ...

Qual è stata la risposta del discepolo? Diamogli anche tempo e spazio, perché non è un automa che esegue ordini, sta riflettendo, sta cercando di comprendere il Dhamma ... Quindi, dobbiamo sviluppare anche la pazienza, sia da parte di chi propone il lasciar andare sia da parte di chi deve lasciar andare, o vorrebbe, ma non ci riesce. È appena emersa un'altra qualità, quella della pazienza, semplicemente perché è necessario trovare con calma un accordo, un'armonia condivisa tra queste due voci interiori, una saggia e l'altra che è chiamata a sviluppare la saggezza. Fermo

restando che il maestro, il quale dice di lasciar andare, non necessariamente è sempre il più saggio. Può accadere anche l'inverso, che sia più saggio l'allievo, il quale in tutta onestà e umiltà sta comunicando: «No, così non ce la faccio ... Per favore, trova altre parole ... ». E allora incoraggiamolo: «Confido in te, non ti sottovalutare, e in ogni caso io sono qui ... ». A quel punto il cuore risponde alle nuove parole: «Ok, grazie, proviamoci ... ».

Dobbiamo volgerci verso la nostra interiorità e osservare. Osservando, immancabilmente, come quel parlottio che prima era solo un chiacchiericcio mentale distraente inizi ora a essere un dialogo sempre più in accordo con il Dhamma fra maestro e discepolo interiori. Un dialogo che, poi, diventa anche sempre più intuitivo, e si estende nella vita quotidiana. Se abbiamo sviluppato una relazione intima e intensa con una persona, ci capiamo con uno sguardo, con un sorriso, con un gesto. E così, anche il nostro maestro e il nostro discepolo interiori cominciano a capirsi in modo sempre più intuitivo. Il maestro magari comprende che, in un caso specifico, un lasciar andare diretto, immediato, non è possibile. Che è necessario, quindi, mettere in moto le condizioni affinché possa avvenire. L'allievo non ha ancora tutti gli strumenti necessari, non ha nel proprio cuore le qualità al completo, mancano nella mente aspetti di alcune facoltà, affinché possa avvenire questo movimento di Liberazione. Manca ancora qualcosa, ma c'è la disponibilità a coltivarlo.

Oggi ero a un incontro ed è sorta una domanda ricorrente, il quale pare rinviare a un controsenso della pratica che induce perplessità in molte persone. Si tratta di un paradosso: per lasciar andare – intendendo in questo caso un qualsiasi senso del sé, una qualsiasi identificazione con un “io” – è pur sempre necessario avere un buon senso del sé, un buon rapporto con l’“io”! ... «Ma come?!», mi direte voi. Ed ecco che si insinuano, all'improvviso e di soppiatto, quei “ma” ... «Sono disposto a lasciar andare, ma ... ».

Comunque vi spiego il controsenso: per lasciare andare dobbiamo prima coltivare un senso del sé, dell'“io”, non egoico, che nutra un benessere interiore, il quale ci dia la possibilità di dire: «Io, di questo attaccamento, posso farne a meno ... ». Ovviamente non solo a livello concettuale, ma effettivamente, in pratica.

Un “lasciare andare” gli attaccamenti porta a stare sempre meglio con noi stessi, tanto da farci aspirare a tentare il salto qualitativo di voler addirittura andare al di là delle limitazioni autoimposte dalle identificazioni con un “io”. Perché? Perché in fin dei conti, per quanto sia gradevole questo senso del sé, resta pur sempre impermanente, non soddisfacente e fondamentalmente non mio. C'è qualcosa di più. È un po' come se, da bambini, ricevessimo il giocattolo più inimmaginabilmente bello e a un certo punto ci rendessimo conto che pure quel giocattolo è il solito ennesimo giocattolo ... È così che si diventa adulti, vedendo in un giocattolo solo un giocattolo. Nel nostro caso, quel giocattolo è quel buon senso dell'“io”, il più bel giocattolo del mondo condizionato. Quindi non vi sorprendete se, per lasciar andare l'“io”, sia necessario avere benessere interiore, che il lasciare andare dell'“io” sia subordinato allo stare bene con sé stessi.

Stare bene con sé stessi, che cosa significa? Nei termini dell'insegnamento del Buddha, significa avere imparato a vivere in modo generoso, etico e a saper raccogliere la mente. Questo è il modo diretto per sviluppare un buon senso del sé, mediante *dāna*, *sīla* e *samādhi*. Quando l'“io” è adulto ed è stato cresciuto bene, diventa facile andare al di là del sé, perché si è realizzato nel mondo convenzionale, o, meglio, in quello delle condizioni, ciò che è la condizione più gratificante. A questo punto ci si può permettere il privilegio di lasciare andare quell'“io” che non può andare oltre quella condizione ottimale, e la saggezza, *paññā*, cerca qualcosa che vada al di là di esso, al di là del sé, dirigendosi verso ciò che più

conta, l’Incondizionato. La saggezza è il fattore che ci porta fuori dalla limitatezza di ogni possibile identificazione con un sé.

Il lasciar andare, quindi, non può essere dovuto a una negazione dell’esperienza, nel senso di: «Non ci riesco, quindi lascio andare». Non è così, ormai lo avrete intuito. Proprio perché siamo in grado di fare un qualcosa, possiamo renderci conto che non c’è alcun ulteriore motivo nell’insistere a farla. Abbiamo imparato tutto ciò che c’era da imparare. È perché siamo soddisfatti di ciò che siamo, che da un processo condizionato basato su di un sé ci volgiamo ora verso l’Incondizionato. E questo volgersi è possibile lasciando andare gli attaccamenti, liberandosi a una a una dalle condizioni che ancora ci legano ... In tal modo, da una parte si continua ad accrescere il senso di benessere interiore – un benessere interiore in sintonia con il Dhamma – e, dall’altra, si assapora sempre di più una Libertà scevra da condizioni, svincolata, non soggetta a nessun condizionamento.

Per dirla nella maniera più semplice, con una similitudine, guardandoci allo specchio siamo in grado di apprezzarci e di volerci bene, ma nello stesso tempo sappiamo anche che “colui” o “colei” che stiamo guardando allo specchio è solo un riflesso. Il riflesso di una Verità superiore, di quella Libertà che va al di là delle condizioni di “colui” o “colei”, di “specchio”, “immagine”, di “benessere interiore”, “maestro”, “discepolo” e così via.

C’è una realtà trascendente. L’accesso a essa è dentro il nostro cuore. La possibilità di scoprire questa realtà trascendente ci appartiene. Dobbiamo, però, in qualche modo ritrovare le chiavi. Ciò richiede che si sappia dialogare, che si sappia comunicare con sé stessi. La prossima volta che chiuderemo gli occhi per meditare, proviamo a relazionarci con noi stessi secondo questa dinamica tra “maestro” e “discepolo” interiori. Prestiamo attenzione a cosa dicono entrambi e a come reagiscono. Qualora il discepolo ascolti, troveremo un beneficio interiore. Qualora anche il maestro ascolti,

apprenderemo sempre meglio come relazionarci al discepolo. Non stupiamoci se a volte il discepolo ricorderà al maestro: «Maestro, anche tu sei un allievo». D'altronde, siamo tutti allievi del Buddha. Per fare progressi ci vogliono un buon maestro e un buon allievo. Insieme lavorano bene e si sostengono a vicenda.

Sembra solo una filastrocca*

Come inizia ogni pratica spirituale? Credo che il primo passo fondamentale sia tornare dentro, volgersi all'interno. Non è un passo da poco, perché di solito la nostra attenzione è rivolta prevalentemente all'esterno. Ogni pratica spirituale che abbia un qualche valore richiede un movimento di introspezione, un contatto diretto con il nostro cuore e la nostra mente. Prendere contatto con il cuore e la mente non significa escludere il mondo esterno, ma cominciare a vedere come il mondo esterno influisce su di noi. Può aiutare, soprattutto all'inizio, cercare una situazione di isolamento, in modo da facilitare questo processo di interiorizzazione.

Tuttavia, non è detto che isolarsi dal mondo sia sempre necessario, perché ciò che dovrebbe davvero cambiare – indipendentemente da dove siamo – è il nostro modo di relazionarci ai fenomeni affinché il mondo non ci conduca più verso l'esterno. Questo implica cercare di capire cosa accade dentro di noi quando si manifestano i vari fenomeni, sia interni che esterni, ovvero sia le condizioni legate ai nostri stati mentali e alle nostre emozioni sia, pure, quelle indotte dalle esperienze fatte nella vita di tutti i giorni, nell'interazione con i sensi.

Il primo passo, lo ripeto, è sempre quello di guardarsi dentro, di ritornare all'interiorità. Nel momento in cui facciamo questo movimento, siamo persone in comunione con la spiritualità. Da questo punto in poi, quello che accade è che, volenti o nolenti, ci

* Adattamento di un discorso tenuto il 19 novembre 2021 presso il Monastero Santacittarama, in occasione del Giorno di Osservanza Lunare.

troviamo a osservare ciò che si palesa nel nostro cuore e nella nostra mente. Il fatto, però, è che ci sono così tante cose da osservare che, se non abbiamo dei riferimenti stabili, rischiamo di smarrirci. I dati che arrivano alla nostra coscienza sono molteplici e, in pratica, non sappiamo come inquadrarli, come rielaborarli, come viverli. È in questa fase che, da una generica attrazione per la spiritualità, possiamo iniziare a maturare un vero interesse per uno specifico approccio religioso: perché ci rendiamo conto che, pure se stiamo osservando dentro, rimangono aperte le questioni di che cosa osservare e di come farlo.

Nell'insegnamento del Buddha, la maniera in cui sperimentiamo i fenomeni deve essere modellata dalla Retta Visione, che è il cuore della Via del Risveglio. È un modo specifico di relazionarsi a quello che accade dentro di noi, perché altre religioni non hanno questa modalità di rapportarsi a tali fenomeni. Nel Dhamma, il "motore" che ci mette in relazione con quello che accade, è la Retta Visione. A questo punto sorge la domanda: «Cosa si intende per Retta Visione? Che cos'è la Retta Visione?».

La prima questione da affrontare è come si pratica la Retta Visione. La risposta è nel cercare di coglierne il nucleo essenziale, ovvero il kamma, la legge di causa ed effetto. Si tratta di capire il "processo condizionato".

Uno dei miei insegnamenti preferiti del Canone pāli, è noto come *idappaccayatā*, Condizionalità di Questo e Quello. È un insegnamento che, seppur straordinariamente semplice, è a tal punto potente da essere disarmante allorché la nostra mente inizia a collocarsi nella prospettiva che esso ci indica. Viene da domandarsi se veramente il Dhamma nasca da questa visione, dal vedere le cose in questo modo. E la risposta è sì ... La formula di questo insegnamento sembra una filastrocca, ma al suo interno c'è l'intero mondo condizionato e, soprattutto, la possibilità di mettere in moto il processo di Liberazione, quel processo di Risveglio che

ha permesso all'insegnamento del Buddha di continuare a essere rilevante per noi anche dopo secoli e secoli dalla sua prima esposizione. L'insegnamento sulla condizionalità è, come dicevo, estremamente semplice. È racchiuso in queste frasi: «Se c'è questo, allora c'è quello; dal sorgere di questo, allora sorge quello; se non c'è questo, allora non c'è quello; se cessa questo, allora cessa anche quello»¹ ... È incredibile, ma è tutto qui!

Si presenta ora un'altra domanda: cosa ce ne vogliamo fare di questo insegnamento? Ci chiediamo come possiamo utilizzare un insegnamento che altro non è se non la legge di causa ed effetto quale espressione della condizionalità. Ci domandiamo che direzione vogliamo dare alla nostra vita, perché questa "regola" è valida per qualsiasi cosa, tanto per la dimensione mondana quanto per la dimensione spirituale. L'interrogativo si sposta, così, su quale sia la nostra meta, su dove vogliamo andare. E cosa si chiede il Buddha nella sua ricerca del Risveglio? Si interroga sui mezzi per trascendere il *samsāra*, si chiede come sia possibile andare oltre questa condizionalità. È un passaggio che può sembrare paradossale, se lo viviamo con l'intelletto, mentre con l'esperienza diretta diventa molto più chiaro: utilizzare la condizionalità per andare oltre le condizioni.

La meta è trascendere le condizioni. Le condizioni stesse sono il mezzo! Ecco cosa vogliamo fare. Ma perché ci poniamo l'obiettivo di trascendere le condizioni? Un aspetto delle condizioni è la *dipendenza*. E ovunque ci sia una dipendenza, si apre lo spazio per il disagio, per la sofferenza, perché nel momento in cui la condizione alla quale ci aggrappiamo viene meno, siamo completamente allo sbando, non abbiamo più appoggi. Non abbiamo più sostegni e perciò rischiamo di crollare, a meno che non ci si aggrappi a qualcos'altro, cioè a una nuova condizione, che a sua

¹ *Anguttara-Nikāya* 10.92: «Imasmim sati idam hōti, imassa uppādā idam upajjati, imasmim asati idam na hōti, imassa nirōdhā idam nirujjati».

volta comporterà una nuova dipendenza, confermando la nostra precarietà nel *saṃsāra*.

Lo scopo è trascendere questa condizionalità perché genera disagio, genera *dukkha*. Si viene così a delineare, sempre più, la nostra meta, e con essa anche una direzione di marcia sempre più chiara. Iniziamo a capire che la nostra spiritualità ci deve portare fuori dal disagio esistenziale, fuori dalla sofferenza, fuori da *dukkha*. Il che comporta un solido punto di partenza in grado di capovolgere la relazione che abbiamo con la sofferenza stessa, spesso negata, messa “sotto al tappeto” per non vederla. Ora, invece, facciamo in modo che la sofferenza sia il fattore che ci permette di divenire consapevoli delle nostre dipendenze. Infine, se aggiungiamo anche l’aspirazione a trascendere la sofferenza riflettendo sulla condizionalità, ecco che ne sortiscono le Quattro Nobili Verità. Anch’esse non sono altro che causa ed effetto, questa volta in relazione a *dukkha* e alla sua cessazione, e rappresentano una guida preziosa per lasciare andare i nostri attaccamenti e la conseguente sofferenza determinata dalle dipendenze.

Compreso questo, possiamo essere subito colti da altre domande connesse, ora, alla legge di causa ed effetto associata al lasciar andare. «Sì, va bene, ma cosa dovrei farmene di questa visione? E, soprattutto, a cosa dovrei applicarla? In quali ambiti?». Gli ambiti di applicazione sono le tre dimensioni della mente, della parola e delle azioni, perché sono queste le modalità con cui ci relazioniamo a noi stessi e al mondo. Si tratta quindi di iniziare ad applicare questa visione, a darle vita in questi contesti: la mente, la parola e le azioni. Così possiamo cominciare a tracciare i confini del Dhamma, il “territorio” nel quale possiamo coltivare il Dhamma e imparare a conoscere le condizioni, al fine di trascenderle.

Si può presentare in noi il desiderio compulsivo di trascenderle quanto prima possibile, di andare immediatamente al di là delle condizioni. Tuttavia, fino a quando non saremo davvero abili,

fino a quando non diventeremo maestri nel muoverci nel mondo condizionato, possiamo aspirare all'Incondizionato, ma non lo realizzeremo. La sua realizzazione è il risultato del lasciar andare quelle condizioni che ben comprendiamo nel loro sorgere e nel loro cessare. Perciò, quella maestria dobbiamo prima acquisirla, e divenire, per così dire, i “giocolieri” dei fenomeni condizionati: lanciare e riprendere i birilli, lanciarli e riprenderli, lanciarli per un'ultima volta in aria e ora lasciarli, lì, sospesi ...

In questo grande circo che è il mondo, dobbiamo definire il terreno di nostra competenza, ovvero quei domini interni al perimetro della mente, della parola e delle azioni, nei quali possiamo coltivare il Dhamma. Al di fuori di questi, per usare un'immagine classica, c'è solo il regno di Māra,² nel quale non vige la Libertà del cuore, ma la schiavitù del *samsāra*. Chi conosce il Dhamma, sa bene che questi domini sono ben tracciati, conosce il netto confine tra *kusala*, ciò che viene definito come il modo retto, abile e benefico di pensare, parlare e agire, e ciò che di contro è *akusala*, il modo scorretto, non abile e non benefico di pensare, parlare e agire.

A noi praticanti appare ovvio che è la mente ad avere un ruolo determinante nell'influenzare la parola e l'azione, ma spesso è molto più facile passare dalle parole e dalle azioni per accedere alla mente. A noi interessa conquistare la mente, ma non è escluso che, prima di riuscirci, si debbano conquistare l'universo della parola e quello delle azioni. Quando si parla di azione, suppongo che tutti abbiate compreso che stiamo parlando dei Precetti legati alla Retta Azione: non uccidere; non rubare o, meglio, non prendere quello che non ci è stato dato; avere una corretta condotta sessuale; non fare

² “Colui che fa morire”, divinità che cerca di indurre il Buddha e i meditanti alla distrazione. L'incarnazione del male, delle contaminazioni e delle tentazioni, a volte personificato in una figura “satanica”.

uso di sostanze che intossicano la mente. A questi precetti si affianca anche un modo di vivere basato sui Retti Mezzi di Sussistenza.

È all'interno di questo "territorio" che abbiamo la possibilità di coltivare il Dhamma. E saranno le stesse condizioni che metteremo in moto ad aiutarci a trascendere il processo condizionato. Al di fuori di questo territorio ci sono le azioni non rette, non abili, non benefiche. Lo stesso vale per la parola. All'interno di esso esiste la parola non menzognera, non divisiva, non frivola, non dura né violenta. Al di fuori, allo stesso modo, domina il regno di Māra. Altrettanto vale per la mente: all'interno dei domini del Dhamma troviamo le condizioni per una mente che non sia incline all'avidità, all'avversione, all'illusione. Fuori avviene il contrario.³ Sono confini netti, chiari e ben definiti.

Quando ci riferiamo a "Retta Parola" e a "Retta Azione" non significa che tutto quello che facciamo o diciamo sarà approvato o riceverà apprezzamenti da parte degli altri. Non sarà necessariamente così, e neppure ci stiamo impegnando per questo! Il nostro lavoro è a un livello differente, è a un livello basato non sul compiacere il mondo, ma sulla creazione delle condizioni per *trascenderlo*. Quindi, non stupiamoci se le persone per quello che abbiamo detto o fatto non sempre ci diranno: «Bravo!».

L'importante è che noi si sia consapevoli dell'intenzionalità, della spinta interiore per cui quelle parole sono state pronunciate e quelle azioni sono state compiute. Quel che conta è che noi si sappia vedere quelle parole e quelle azioni, conoscendone i potenziali effetti all'interno del processo di Liberazione, e come tali stessi effetti lo sostengano e ci possano condurre al Risveglio. E se servisse, siamo disposti ad accettare le critiche, siamo disposti a rimetterci in

³ In pāli *akusala-mūla*: le tre principali radici (*mūla*) non salutari (*akusala*) di avidità (*lobha*), avversione (*dosa*) e illusione (*moha*), che sono contaminazioni (*kilesā*), inquinanti mentali, che portano alla sofferenza (*dukkha*).

discussione, quando esiste la possibilità di migliorare alcuni aspetti che concorrono a questo processo di Liberazione? Lasciamo perdere l'idea che ogni cosa che diciamo e ogni cosa che facciamo debba essere approvata e apprezzata da tutti: non potrà essere così ... A noi interessa l'approvazione da parte del Buddha, del Dhamma e del Saṅgha. Il resto appartiene al mondo.

Per quanto riguarda la dimensione della mente, quello che iniziamo a fare è evitare di cadere in modalità di pensiero nocive o di impedimento al processo di Liberazione. Non si tratta soltanto di avere Retta Visione, ma anche di sapere qual è il retto modo di pensare: il Retto Pensiero esprime la Visione in tipologie di pensieri adeguati e nello stesso tempo la protegge mediante i suoi stessi pensieri.⁴ Nel momento in cui la nostra mente si attiva con il pensare e si orienta verso pensieri non salutari, dobbiamo renderci conto che stiamo valicando quel confine, il confine tra il dominio del Dhamma e il dominio del *saṃsāra* governato da Māra.

Suppongo comprendiate che, in un simile processo, diventa fondamentale sapere cosa accade dentro di noi in ogni momento. Insieme a questa consapevolezza è di capitale importanza poter accedere a quella saggezza che ci indica le condizioni da attivare per arginare determinati tipi di stati mentali e pensieri, determinate parole e determinate azioni. Questo è il fulcro della nostra pratica: la presenza mentale unita alla saggezza. All'inizio, la presenza mentale ha una funzione di base, quella connessa alla capacità di osservare. Dopodiché si affianca anche la facoltà di sapere *come* osservare. A questo punto la presenza mentale non è più semplicemente una funzione per notare i fenomeni che accadono nel momento presente, ma acquisisce una capacità di discernimento, la quale consente a ciò che è stato osservato di essere "rimesso in

⁴ Retto Pensiero, in pāli *Sammā Sankappa*: pensieri mossi dall'aspirazione di rinuncia, libertà da malevolenza e assenza di nocività.

gioco”. Questo comporta la possibilità di un beneficio per noi e per gli altri perché, grazie al Dhamma, si innesca il processo di Liberazione o, per lo meno, si è protetti dal metterci in nuovi guai o dal peggiorare una precedente condizione.

Di solito ci avviciniamo al Dhamma attraverso la meditazione, con lo scopo di calmare la mente, di rilassarci fisicamente e, casomai, di prenderci anche una pausa dalle nostre vite. Talvolta reputiamo che sia tutto qui, e sia necessario diventare degli esperti meditanti per ottenere il massimo. In realtà, la quiete mentale è solo un aspetto, è solo una componente del processo di Risveglio ... Se siamo qui, in monastero, è forse perché ci siamo domandati se non ci sia qualcosa in più del semplice stare seduti in meditazione per mezz'ora o per un'ora, qualcosa in più del cercare soltanto di fare il maggior numero possibile di sessioni di meditazione formale. Magari all'inizio si può anche pensare che i monaci buddhisti siano gli esperti della meditazione, ma sarebbe una visione limitata. Noi monaci facciamo meditazione, ci piace farla ed è una parte importante della nostra pratica quotidiana, ma quello che cerchiamo di fare è *dare vita* al Dhamma.

Cosa ci spinge a incominciare a fare meditazione? Calmare la mente, sì, ma perché? Perché nel momento in cui ci volgiamo verso la nostra interiorità con presenza mentale, abbiamo la sorpresa di trovarvi una gran confusione. Un'altra sorpresa può essere che, in un posto come un monastero buddhista, succede che questa confusione aumenti. Potrebbe sembrare contraddittorio, ma è proprio così. Occasionalmente qualcuno si confida: «Ma io prima avevo le idee più chiare! Cosa mi sta succedendo?!». Sta accadendo che ovunque ci sia un luogo con ampi spazi di solitudine e di silenzio – e perciò le attività sono ridotte per offrire più tempo all'introspezione – la nostra esperienza interiore risulta amplificata, la si sente più intensa. Questo perché, non avendo a disposizione le tipiche divagazioni che distolgono lo sguardo interiore e

le usuali distrazioni a cui facciamo riferimento nella quotidianità, la mente si “sbizzarrisce” ancora più del solito, iniziando a vagare su stati d’animo e pensieri che ci spiazzano e minano un possibile fragile equilibrio.

La verità è che nel momento in cui iniziamo a osservare, scopriamo che non avevamo capito molto su “chi sono realmente”. O, quantomeno, scopriamo che ne avevamo una visione piuttosto limitata, costruita sull’idea della “mia personalità”. Scopriamo pure che, dentro di noi c’è un mondo infinito, fatto di incredibili potenzialità, sia positive sia negative. Nel momento in cui entriamo in contatto con questa nuova dimensione, converrebbe avvicinarci a essa sviluppando un senso di accettazione e di accoglienza per ciò che incontreremo. Questo atteggiamento avrà poi modo di maturare nelle qualità della compassione e della benevolenza. E non solo in queste, ma anche nella gioia partecipativa e nella equanimità verso sé stessi e per tutto il mondo. Dentro di noi si potrà incontrare di tutto: dalle aspirazioni più nobili a quelle più meschine, dagli stati mentali salutari a quelli non salutari, vedremo le parole che prendono forma per comporre le frasi che vorremo dire e sentiremo il corpo prepararsi alle azioni che vorremo compiere.

Comunque sia, non lasciamoci intimorire da ciò che possiamo trovare dentro di noi. È solo *conoscendo* il mondo che possiamo *trascendere* il mondo. Non necessariamente sarà tutto rose e fiori con voci di angeli che ci sussurrano la via, incontreremo anche zone paludose, oscure, impervie, brulle o aride e altre inaspettatamente belle. Nella vita quotidiana è più difficile notare tutte queste sfumature, perché normalmente abbiamo una vita strutturata e molto piena. C’è meno spazio tra le maglie del kamma, della legge di causa ed effetto, per far passare ciò che non fa parte della nostra più consueta routine kammica: tutto è troppo stretto, spesso quasi meccanico. Talvolta è difficile che accada anche nel contesto di un ritiro

residenziale guidato, dove ogni aspetto è pensato e organizzato per un certo tipo di meditazione e di pratica, e noi ci troviamo a seguire principalmente istruzioni forniteci in maniera sistematica.

Il monastero, invece, è il *luogo dell'ignoto*. Abbiamo meno reti di protezione. Noi stessi abbiamo scelto di fare a meno di alcune di esse, per darci l'opportunità di vedere senza filtri quello che c'è. E quello che c'è, nessuno di noi lo sa a priori. Possiamo avere solo delle idee, delle aspettative. Poi, quando ci troviamo qui dentro, alcune di quelle idee e aspettative verranno sicuramente deluse. Ma è marginale, perché scopriamo che ciò che davvero ci interessa è capire quello che sta accadendo dentro di noi e, nonostante tutto, fare un passo verso la Liberazione. E tutto quello che accade, se visto con l'esperienza di un giusto approccio, ci può aiutare. Anzi, è proprio nel saper contestualizzare ciò che viviamo all'interno della nostra pratica a farla coincidere con il Dhamma, il Dhamma che darà senso a ogni cosa.

Arriviamo in un monastero come questo, ci mettiamo seduti nel tempio e ci diciamo: «Ok, ora faccio meditazione!». E facendo meditazione, adottiamo spesso delle tecniche. La Tradizione della Foresta non le enfatizza troppo. Sappiamo che le tecniche sono utili quando la mente è piuttosto confusa, perché le forniscono delle strutture di riferimento. Ovviamente, più la mente è confusa e più ha bisogno di appoggi. E più la mente ha bisogno di dipendere da qualcosa, più le tecniche di meditazione diventano elaborate. Se la mente è già di per sé tranquilla non ha bisogno di molte istruzioni o suggestioni: come tecnica può bastare la più concisa delle meditazioni guidate: «Respira». Se, invece, la mente è agitata ha bisogno di strutture più articolate. Sarà perciò necessario arricchire le istruzioni: «Ora senti il respiro sulle narici ... ora sentilo sul labbro superiore ... poi passa al torace ... poi all'addome». Oppure: «Ora facciamo il *body scan*». Oppure, ancora, inseriamo un mantra: «Inspirando osservo il respiro, espirando ripeto

il mantra» ... o anche l'inverso, prima il mantra e poi il respiro ... Come che sia, il principio non cambia, è sempre uguale: dare alla mente degli appoggi affinché possa avere dei riferimenti per calmarsi. Però, più appoggi le diamo, e più dipendenze avrà.

In questo caso, sono comunque in questione dipendenze salutari. Ma ricordiamoci sempre che la nostra aspirazione è di non attaccarsi ai fenomeni condizionati, di evitare tutte le dipendenze e di trascenderle con il lasciare andare. Di conseguenza, più semplifichiamo la meditazione e meno dipendenze avremo, anche se in alcuni momenti possiamo decidere di tornare a praticare in modo più strutturato, quando sentiamo la necessità di avere un maggior numero di punti di riferimento. L'abilità di sapere ciò di cui ha bisogno la mente in ogni momento è saggezza.

Al di là della tecnica che intendiamo utilizzare, quello che ci si può aspettare è che con la meditazione la mente si acquieti. Allora, a quel punto, il proposito di osservare si trasforma in un'esperienza diretta: siamo in grado di vedere quello che sta avvenendo in noi. In questa chiarezza nel vedere, può sorgere una domanda sensata: «Che me ne faccio di tutte queste informazioni?». E quando parlo di informazioni mi riferisco alla conoscenza di stati mentali ed emotivi, oppure di espressioni corporee o di sensazioni. Questo è ciò che vediamo. Sono i fondamenti della presenza mentale: cos'altro potremmo vedere, se non, essenzialmente, l'ambito della nostra esperienza? Abbiamo un corpo, abbiamo una mente, quindi vediamo come il corpo vive il presente, vediamo le sensazioni che sorgono – piacevoli, spiacevoli e neutre che siano – e vediamo gli stati mentali ed emotivi. Questo a livello di Dhamma. A livello dell'“io”, del sé, invece, tutto ciò porta a identificarsi con la “mia vita”.

Non indugiamo a identificarci con questi fenomeni, ma lasciamoli allo stato di condizioni, impariamo invece come possano esserci di aiuto a trascendere la condizionalità. Se c'è “questo” stato mentale, non stupiamoci allora se ci sarà, di conseguenza,

“quella” risposta del corpo. Se c’è “quel” tipo di respiro, non stupiamoci se, di conseguenza, ci sarà “quella” sensazione fisica o “quello” stato mentale. Se “quello” stato mentale cessa, non stupiamoci se, di conseguenza, anche “quel” certo tipo di respiro o “quella” sensazione verranno meno. A questo punto è intuibile anche l’inverso: se vogliamo favorire le condizioni per un certo stato mentale, enfatizziamo la presenza mentale su quel tipo di respiro o su quel tipo di sensazione che ci possano dare la possibilità di far sorgere quello stato mentale. E questo processo vale per ogni combinazione di stato mentale, corpo e sensazione. Siete in grado di percepire come quella formula, che sembrava solo una filastrocca, stia prendendo forma nell’esperienza diretta e abbia una potenzialità infinita su di essa?

Se ognuno di noi inizia a capire davvero cosa abbiamo in mano, se inizia davvero a capire cosa ce ne possiamo fare, allora l’idea di essere schiavo o vittima del mondo comincia a venir meno. Si afferma, invece, l’aspirazione di essere responsabili della nostra vita, di poter scegliere come viverla. Ma, soprattutto, si delinea la possibilità di provare a trascendere questa esperienza condizionata, perché ciò che ci preme più di ogni altra cosa è la Libertà del cuore. Il nostro mondo interiore si calma e all’improvviso emerge una realtà che è sempre stata ovvia, una verità che *ora* si è palesata: che c’è un corpo e c’è una mente. E che questo corpo si esprime nella sua fisicità, attraverso respiro, posture e azioni ... La mente, invece, si esprime attraverso stati mentali, emozioni ... E poi, attraverso varie combinazioni di questi fenomeni, sorgono le parole e le azioni. Vediamo anche chiaramente gli abili mezzi a nostra disposizione per mettere in moto questo processo di Risveglio: ci stanno davanti, sono tutti lì. Eccole lì tutte quelle liste con gli elenchi del Dhamma, che abbiamo letto nei libri e che abbiamo imparato a memoria, magari anche nella versione in pāli. Ma questa

volta la differenza è che te le vedi davvero di fronte, non sono più semplici definizioni.

Quando cercate la calma mentale, in realtà ce l'avete davanti. E se non ce l'avete davanti, sapete che dovete cercarla nel corpo, in un respiro che raccoglie la mente, e corpo e mente ci riportano di nuovo quel fattore di quiete. Quanto può essere sostenuta questa calma? Ora non dipende più dalla quiete, ma si tratta di energia e determinazione, si tratta di esercitarsi a *sostenere* la quiete. E allora andiamo a ripescare quello slancio di impegno determinato, lo ritroviamo in quel brivido lungo la schiena: lo conosciamo, lo abbiamo provato in altre occasioni, sentiamo quella sferzata che si manifesta con un'inspirazione, magari con una leggera contrazione della muscolatura, con quella sensazione di essere pronti ... Stabilizziamola. Perché questa energia può provocare anche sensazioni scomode, infatti può capitare che abbiamo impiegato troppa tensione. E allora ripercorriamo le parti del corpo in cui ci sono le sensazioni più morbide, e lasciamo che siano quelle a definire il tono muscolare. Restiamo qui. Osserviamo la mente. E ogni volta cerchiamo di capire se la mente sia in equilibrio, e se la mente è in equilibrio, allora lasciar andare è facile. Presumo che sia un'esperienza comune a tutti noi: state bene, la mente è in equilibrio, la saggezza ci sussurra: «Lascia andare». E noi rispondiamo semplicemente con un: «Sì».

Se, al contrario, la mente non sarà in equilibrio, non lascerà andare. In tal caso ci interesserà comprendere quando la mente stia uscendo da quei confini che abbiamo stabilito. Prima di tutto dovremo arginarla nei domini della Retta Parola e della Retta Azione – quelli più visibili e più incisivi in termini di conseguenze – per poi puntare al Retto Pensiero e al nucleo stesso dell'attività mentale, la Retta Visione che ci offrirà la possibilità di ritrovare l'equilibrio mentale. Farlo è facile, nel senso che abbiamo un chiaro riferimento, ci basiamo su *dukkha*, sul disagio, sulla

sofferenza. Abbiamo già impostato correttamente il nostro modo di relazionarci a *dukkha*, che è non più quello di nascondere, di far finta che non esista, ma, al contrario, è un modo che dà un senso di direzione alla legge di causa ed effetto, per usufruire della condizionalità come via d'uscita da *dukkha*: ovunque ci sia *dukkha*, c'è un attaccamento, e quindi il processo da mettere in moto è quello che ci porta a imparare a lasciare andare quell'attaccamento.

Cosa facciamo allora? Siamo qui che respiriamo, sorge un qualche tipo di *dukkha*, non reagiamo allo stimolo in modo casuale, ma subito ci domandiamo come possiamo lasciare andare. Se invece non notiamo alcuna forma di *dukkha*, continuiamo a respirare. Ma arriva qualcuno a disturbarci nella nostra stanza che vuole parlare con noi, qualcuno dall'esterno con cui ora dobbiamo relazionarci. Allora spostiamo questo processo dalla meditazione formale all'interazione con la persona in questione. Ci parla, e noi osserviamo le sue parole, ciò che esse producono in noi e osserviamo i pensieri di risposta che sorgono: ponderiamoli e diamo forma ad essi con la scelta delle parole. Osserviamo anche la postura fisica che stiamo assumendo sulla base di questo scambio e valutiamo quella più appropriata.

È una pratica "a due" che si esprime nel corpo e nella parola, partendo dalla mente. Nel parlare, cerchiamo di essere sensibili alle espressioni e ai movimenti del corpo dell'altro, e in quei movimenti fisici riconosciamo quei nostri stessi movimenti che abbiamo già osservato in altre conversazioni passate, e che ci offrono ora una chiave di lettura per capire quello che sta provando quel qualcuno. Ascoltiamo le sue parole, sentiamo che direzione stanno prendendo, che impatto hanno sul nostro cuore e sulla nostra mente, e continuiamo, momento dopo momento, a interagire con questo qualcuno. È un dialogo fondato sul Dhamma.

Lo scopo, che si sia da soli o meno, è sempre lo stesso: creare le condizioni affinché si possa lasciar andare. Talvolta è

possibile lasciar andare in maniera diretta, altre volte è un processo più articolato, che richiede più passaggi, come, appunto, nel caso di una conversazione. Dialogando, non possiamo pretendere di poter dire tutto in una volta quello che vogliamo, come fosse un monologo. È un dialogo, per cui manteniamo un senso di direzione, ma aggiustiamo continuamente le nostre parole in base alle risposte che recepiamo. Può capitare, addirittura, che prima di poter dire a quel qualcuno una certa cosa, occorra parlare di altro. Come che sia, procedendo in questo modo si creano le condizioni affinché, a un certo punto, si possa arrivare al motivo stesso della conversazione: lasciar andare *dukkha*. Questo dialogo, che sembra esterno, è in realtà un dialogo nella mente, tra condizioni che portano a un equilibrio.

Non so se lo avete capito, ma quel “qualcuno” che era arrivato nella nostra stanza a disturbare, era il nostro “io”, era lui il nostro interlocutore, e la stanza era la mente. Non abbiamo mai parlato di niente altro.

Nel silenzio del precedente dialogo, proviamoci. Cerchiamo di comprendere le condizioni, e come le condizioni influenzino il processo di schiavitù o di Liberazione, e che tocca a noi scegliere come vogliamo indirizzare la nostra vita. In base a quanto la Retta Visione è consolidata, è sempre più possibile. Gli ingredienti li abbiamo visti. Alla fine, non abbiamo nient'altro che un corpo e una mente. Le potenzialità del corpo sono legate alle sue differenti manifestazioni. Il resto sono sensazioni e stati mentali. Ciò che accade è che, man mano, la nostra pratica del Dhamma diventa più stabile e definita. Sappiamo cosa ci serve. Tra tutti gli atteggiamenti del corpo, sappiamo quali ci aiutano e quali no. Tra tutti gli stati mentali, sappiamo quali effettivamente ci aiutano nella nostra pratica e quali no. Inoltre, impariamo anche a gestire le sensazioni a nostro vantaggio, o meglio, a vantaggio della crescita spirituale, anziché consentirci di essere preda di reazioni istintive.

Immaginate, ad esempio, la formazione, l'addestramento riguardante il corpo. Ancora oggi mi stupisco delle movenze dei monaci: spesso sono di un'eleganza, di una delicatezza e di una gentilezza incantevole. A volte mi commuovo ancora quando vedo questi uomini con la veste, con le mani giunte e a capo chino. Tra noi monaci capita che ci siano dei gesti di incredibile gentilezza quando ci passiamo qualcosa, fosse solo un bicchiere d'acqua. Anche la cura con cui questo microfono che uso per parlarvi è stato sistemato sulla mia veste è straordinaria.

Alcuni tipi di gestualità, invece, non ci servono, non fanno parte di ciò che può esserci davvero utile, o, per lo meno, sono gesti che possono esserci utili solo molto marginalmente. Gestii a scatti o violenti, ad esempio. E lo stesso vale anche a livello di stati mentali. La depressione ci serve? No. L'entusiasmo ci serve? Anche quello, a volte, può essere eccessivo. La malinconia? La malinconia, al momento opportuno, va molto bene ... Ovviamente potreste obiettare che non è possibile scegliere i propri stati mentali. In parte è verissimo, ma in parte no. Per arrivare alla depressione, bisogna aver davvero insistito molto su stati mentali negativi, averli fatti nostri. Un conto è la malinconia o la tristezza, un altro conto è la depressione. Potremmo dire che occorre "impegno e costanza" per essere depressi.

Il fatto è che non abbiamo neppure deciso questo stato mentale, o almeno lo spero, paradossalmente lo abbiamo subito, perché prima di arrivare alla depressione ci sono varie fasi, e in ciascuna di esse esiste la possibilità di mettere in moto un processo diverso, che si muove verso un'altra direzione, anche se di tutto questo non ci siamo resi conto. Ognuno di noi ha una sua personalità e alcuni di noi possono avere anche dei tratti molto spiccati, compreso quello depressivo: ma siamo qui per mettere in discussione che quel carattere sia vero in assoluto, siamo qui per cercare di comprendere che è solo una condizione. Non miro certo a

colpevolizzare chi si sente depresso, sto solo cercando di dire che si può provare ad andare oltre tale condizione. Lo stesso vale per l'entusiasmo: c'è gioia, ma invece di calmarla per farla entrare nella scia di altre qualità spirituali come la serenità e l'equanimità, continuiamo a rilanciare il fattore dell'energia, a sovraccaricare la gioia. «Facciamo questo, e facciamo anche quello e quell'altro ... Evviva, evviva! Ancora, ancora e ancora!». Dopo un po' non si capisce più cosa stia succedendo: con troppo entusiasmo si rischia la frenesia, e tutto sballa. Talvolta le nostre vite vanno avanti tra questi due estremi, depressione ed entusiasmo, ma capite bene che, in tal modo, trovare un equilibrio possa essere molto difficile: è un costante andare su e giù.

Sperimentiamo. Alla fine, il monastero è questo, un enorme laboratorio in cui osserviamo esperimenti condotti con le nostre menti e i nostri cuori. Iniziamo osservando i nostri respiri, diamo spazio alla nostra vita spirituale, senza considerare la pratica un qualcosa di meccanico, come talvolta ci capita di impostare la nostra meditazione formale. Non pensiate che qualcosa dovrà accadere all'improvviso semplicemente perché siamo qui a gambe incrociate. Diamo *vita* alla nostra pratica spirituale. Partecipiamo attraverso la presenza mentale. Osserviamo e cerchiamo di capire come la presenza mentale si inserisca nella Retta Visione.

Forse qualcuno di voi potrà, ora, sentirsi un po' confuso, dubbioso per tutto quello che ho detto. Ma se percepite confusione, allora potete notare la confusione e spostare la mente sul vostro oggetto di meditazione per calmare la mente. In tal modo la quiete torna in primo piano e la confusione tende a sfumare, insieme ai dubbi che l'avevano generata. Inoltre, la calma ci aiuta a vedere quello che sta accadendo in noi, così, se permangono residui di dubbio, li riconosciamo per quello che sono, un impedimento alla pratica. In tal caso, infatti, anche il dubbio contribuiva a generare confusione. Non si tratta di assumere una posizione

fissa. Si tratta di vedere attimo per attimo quello che accade e, se necessario, riportare in equilibrio la mente. Se quel dubbio era davvero importante, si ripresenterà in seguito, senza confusione, ma probabilmente sotto forma di domanda esplicita sul Dhamma. Altrimenti, se tutto va bene così com'è, ci godiamo semplicemente il momento presente. Quando non c'è bisogno di bilanciare la mente, significa che essa non ha alcun attaccamento, oppure che le nostre qualità spirituali non sono ancora mature per notare un tipo di disagio più sottile presente ora in noi, ma latente. Di questo, però, non possiamo farcene un problema, visto che non sappiamo neppure di cosa si tratti! Così, continuiamo solo a respirare, e se la mente si calma maggiormente e la sua lucidità aumenta, quel disagio allora emergerà. Ciò che prima non era visibile, lo diventerà.

Possiamo procedere verso il Risveglio. Abbiamo tutti gli elementi, abbiamo tutto quello che ci serve. Alla base c'è questa abilità di osservare e di integrare ciò che osserviamo nel nostro processo di Liberazione, attivando nella nostra esperienza il Nobile Ottuplice Sentiero. Talvolta questo “nostro sentiero” va dritto al lasciare andare, altre volte, invece, è più tortuoso e impiega un po' prima di giungervi. Ogni cosa che facciamo in questo cammino, però, aiuta a sviluppare fattori mentali e qualità del cuore. A sviluppare quelle condizioni che, una volta comprese e applicate correttamente, ci condurranno alle porte del Risveglio. E lì la condizionalità si ferma. Oltre c'è l'Incondizionato.

Il potere della visione

Non ricordo se fosse primavera o autunno, sono però certo che fosse molti anni fa. Non ero ancora monaco, eravamo ragazzi e frequentavamo i primi anni di università. Come spesso accadeva quando eravamo insieme, decidemmo di andare a fare una “zingarata”, prendemmo le macchine e partimmo. La destinazione era di per sé sempre marginale, l'importante era ritrovarsi agli incroci delle strade e domandarsi dove andare, lanciare magari in aria una moneta affinché decidesse la sorte, oppure aprire il finestrino per chiedere informazioni. Di mappe non ne avevamo, semplicemente si andava in giro divertendosi. Quel pomeriggio ci si ritrovò a Pienza.

Pienza è un paese della Val d'Orcia, immerso nel tipico paesaggio da cartolina che viene in mente quando si immagina la Toscana. Un borgo del Quattrocento che si affaccia su una vallata, circondato dalle morbide e rotonde colline senesi. Noi eravamo lì, poggiati al parapetto delle mura di cinta, con davanti a noi quella visione e in una mano un panino al formaggio, perché a Pienza c'è il celebre pecorino, e nell'altra un bicchiere di vino, perché a Pienza c'è il vino buono. Ovviamente, io non lo bevvi ...

Fu allora che il Neuro, questo era il soprannome di un nostro amico, esclamò a sorpresa: «In questa valle ci vedrei bene una centrale nucleare!». Rispondemmo: «Cosa?» e poi scoppiò la risata. Ma come aveva potuto immaginare una centrale nucleare in quel posto? Perché il Neuro stava studiando ingegneria nucleare a Bologna. Allora, guardai gli altri amici e chiesi al gruppo: «E voi cosa ci vedete in questa valle?». Lo Scara rispose: «Un enorme Luna Park, con le montagne russe». Sandro: «Un circuito da corsa per

macchine». Capodelpa: «Una galleria in mezzo a quella collina». «Una galleria e quindi anche una strada?», precisai io e lui confermò: «No, solo una galleria senza alcuna strada». Mecio ci pensò un attimo e con un sorriso fanciullesco disse: «Un bordello a quattro piani con ampio parcheggio». Sull'ampio parcheggio ci andò di traverso qualsiasi cosa stessimo bevendo. Non ricordo gli altri amici cosa dissero, forse non ci vedevano niente in quella valle, e rimasero in silenzio. Io ci vidi un campo di battaglia, potevo sentire anche il rumore delle armi e la foga dello scontro, e così, quando toccò a me dissi: «Un tempio».

Da allora sono passati alcuni decenni, ognuno di noi ha intrapreso una propria vita, siamo ancora amici, ma le vite sono diverse. Quello che mi fa riflettere è: chi aveva avuto una visione davanti a quel paesaggio, in qualche modo l'ha rispettata. C'è chi è diventato ingegnere e nessuno lo chiama più "Neuro" bensì "L'ingegnere", chi è andato un po' su è giù come sulle montagne russe, chi ha comprato una bellissima auto e ora lavora intensamente per mantenerla, chi ha completato la sua visione aggiungendoci una strada grazie a una brava compagna ... Sì, lo so, volete sapere anche di quello che vide l'"ampio parcheggio", tutto bene, è riuscito a cavarsela in qualche modo anche lui. Ed io? Ho fatto il monaco.

E voi cosa vedete quando vi affacciate davanti alla vita? Qual è la vostra visione dominante? Sempre ammesso che ne abbiate una. Forse potreste tagliar corto dicendo: «Vedo quello che c'è!». Ma siamo sicuri di vedere la realtà delle cose oppure è solo la "nostra" realtà? Pensiamo di vedere la realtà, invece siamo spesso illusi dai nostri condizionamenti. Per decondizionarci abbiamo bisogno di passare a una nuova visione, che riequilibri il cuore e la mente e ci offra l'occasione di vedere la Verità. La visione che abbiamo dei fenomeni condizionati ha un impatto sulla nostra vita. Se non abbiamo una visione, la vita rischia di rimanere informe. La visione è un fattore fondamentale, quella Retta è il primo del

Nobile Ottuplice Sentiero. Se la visione è Retta Visione, allora la nostra vita assume la forma del Dhamma. Si modella sul Dhamma, e Dhamma e vita possono diventare un'unica cosa.

Cosa vedo ora stando davanti a una vallata? Sicuramente non più campi di battaglia, anzi sento dal cuore un fermo messaggio: «La guerra è finita». Mi affaccio e intravedo le Quattro Nobili Verità.

La direzione del primo passo*

Una volta, quando ero ancora un *anaḡārika*, Ajahn Preechar mi disse: «Il primo passo è la Retta Visione, *Sammādiṭṭhi*. Se sbagli la direzione del primo passo, intraprenderai questo cammino nella direzione errata e continuerai su una strada errata».

Non a caso, *Sammādiṭṭhi* è anche il primo fattore del Nobile Ottuplice Sentiero, in quanto, se comprendiamo la visione che origina l’Insegnamento, il sentiero si “srotola” da solo davanti a noi come fosse un tappeto prezioso, anziché una tortuosa mulattiera. Con *Sammādiṭṭhi*, termine pāli di solito tradotto con “Retta Visione”, si intende un modo di “vedere” i fenomeni esteriori e interiori, ovvero quell’insieme di percezioni, atteggiamenti mentali e inclinazioni di pensiero, che ci condurranno alla nostra meta spirituale: il Nibbāna, la cessazione del disagio interiore, il raggiungimento di una felicità che può davvero considerarsi consistente, nostra e duratura.

Cosa si intende con Retta Visione? Significa imparare a relazionarsi ai fenomeni in termini di causa ed effetto, e viene suddivisa in mondana e trascendente. La prima riguarda ancora il kamma, e si riferisce a quei pensieri, parole e azioni che mettono in moto un buon kamma. In questa fase, il processo di causa ed effetto è ancora visto dalla prospettiva di un sé, vissuto con un’identificazione con i fenomeni condizionati. Nella Retta Visione con valenza trascendente, causa ed effetto travalicano l’“io”, non sono

* Adattamento di un discorso tenuto il 2 marzo 2022 presso il Monastero Santacittarama, in occasione del Giorno di Osservanza Lunare.

più visti in termini personali, ma in termini di “condizionalità”: una causa innesca un potenziale effetto sulla base di una legge di natura. In altre parole, si passa dal pensare: «Come faccio a generare “meriti”? Come faccio a creare buon kamma?» ad avere esperienza che “*se c’è questo, allora c’è quello; dal sorgere di questo, allora sorge quello; se non c’è questo, allora non c’è quello; se cessa questo, allora cessa anche quello*”.¹ Si abbandona l’esperienza vincolata all’identificazione con un sé e si inizia a sperimentare la vita in termini di condizionalità.

La Retta Visione, che la si consideri tanto nella dimensione mondana quanto in quella trascendente, è essenzialmente la comprensione di questa relazione di causa ed effetto fra i fenomeni condizionati, con la specificità di essere orientata verso una meta ben precisa, il Nibbāna. Questo senso di direzione è esplicitato in modo molto efficace nella pratica del *lasciar andare* gli attaccamenti, pratica che in sé racchiude il processo di Liberazione, articolato nel contesto canonico in varie fasi. Se volessimo sintetizzare la Retta Visione in un’unica breve definizione, potremmo dire che è una logica di causa ed effetto, ben radicata nel nostro cuore e nella nostra mente, mirata a lasciar andare tutti gli attaccamenti. Ma perché è necessario lasciare andare gli attaccamenti? Perché ovunque ci sia un attaccamento – che trova la sua origine in *tanhā*, il desiderio – ci sarà anche *dukkha*, la sofferenza. Mettere in moto un processo di liberazione dalla sofferenza significa far cessare questo disagio esistenziale.

Una piccola annotazione. Non so se l’avete notato, ma sono state appena parafrasate le Quattro Nobili Verità - *dukkha*, l’origine, la cessazione e il Sentiero – in quanto ho introdotto nella sfera della logica di causa ed effetto della Retta Visione il tema di *dukkha*. Il Buddha insegna solo *dukkha* e la fine di *dukkha*,

¹ Per *idappaccayatā*, Condizionalità di Questo e Quello, si veda il capitolo 8.

e lo fa mediante la legge di causa ed effetto associata al lasciar andare gli attaccamenti.

Sammādiṭṭhi: come far sì che questa visione sia non solo preponderante in noi, ma diventi, addirittura, sempre più la nostra unica visione, fino a dar forma alla nostra esperienza in termini di pensieri, parole e azioni? Noi siamo un groviglio di modi di vedere. Dubito che in noi ci sia solo la Retta Visione. Di solito a essa, nella nostra vita quotidiana, si alternano varie altre modalità di percezione, di pensiero e di sentire l'esperienza sensoriale, che sono controproducenti per il nostro percorso spirituale, o che per lo meno distolgono le nostre risorse.

Cerchiamo di comprendere come sviluppare, come nutrire la Retta Visione, come darle vita mediante un percorso graduale di apprendimento. Una rieducazione del nostro cuore e della nostra mente, affinché siano in comunione con il Dhamma, in armonia con la Natura. Viviamo in questo piano di esistenza, con le sue leggi, ma spesso tendiamo a credere che queste leggi non valgano per noi, cosicché agiamo in maniera disarmonica rispetto alla verità delle cose così come sono. In questo intreccio di visioni che confondono la nostra vita, non emerge *Sammādiṭṭhi*, altre visioni non rette subentrano, si combattono e si alleano fra di loro, creando le condizioni che impediscono la Liberazione del cuore e ci tengono legati al *samsāra*.

Il primo passo è la Retta Visione. Possiamo coltivarla se comprendiamo da dove iniziare. Come sempre, ogni partenza è possibile solo da *dove* siamo adesso, da quello che abbiamo a disposizione nella nostra mente e nel nostro corpo in questo momento, il resto sono solo fantasie. Partiamo avvantaggiati se abbiamo un senso di direzione chiaro su *dove* vogliamo andare, e conosciamo la nostra meta: è il lasciare andare. A questo punto, quando sappiamo dove siamo e dove vogliamo andare, è più facile comprendere *come* possiamo andarci. Approfondiamo questo “come”.

La nostra esperienza, attimo dopo attimo, è condizionata da fattori interni e da fattori esterni. C'è questo corpo, che in qualche modo separa la nostra esperienza in interiorità ed esteriorità. Gli organi sensoriali, la coscienza sensoriale, ci mettono in contatto con l'esterno, filtrandolo. La divisione tra interno ed esterno di per sé stessa non deve essere giudicata o criticata. È quello che è, è il modo di funzionare degli esseri viventi che hanno un corpo. Partendo da questo dato di fatto, per coltivare la Retta Visione possiamo utilizzare sia le condizioni interne che quelle esterne. Tenete ben presente questo punto, perché è importante.

Ora ne stiamo parlando in riferimento alla Retta Visione, ma questo modo di relazionarsi è valido per sviluppare ogni altra qualità del cuore o fattore mentale che sia di sostegno per il Risveglio. Ci si relaziona sempre in questo modo, chiedendosi quali siano le condizioni *interne* e quali siano le condizioni *esterne* che aiutano a sviluppare e consolidare. Si opera così, con questi due punti di appoggio: la differenza è che la dimensione esterna è soggetta ai condizionamenti esterni e solo marginalmente alle nostre scelte, mentre quella interna privilegia queste ultime, benché esse vengano potenzialmente influenzate dalle condizioni esterne. Ma non sottovalutiamo l'esterno, talvolta è il passaggio iniziale per entrare in contatto con qualità del cuore e fattori mentali che sono solo latenti in noi e necessitano di essere risvegliati grazie a stimoli provenienti dal di fuori.

Per quanto riguarda la dimensione esterna, l'elemento fondante della Retta Visione è l'ascolto: l'ascolto dell'esperienza altrui. *Sammādit̥hi* ci giunge dall'esterno attraverso gli insegnamenti. L'ascolto di tali insegnamenti farà sorgere la qualità della fiducia, che interiormente ci predisporrà maggiormente all'ascolto stesso, rendendolo più aperto e profondo, ed esteriormente ci predisporrà a un sentimento di amicizia spirituale per la persona che li ha condivisi con noi. Prende, così, forma uno degli aspetti

più importanti relativi all'esterno: il *kalyāṇamitta*, il buon amico spirituale. Attraverso i suoi insegnamenti e la sua persona, iniziamo ad avere le nozioni e un modello di riferimento per sviluppare una visione basata sull'abilità di vedere i fenomeni in relazione alla legge di causa ed effetto, finalizzata al lasciare andare.

I nostri amici spirituali sono l'espressione, completa o parziale, di quel *Sammādiṭṭhi* che vogliamo coltivare in noi, e la loro trasmissione avviene mediante molteplici canali, non solo tramite la parola erudita o fraterna, ma attraverso silenzi, oppure gesti e sguardi. Sono loro a fornirci quel particolare sostegno emotivo e psicologico, esempi di Dhamma vivo, affinché nei nostri cuori si possa radicare la Retta Visione. Non sorprendiamoci se tale sostegno è spesso più incisivo di andarsene in giro ad ascoltare discorsi che analizzano, ad esempio, il perché siamo un fenomeno condizionato. Addirittura, potremmo sentire tantissimi discorsi di Dhamma senza in realtà ascoltarli davvero, presi come siamo ad ascoltare solo i nostri pensieri.

In quest'ultimo caso, come potrebbe mai aiutarci colui che insegna? In nessun modo, perché siamo spiritualmente sordi. Dobbiamo restare in ascolto non solo con l'orecchio, ma con tutto il nostro cuore e con tutta la nostra mente, perché il Dhamma può giungere da ogni dove. Il nostro percorso spirituale non è tracciato, può assumere una forma ben più ampia di quanto si possa pensare. La dimensione esterna può offrirci queste opportunità, spetta a noi trarne il dovuto vantaggio, in modo che ci possa aiutare a entrare in sintonia con questo fattore spirituale, *Sammādiṭṭhi*.

Interiormente la Retta Visione inizia a svilupparsi prendendo la forma della saggia riflessione, come un modo di pensare. Si riflette sul Dhamma, si passa da un pensiero distratto e dispersivo a uno volto a contemplare la legge di causa ed effetto. Non è ancora saggezza, *pañña*, che vede *Sammādiṭṭhi* nell'esperienza del momento, è *yoniso manasikāra*: anziché essere persi nei pensieri, si contempla,

si riflette su causa ed effetto! Questo è il primo passaggio: cerchiamo di notare le relazioni tra i fenomeni. Non so per quanti di voi questa modalità di pensiero sia usuale o meno. Anche una formazione scolastica può essere basata su questa attitudine, fondata sul prestare attenzione a causa ed effetto, come pure una prospettiva di sviluppo sociale, di successo mondano, di carriera o denaro, ma in tali ambiti la legge di causa ed effetto non è in funzione del lasciar andare. Alcuni di noi sanno già ragionare in termini di causa ed effetto, sono stati formati per avere una simile impostazione. Per altri, invece, è molto difficile, devono proprio fare un grosso sforzo. Quando, per esempio, vedono qualcosa che a loro piace, si bloccano su: «Lo voglio!». Non passano per «Come posso ottenerlo?», né tanto meno si dedicano a ciò che, nella Retta Visione, suonerebbe come: «Che bello! Come posso integrarlo all'interno della mia pratica, come può essermi utile per la mia pratica spirituale?».

Potete ben capire che si tratta di modalità davvero differenti di rapportarsi all'esperienza. Qualcuno cerca di afferrare istintivamente, qualcun altro vuole un qualcosa e sa come poterlo ottenere, ma non capisce bene se abbia o meno una sua utilità nella pratica spirituale, e magari neanche gli interessa capirlo, visto che spesso non si è neppure interessati alla spiritualità. Altri ancora, invece, vedono la “bellezza” di quel qualcosa, intuiscono che si tratta di una bellezza associata alle qualità del cuore e ai fattori mentali, e iniziano a riflettere su come integrare quel qualcosa nella loro pratica e in loro stessi, in modo che sia di sostegno al processo di Liberazione. Una tale bellezza è dovuta non a una attrazione legata ai sensi, ma al riconoscimento di un valore spirituale connesso a quel fenomeno, di un qualcosa che è necessario per la nostra pratica e ancora ci manca o non è ben sviluppato.

Nel momento in cui proviamo a riflettere in termini di causa ed effetto all'interno del contesto specifico del lasciar andare, ci accorgiamo, però, che abbiamo già delle nostre impostazioni solo

parzialmente compatibili con la Retta Visione, abbiamo già delle strutture di riferimento, dei principi, dei valori e delle idee. Dobbiamo liberarci di tutto ciò che non serve, per fare spazio al Dhamma. Uno dei modi più semplici per iniziare a “smontare” le nostre precedenti visioni consiste nel saper lavorare con gli opposti. In Thailandia, mi ricordo che Ajahn Nyanadhammo, che in quel periodo sostituiva Ajahn Jayasaro come abate di Wat Pah Nanachat, ci disse: «Non comprenderete la Via di Mezzo se prima non comprendete gli opposti».

Solitamente siamo bloccati in uno degli opposti: in tal caso, non solo non ne siamo consapevoli, ma neppure ci rendiamo conto dell'esistenza dell'altro estremo, a meno che non venga percepito come una minaccia. Dobbiamo passare per la comprensione degli opposti per comprendere la Via di Mezzo. Per molti, questo è un passaggio difficile. Se iniziare a vedere l'esperienza in termini di causa ed effetto rappresenta un passaggio ostico, non lo è meno essere consapevoli dell'estremo in cui siamo bloccati, e vedere il suo opposto. Proviamoci, partiamo con la fiducia, con almeno quella fiducia che l'opposto non sia necessariamente un qualcosa da contrastare, e mettiamoci ad ascoltarlo. Chi frequenta il nostro monastero può notare nel quotidiano due opposti all'opera: un Ajahn Go e un Ajahn Mahāpañño che cooperano e, per certi versi, si bilanciano vicendevolmente! È solo una battuta? Non necessariamente. Ognuno si avvale della propria esperienza. Io ci sono nato e cresciuto avendo di fronte il mio opposto: la mia sorella gemella! Ho passato i primi anni della mia vita a discuterci, poi ho capito quanto sia stata per me una figura importante. Questa è la mia esperienza, ma sono convinto che ciascuno di voi ne abbia altre a cui fare riferimento.

Ogni volta che la mente vi dice: «È così, si deve fare in questo modo!», consentitevi di guardare anche l'altro modo in cui si potrebbe fare. In un approccio più dottrinale, si direbbe di valutare

vantaggi e svantaggi. Oggi parliamo, però, di saper andare all'opposto. Nel momento in cui vediamo i due opposti, li possiamo comprendere, e possiamo provare a superare l'identificazione oltre che con quello a cui aderiamo ora, anche con quello a cui potremmo aderire dopo. Coesistono, sono gemelli. E se proprio dobbiamo aderire all'uno o all'altro, allora ci viene più facile scegliere la condizione migliore per creare un contesto che favorisca il lasciar andare.

Poco prima che iniziasse il nostro ritiro invernale, è stato necessario chiarire una vicenda con un religioso che non fa parte della nostra tradizione. Avevo preparato una bozza di poche righe da sottoporre ad Ajahn Chandapalo, affinché la valutasse, poiché si trattava di un messaggio inviato dalla nostra comunità. Il testo era piuttosto incisivo, prendeva le distanze dal religioso in questione ed esprimeva il nostro disappunto in modo netto. Dovete sapere che la nostra quotidianità è semplice e spesso ripetitiva. Così, dopo la *puja* della mattina, sia Ajahn Chandapalo che io abbiamo il compito di gestire la posta elettronica. Accendiamo i computer e, in attesa della colazione delle 7:00, iniziamo a sbrigare la corrispondenza. Inoltre, se necessario, inviamo anche comunicazioni interne per coordinarci su varie questioni. Quella mattina gli invio la bozza. Ajahn Chandapalo la legge e mi fa sapere che il tono gli sembra troppo forte, e che non se la sente di approvare il testo. In pratica, il contenuto era stato bocciato. Questo succedeva alle 6:45. Alle 6:47 invio una seconda bozza, che non avevo preparato prima, completamente diversa nei contenuti, con un tono molto morbido, in cui si condivideva con il religioso il fatto che eravamo rattristati per un suo certo comportamento, e che avremmo preferito se avesse chiesto prima il nostro parere.

La bozza era molto differente dalla precedente, che nella sostanza affermava quanto il suo comportamento fosse stato inaccettabile! I due testi erano stati scritti dalla stessa persona, ma era come se l'autore avesse avuto due diverse personalità: quella delle

6:45 e quella delle 6:47. Per la cronaca, Ajahn Chandapalo approvò la seconda bozza. Per quanto mi riguarda, sarebbero andate bene entrambe, considerato che mi interessava era chiarire e, soprattutto, concludere la vicenda. Mentre scrivevo la seconda bozza ammetto che stavo sorridendo, mentre immaginavo Ajahn Chandapalo che la riceveva prima della campana delle 7:00 che annuncia la colazione: «Eccola là! Neppure riesco a bermi un caffè, che ha già inviato un altro messaggio di posta elettronica ... ».

Che cosa rappresentano queste due bozze, in termini generali? La prima era scritta col linguaggio di un padre autorevole che definisce dei limiti. La seconda era il messaggio di una madre delusa. Proviamo a unire queste due figure genitoriali.

Ieri, un amico mi ha chiesto un consiglio. Non sapeva come gestire una relazione interpersonale. Gli ho fatto presente questo: «Non è per te il momento di fare il Grillo Parlante, ora devi fare la Fata Turchina». Ricordate i due personaggi di Pinocchio? «Metti da parte il ruolo del Grillo – ho aggiunto – perché se continui in quella direzione la persona che vuoi aiutare, per quanto corretti siano i tuoi consigli, ti schiaccerà. Ora è il momento di fare la Fatina. In seguito, casomai, ci sarà occasione di fare anche il Grillo Parlante». Sono due caratteri diversi, opposti, ma entrambi importanti per lo sviluppo del racconto. Non è che uno sia bello e l'altro brutto. Sono due modalità espressive che è necessario saper integrare scegliendo l'una o l'altra a seconda delle fasi della storia. Una è la figura della ragione, l'altra è la figura del cuore. Sono ruoli come quello tradizionale del padre e l'altro, sempre tradizionale, della madre. Sono personaggi che aiutano a trasformare Pinocchio in un bambino.

Permettete alla mente di andare all'altro opposto. Che non è, in senso stretto, sempre il contrario: talvolta è solo una visione diversa dalla nostra, un altro modo di vedere, che la mette in discussione e la smorza. A tal proposito, una volta un'amica mi fece notare di non avermi mai visto completamente sconsolato e depresso, e mi

chiede il perché. Risposi: «Ho sempre un piano B». Il nostro modello sociale sembra dare quasi per assodato che si debba essere fermi e stabili nelle nostre posizioni. Ma la nostra posizione da praticanti non è quella di voler o dover per forza assumerne una, perché noi ci affidiamo a *Sammāditṭhi*, che ci consente di vedere come utilizzare causa ed effetto per lasciar andare gli attaccamenti. Questa è la nostra posizione. Il resto è un'esperienza che viviamo consapevolmente, ampliando la gamma delle nostre qualità del cuore e delle nostre modalità di pensiero, di parola e di azione.

L'altro elemento fondamentale per sviluppare la saggia riflessione è l'abilità di contestualizzare: saper rapportare ciò su cui riflettiamo nell'esperienza di tutti i giorni. Facciamo bene attenzione anche a questo passaggio, perché non è immediato. Non si tratta solo di riflettere, ma di saper rivedere quelle riflessioni nell'esperienza diretta, ricondurle nella quotidianità della nostra vita. A questo proposito, il miglior esempio che riesco a offrirvi riguarda la lettura del Canone pāli o degli insegnamenti di Ajahn Chah. Una delle cose che mi sorprende di più in questi insegnamenti sono ciò che consideriamo come delle “similitudini”.

Reputo che siano proprio queste che li rendono maggiormente vivi e veri, in quanto, altrimenti, tali insegnamenti potrebbero essere percepiti come puramente intellettuali. Mediante le similitudini, quello che prima era stato esposto in maniera dottrinale si concretizza davanti a noi: l'insegnamento era stato vissuto dai Maestri e ora diventa visibile anche a noi. Mi piace studiare il Canone pāli, e in passato ho seguito le lezioni di uno studioso molto noto e stimato che, in occasione della spiegazione di un Sutta, offrì questa “similitudine”: «Se c'è un oggetto piacevole allora sviluppate bramosia. Vi faccio un esempio: supponete che ci sia un gelato, il gelato vi piace e allora voi sviluppate bramosia». Di per sé, non mi sembra che sia un'immagine potente, si tratta solo di sostituire la parola “oggetto” con la parola “gelato”.

Se leggiamo il Canone pāli, oppure gli insegnamenti di Ajahn Chah o quelli di altri nostri monaci Anziani, è spesso molto diverso. Non c'è da stupirsi se ti offrono, addirittura, una storia: «Una volta, quando ero bambino, andai con mia madre a comprare un gelato ... ». È un vissuto, *c'erano* quando hanno visto quella bramosia per il gelato. In realtà, non sono similitudini, il termine non è appropriato, e dubito che lo siano anche quelle del Canone: sono la condivisione di *esperienze* di vita. Alcune di queste descrizioni del Canone pāli, per noi non rinviano a situazioni familiari e, di conseguenza, riteniamo che possano essere classificate come “similitudini”. Ma quando il Buddha parla, ad esempio, di una città fortificata, nella quale si può entrare solamente da una porta, la porta della presenza mentale, quella che per noi è una “similitudine”, per il Buddha è una città che Lui ha davanti a sé, di fronte alla propria presenza mentale. L'ha vista con la presenza mentale, e la sta vedendo nell'insegnamento di quel momento, è una visione *in diretta*. Le parole di Ajahn Chah, soprattutto per noi che viviamo un'analogia esperienza monastica, sono limpide e vere perché ne possiamo ritrovare riscontro ancora oggi, nelle nostre esperienze.

Quando ho menzionato i due personaggi del libro “Pinocchio”, il Grillo Parlante e la Fata Turchina, suppongo che nella vostra mente si siano affacciate due reazioni, sempre ammesso che non stiate sonnecchiando. Una riteneva che fosse un riferimento simpatico e originale da introdurre in un discorso formale, l'altra che tali citazioni fossero fuori contesto, considerata l'ufficialità della situazione. Entrambi gli atteggiamenti connessi a tali due reazioni possono essere validi, non discuto. Mi preme invece domandarvi: è possibile che io, in quanto bambino toscano, un giorno sia andato a visitare il parco di Pinocchio, a Collodi? In tal caso, la mia esperienza di vita e la mia pratica di Dhamma, se convergono, dove si incontrano? E se si uniscono, quale storia ne viene fuori?

Quale che sia la storia, la mente del Grillo la conosco bene e so anche bene com'è il cuore della Fatina. Li sperimento quotidianamente in questa comunità, cercando di mantenere in equilibrio questi due personaggi nel cuore e nella mente. Se il Grillo prendesse il sopravvento, sarebbe presto schiacciato dalle posizioni di responsabilità che mi trovo ad avere. Se, invece, fosse la Fatina a vincere sempre, finirebbe tutto – citando un detto delle mie parti – “a tarallucci e vino”, perché ogni tanto dei “no” vanno pronunciati e non si può solo andare “dove ci porta il cuore”.

Incanaliamo sempre più le nostre abilità di riflessione verso la legge di causa ed effetto, lasciamo andare altre modalità di pensiero, siano esse volte a disquisire sulla fatalità, sull'istinto o su giusto e sbagliato. Riflettiamo affinché si possano vedere, intuitivamente, solo le cause e gli effetti sulla base delle quali possiamo mettere in moto il processo di Liberazione. Per far questo, cerchiamo di tenere la mente libera dalle identificazioni con idee e opinioni. Accanto alla nostra opinione più “tipica”, dovuta magari al nostro carattere e vissuto, teniamone sempre un'altra di riserva, e compensativa: il citato piano B. Iniziamo a prestarvi attenzione, a questo piano B. Ogni volta che ci imbattiamo in qualcuno che pensa, parla e agisce in maniera diversa da noi, non mettiamo subito l'etichetta “sbagliato!”. Questo indurrebbe una divisione, che potrebbe degenerare in discriminazione.

Cerchiamo, invece, di comprendere se quella diversità abbia un valore, se possa avere una funzione all'interno del processo di Risveglio. In una comunità come questa, dove convivono monaci di varie nazionalità, culture e caratteri, quotidianamente può accadere che le nostre diverse modalità di relazionarci e di affrontare le difficoltà possano essere alternativamente funzionali per risolverle, e che approcci a cui non avremmo mai pensato possano portare ai risultati migliori. Restiamo disponibili ad apprendere, a comprendere nuove strategie. Questo è uno dei grossi vantaggi di

vivere in una comunità. È vero che possono crearsi incomprensioni, però è indubbio che abbiamo anche a disposizione qualità del cuore e fattori mentali differenti a cui attingere: non abbiamo mai un solo “piano A”. Abbiamo sempre la possibilità di spostarci su un approccio più simile a questa o a quell’altra persona, usufruendo dello “stile” di quello o di quell’altro che, in una certa situazione, risulta più efficace.

Quando la nostra mente comincia a riflettere sul kamma, è necessario un po’ di tempo prima che passi dalla riflessione alla semplice intuitività, alla spontaneità di questo modo di vedere che mostra il processo di condizionalità. Affinché tale passaggio possa avvenire, occorre cercare di non lasciare questa riflessione chiusa nei domini della “ragione”, non accontentarsi di una saggezza che vada solo “dal collo alla sommità della testa”, dimenticandosi completamente il resto del corpo. È il corpo che più ci permette di essere radicati nell’esperienza diretta. Il corpo non si illude, ma manda segnali spesso inequivocabili. In quanto persone dedicate alla ricerca spirituale, vorremmo sempre innalzare i nostri cuori e le nostre menti, ma, seguendo questo impulso, rischiamo anche di sbilanciarci, di inclinare verso prospettive inesistenti. Rimaniamo, invece, saldamente legati all’esperienza diretta, vera, non rifugiamoci nel mondo del “delirio spirituale”. Coltiviamo la Retta Visione, con i piedi per terra, lo sguardo fisso davanti a noi e il cuore pronto a fare un balzo. Proteggiamo la Retta Visione, finché non solo prevalga e divenga “dominante”, ma sia addirittura l’*unica* nostra visione.

Avevo vent’anni, e un caro amico di famiglia mi passò una sua automobile, bellissima, ma vecchiotta: aveva la mia età. Una macchina che quando la guardavi pensavi al sogno americano, perché aveva quei cofani immensi. Tra l’altro, era di colore marrone, quasi come le nostre vesti. Era una Ford Taunus. Quell’auto piaceva a tutto il gruppo dei miei amici, era massiccia, era un carrarmato, ci sdraiavamo sul suo cofano per “riveder le stelle”. La

“Titanica Taunus” l’avevamo ribattezzata. Tuttavia, essendo così grande, pesante, obsoleta, consumava anche tantissimo, nel rispetto della legge di causa ed effetto relativa alle auto! Quando si andava a fare rifornimento, per quanta benzina ci si potesse mettere, la lancetta del carburante si spostava sempre troppo poco. Una volta stavo guidando e la lancetta della benzina era sul rosso ormai da un po’. Per causa ed effetto, quando la lancetta va sul rosso, la benzina sta per finire. Però, avevo l’illusione che non fosse sempre proprio così, e questa mia opinione era confermata dal fatto che dando un colpetto al cruscotto, la lancetta si spostava dal rosso. Detti l’ennesimo colpetto al cruscotto e la lancetta si spostò, me ne rallegrai, perché adesso mi pareva ci fosse più benzina nel serbatoio! Ma con gran sorpresa, mentre stavo facendo una curva cieca e in salita, la benzina finì.

Il mezzo singhiozzò per qualche metro ancora, la spinta inerziale era contrastata dalla salita e l’auto si sarebbe fermata da lì a poco, e chi veniva da dietro non avrebbe avuto la visuale per vederla in mezzo alla carreggiata. Per giunta era anche notte. Lo sanno tutti che se la lancetta segna rosso, significa che la benzina sta per finire. Eppure, io ero bloccato in quella situazione, perché non sempre si è in grado di contestualizzare una conoscenza nel momento dell’esperienza diretta, quando abbiamo un’altra idea “migliore” che ci frulla nella testa, e ci dice che non è così. Mi era mancata l’abilità di vedere la causa ed effetto nell’esperienza diretta. Tuttavia ... grazie a un’intuizione proveniente da un ricordo, salvai l’auto, me e chi nel caso fosse sopraggiunto.

Da bambino mio nonno mi aveva raccontato che, a un passaggio a livello, gli si era fermato il camion proprio sui binari del treno, in una situazione pericolosa: «E come hai fatto, nonno?». «Ho usato la batteria per far girare il motorino d’avviamento e far avanzare il camion». Mi piaceva ascoltare mio nonno, mi ispirava fiducia e lo consideravo un mio mentore, volevo

essere come lui, riflettevo sulle cose che mi diceva e cercavo di emulare il suo esempio contestualizzandolo nella mia esperienza di bimbo, la sua visione della vita mi affascinava ... Ricordate quanto abbiamo detto prima su ascolto e *kalyāṇamitta*? Nel mezzo di quella strada feci, intuitivamente, quello che avevo “visto” da piccolo e che era impresso nel mio cuore e presente nella mia mente: tenni la chiave dell’auto nella posizione di avviamento con l’auto che a balzi proseguiva usufruendo della carica della batteria. Ciò mi permise di parcheggiare a bordo carreggiata, fuori della curva. Poi, nei giorni seguenti, restituii la Titanica Taunus all’amico, perché consumava davvero troppo.

C’è una spia rossa, e quella spia indica un qualche tipo di *dukkha*. Siamo dissociati dalla legge di causa ed effetto, si pensa che quella spia sia in errore, che la spia sia il problema, perché quella sofferenza non dovrebbe esserci. Ma l’origine del disagio è la mancanza della benzina, non la spia rossa in sé. Se riforniamo l’auto con il giusto propellente, con *Sammādiṭṭhi*, allora l’auto continuerà la sua strada, altrimenti si fermerà e il conducente e coloro che sono nei paraggi saranno in pericolo. Penso che abbiate capito che il nonno, la Titanica Taunus, Pinocchio con il Grillo Parlante e la Fata Turchina ... non sono storie, ma le tessere di un mosaico per comporre la Visione del Dhamma.

La scuola degli opposti

Gli esami di terza media erano finiti. Io e mia sorella gemella eravamo in classi diverse, ma quel giorno ricevemmo entrambi il “giudizio finale” per il triennio. Entrambi i diplomi riportavano scritto “ottimo”, tuttavia le motivazioni di quella valutazione sembravano opposte. Mi ricordo ancora nitidamente la mia descrizione di studente: «Serio, responsabile, maturo, sostiene i compagni in classe e partecipa con uguale interesse e impegno a tutte le materie». Quella di mia sorella riportava invece: «brillante, vivace, eclettica ... ».

Con i nostri giudizi in mano ci recammo da nostra madre per avere un ulteriore “giudizio finale” su chi di noi due fosse il “più bravo”. Nostra madre li lesse con la sua esperienza professionale di insegnante, e ci rispose che tutti e due erano belli. Noi insistemmo: «Sì, ma qual è il più bello?». Lei ribadì: «Sono ottimi entrambi, ma diversi». Fu un pareggio.

Con quella valutazione in mano e la conferma che non fosse migliore di quella del mio opposto, diventai triste. Mi resi conto che mi mancava un pezzo di mondo, quello espresso nella descrizione della mia gemella. Se nostra madre avesse decretato la superiorità di un mondo rispetto a un altro, sarebbe stato facile, ma entrambi erano “belli”, e io percepivo un senso di incompletezza interiore. Ho passato gli anni seguenti a ricercare quel mondo opposto che avevo davanti, ma che non mi apparteneva. L’ho ricercato, prima scegliendo le mie compagnie, poi l’ho ricercato e trovato anche in me, completandomi in quegli aspetti.

Mio padre mi ripeteva spesso: «Nella vita devi saper fare “da tiro e da trotto”». Era un suo consueto modo di dire: implicava che nella vita occorre essere in grado di saper fare tutto, al di là delle nostre naturali inclinazioni. Al termine della scuola media, considerato il mio curriculum scolastico, avrei dovuto iscrivermi a un liceo. Tuttavia, mio padre, che teneva alla scuola ma reputava più importante la formazione umana, così insistette: «Nella vita devi saper fare da “tiro e da trotto”. Vai a studiare ragioneria, quella è la scuola giusta per te, ti fai le ossa, impari a fare da “tiro”». Finii così, per i cinque anni successivi, a studiare ragioneria! Non mi aveva forzato, intuivo l'importanza di imparare a fare da “tiro”, io che ero sempre stato un “trottatore”.

Ammetto che quando mi ritrovai in quella classe il primo giorno di scuola, mi domandai: «Dove sono finito?!». La teoria era ispirante, imparare a fare “da tiro e da trotto”, ma in pratica: «Cosa ci faccio io qui?!». I primi tempi non furono facili, non si trattava delle materie da studiare, ma avevo difficoltà a relazionarmi con i miei compagni e con l'ambiente che creavano. Non li capivo ... Né letteratura, musica, sport, spettacolo, hobby: non avevo cose in comune con loro, non era il mio mondo. Imparai a conoscerlo, imparai a stare con i miei compagni, diventammo amici. Imparai a “tirare” oltre che a “trottare”.

In noi, anche se solo in forma latente, non sviluppata, convivono gli opposti. Concediamo ad essi un po' di spazio affinché si possano esprimere. E quella mattina uno di essi si esprese.

Secondo quadrimestre della terza media: la professoressa entra in classe annunciandoci un compito scritto a sorpresa. E fin qui niente di strano, la cosa bizzarra è che mi guarda e mi dice: «Qualcosa non va?». Le rispondo: «Sì, non penso che questa mattina sia giusto farlo». Alle mie parole lei si infuria, il compito è annullato: nessuno lo farà. La classe è piena di studenti, ma è come se fossimo rimasti solo io e lei, in piedi uno di fronte all'altra, a

definire una volta per tutte ciò che è giusto e sbagliato ... suona per fortuna la campanella.

Mi andò bene, quella professoressa era troppo sicura del fatto suo, non si sentì minacciata da me e dalla mia “insubordinazione”. Anzi, mi apprezzò. Nei colloqui con i genitori di poco successivi, disse a mia madre: «All’inizio pensavo che suo figlio fosse il tipico “studente modello”, ce n’è uno in ogni classe. Poi ho capito che suo figlio è anche il tipico “ribelle”, e anche di questi ce n’è sempre uno in ogni classe. Suo figlio sa essere tutti e due. Mi piace». Questa sua considerazione mi stimolò a continuare a ricomporre gli opposti. Per continuare a tentare di recuperare tutti quei mondi che ci stiamo perdendo perché limitati dal nostro senso del sé. È affascinante viaggiare per mondi diversi.

“Serio-maturo” e “brillante-vivace”, “da tiro” e “da trotto”, “studente modello” e “ribelle” ... Ricomporre gli opposti, non restare bloccati negli estremi, cercare la libertà conoscendo le polarità. Quali sono adesso i prossimi “esami”? “Profondo e leggero”? “Distaccato ed empatico”? ... Oppure andiamo direttamente a “nascita e morte”? Ecco il test che include tutto!

Conoscere gli opposti per trascenderli. Per imboccare quella Via di Mezzo nella quale non c’è bisogno di identificarsi con nessuno di essi. Completarsi nelle qualità del cuore e della mente per lasciare andare tutto. Quando quel tutto è in perfetto equilibrio e non necessita più di condizioni per sostenersi. Quando tutti gli “esami” sono finiti.

La formica che gira in tondo*

Quando arrivai, Santacittarama era ancora un piccolo monastero con una piccola comunità. L'atmosfera era quella di una famiglia allargata e le situazioni erano spesso molto informali. Ero *anagarika*, un postulante, e un pomeriggio ci incontrammo io, Ajahn Preechar e Maechee Amara – una monaca thailandese che è stata con noi fino al 2004 – per prendere una tazza di tè. A quel tempo, gran parte degli insegnamenti erano accompagnati da una tazza di tè e fu in tale occasione che Ajahn Preechar condivise con noi una delle più incisive similitudini che abbia mai sentito, non solo ispirante, ma anche veramente utile.

Alzò la tazza con una mano, iniziò a girarci il dito lungo il bordo e mi chiese: «Come fa una formica, che cammina sul bordo di una tazza, a rendersi conto che sta girando in tondo?». Mi guardava con aria enigmatica, mentre con l'indice picchiava sul bordo della tazza, aggiungendo: «Ci dev'essere un segno, ci dev'essere un qualche tipo di indizio sul bordo affinché la formica, passando di lì, si possa rendere conto che lì c'è già passata ... ». Continuava a picchiare sul bordo ... Ding, ding, ding ... come talvolta fanno i thailandesi che amano giocare con i suoni ed esprimersi con un linguaggio corporeo ... Ding, ding, ding ... Il problema sta proprio qui: si rischia di girare in tondo.

Se la formica non ha riferimenti, ecco che gira e gira ancora e poi ancora sul bordo della tazza, pensando di andare dritta

* Adattamento di un discorso *online*, tenuto il 3 giugno 2020, in collegamento con l'Associazione Kalyāṇamitta.

da qualche parte. Invece, riproduce all'infinito lo stesso giro, ripetitivo come il suono "ding, ding, ding". Solo se c'è qualcosa sul bordo della tazza a marcare un punto, allora anche una piccola formica, l'ennesima volta che transita di lì, inizia a domandarsi: «Che strano! Di qui mi sembra di esserci già passata ... ». Molto probabilmente continuerà ancora a farsi qualche giro e sorvolerà sul chiaro segnale, preferendo adagiarsi sulle sue convinzioni che non concepiscono l'esistenza di un bordo. È solo una formica, non dobbiamo pretendere troppo da lei, ma quanti giri le occorreranno prima di comprendere che sta girando in tondo? E cambiare, quindi, il suo cammino?

Davvero, non so quanti giri a vuoto ci vogliono per una formica, ma noi esseri umani ne possiamo fare tantissimi prima di rendercene conto! Non vediamo quel segno, non vediamo una qualche sbecatura, una crepa, un'incrinatura sul bordo della tazza. Quel segno che spesso c'è, ma a cui non prestiamo attenzione perché troppo presi dal continuare a girare, a girare, a girare ... Chissà, forse una piccola formica, in questi casi, potrebbe essere più sveglia di noi! Vedendo quel segno, incontrandolo di nuovo e poi di nuovo in quel punto, comprende che fino a quel momento non ha fatto altro che girare in tondo sul bordo di una tazza che era divenuto tutto il suo mondo. Comprende che, in fin dei conti, per quanto abbia camminato, non è andata proprio da nessuna parte: è rimasta sempre lì.

In questa similitudine ci sono due aspetti fondamentali per la nostra pratica. Il primo è il segno. Che cos'è questo segno, questa sbecatura da qualche parte sul bordo, che può aiutarci a capire che stiamo girando in tondo? Ma prima soffermiamoci sul secondo aspetto, l'abilità di ricordarsi che da lì siamo già passati. *Sati*, il termine pāli che indica la consapevolezza, la presenza mentale, nella sua funzione basilare è proprio quest'abilità di avere memoria, una corretta memoria, cioè *rammemorare* in termini di Dhamma.

Quest'ultimo è un termine poco consueto – *rammemorare* – scelto appositamente in alcune delle nostre pubblicazioni, perché più incisivo. Ha il significato di *sapere ricordare e far affiorare* nella memoria gli eventi, è la capacità di comparare quello che è accaduto una volta con ciò che sta accadendo ora, e trarne una conclusione che induca a prendere una decisione in sintonia con il Dhamma.

Quante volte dobbiamo vedere quel segno? Dipende. Dipende dalla nostra abilità di tenere la mente sveglia e connessa al Dhamma. Un aspetto specifico di quest'abilità è la *generalizzazione*. Generalizzare non significa in questo caso appiattare su luoghi comuni, ma estrapolare un insegnamento da un contesto del nostro vissuto al fine di individuare un segno preciso, netto, chiaro. Per generalizzare, all'interno della nostra esperienza, è necessario *spersonalizzare*. Trarre le conseguenze comuni, rispetto a un vissuto, vuol dire distanziarsi dai particolari di quel vissuto, legati a un'idea di un qualsiasi sé, per poter vedere le leggi che governano ciò che noi chiamiamo “la mia vita” o “la tua vita”.

Generalizzare è questo: l'abilità di eliminare l'elemento personale dell'esperienza, per poter poi trarne una riflessione valida anche in un contesto non necessariamente identico a quello vissuto in precedenza. In altre parole, qualora la tazza cambi, sia diversa per forma e colore, si tratta di avere la capacità di comprendere che, nonostante l'aspetto sembri nuovo, tale è solo in apparenza. Stiamo ancora girando in tondo come quella formica, e se anche la sbeccatura della tazza, il segno, non necessariamente si manifesta sulla stessa tazza, in ogni caso l'incrinatura c'è, ad indicarci che stiamo girando in tondo.

Facciamo un esempio. Ragioniamo sui conflitti basati sulle idee, siano essi interpersonali o fra popoli poco cambia. Nel cercare di comprenderli indugiamo nel descrivere le ragioni e i particolari che hanno portato all'evento. Però, riflettendoci bene, ci si rende conto che sono basati sul semplice fatto che “io la penso così e tu la

pensi *cosà*” ... All’interno di questo *così* e di questo *cosà* ci può entrare di tutto: da slanci nobili con profondi ideali, fino a motivazioni materiali con principi superficiali, oppure slanci nobili con principi superficiali e profondi ideali insieme a motivazioni materiali. Ci possono entrare idee sulla politica e sull’ambiente, concetti sempre più elevati che coinvolgono gli stessi valori dell’umanità.

Però, si finisce anche per discutere se la pizza debba essere alta o bassa, debba essere come la fanno a Napoli o come la fanno al nord, o se la pasta alla carbonara si debba fare con la pancetta o con il guanciale ... E poi qualcuno protesta perché è vegetariano e qualcun altro protesta ancor di più perché è vegano ... Tutto questo è *così* o *cosà*. I punti di vista, le idee, le ragioni che possono generare un conflitto fondamentalmente si dividono in *così* e *cosà*. Il risultato finale sarà che se vince “*così*”, allora “*cosà*” sarà triste, mentre se vince “*cosà*” allora sarà “*così*” ad essere triste. Il vincente sarà felice e il perdente starà già pensando a come prendersi la sua rivincita, cosicché neppure la vittoria mette al sicuro la propria felicità. Oppure ci sarà un pareggio, e in questo caso nessuno sarà pienamente soddisfatto: sarà un compromesso in attesa del prossimo scontro. Questo significa girare in tondo, a vuoto: c’è un “*così*” con una posizione che appartiene a *così*, e un “*cosà*” con una posizione che appartiene a *cosà*, e ne consegue una discussione il cui risultato è intrinsecamente insoddisfacente per entrambi, per cui presto si tornerà a discutere. Senza mai una vera fine.

Detta in questo modo parrebbe facile non prendersi troppo sul serio nelle discussioni, ma ognuno di noi sa bene che quando quel *così* o quel *cosà* sono le nostre idee e le nostre opinioni, il tutto può essere molto più complesso. Possiamo obiettare: «Sì, ma tu non hai capito ... questo non è né *così* né *cosà*, è qualcosa di più, è davvero importante». Concordo: forse sono questioni veramente importanti, però, ancor più importante è che il risultato può, anche in questo caso, essere un conflitto. C’è un’altra strada

percorribile che non giri in tondo? Se c'è, si imbecca mediante l'abilità di generalizzare, di vedere decontestualizzata dal senso dell'"io" la situazione potenzialmente conflittuale. È una qualità fondamentale per far sì che i segni, che incontriamo lungo il bordo della tazza, ci siano veramente d'aiuto per uscire da questo continuo girare a vuoto.

Quello che Ajahn Chah afferma a proposito del conflitto interpersonale è stupendo. Sintetizza tutto dicendo: «C'è un mucchietto di terra, che discute con un altro mucchietto di terra». Fa riferimento, quindi, all'elemento terra, al quale in genere è possibile associare il corpo nella dottrina buddhista. Tutto qui. Ma potremmo essere ancora più specifici: «C'è un mucchietto di terra, acqua, fuoco e aria, che sta discutendo con un altro mucchietto di terra, acqua, fuoco e aria». E dopo cosa resta? Sempre terra, acqua, fuoco e aria. In questo caso, molto probabilmente, con una maggiore enfasi sul fuoco, considerato che tutto ora è in fiamme ...

Una similitudine negli insegnamenti di Ajahn Chah, che trovo meravigliosa, riguarda la descrizione di un albero: in linea con quello che vorrei dirvi, possiamo ritenere che anch'essa sia una generalizzazione. Mentre lui descrive un albero da frutto, noi ci ritroviamo dentro l'esistenza, vi riconosciamo un'espressione della vita comune a tutti gli esseri viventi. Sta semplicemente descrivendo un albero, ma nel farlo riesce a includervi la nostra vita. Parla delle infiorescenze esposte al vento, del loro trasformarsi in frutti, alcuni dei quali cadranno prima di maturare; altri, invece, porteranno a termine la maturazione e, poi, anche loro cadranno. E quando parla di tutto questo, capisci che non sta parlando di un albero, ma del divenire, del divenire nella vita di tutti gli esseri.¹

¹ Si veda *La natura del Dhamma*, in Ajahn Chah, *Insegnamenti*, Edizioni Santacittarama, p. 493.

Sembra un processo talmente naturale che finisci per domandarti: «Dov'è, in mezzo a questo divenire, che creo problemi per me stesso e per gli altri?». Ti domandi anche come mai tu non sia mai riuscito a vedere quell'albero. Non si specifica che tipo di albero sia e dove si trovi, potrebbe essere un qualsiasi albero da frutta, ma è come se non ne avessimo mai visto uno. Forse abbiamo visto meli, peri e ciliegi, alberi di questo o quel tipo, di proprietà di questa o quell'altra persona. Forse siamo anche esperti di alberi da frutto e abbiamo pure una laurea in botanica. Nonostante tutto, però, rischiamo di non vedere mai quell'albero che è ovunque.

Osiamo. Proviamo ora a riflettere in termini di generalizzazione sulle tre conoscenze descritte nella notte del Risveglio del Buddha. La Sua prima conoscenza è quella che lo rende in grado di far convergere nel presente, in un'unica esperienza, tutte le sue vite passate. Il modo con cui le riassume è veramente un esempio di distacco da ogni idea del sé. Semplicemente troviamo elencato: «Ero questo, poi quello, ero qui, ero là ... ho vissuto così ... ho vissuto così ... ». Non c'è attaccamento a nessuna di queste vite. Il Buddha vede unicamente il processo. Sta preparando il cuore e la mente alla Liberazione, osservando senza identificarsi. Non è ingannato dal “bordo della tazza”, vede tutto il *samsāra* nelle vite che si susseguono, senza afferrarle. Non discrimina con commenti: «In quella vita mi sono divertito, in quest'altra no ... Qui ero veramente una brava persona, in quest'altra no ... Qua ero ricco e qua ero povero ... ». Un simile atteggiamento non avrebbe senso, in quell'ottica di Risveglio con la quale il Buddha si accingeva ad arrivare alla Destinazione.

L'abilità di *generalizzare* ci permette, quando siamo sul bordo della tazza, di riuscire a cogliere quel segno. Non solo, ma riusciamo a estrapolare una tale conoscenza anche qualora la situazione cambi, quando la “tazza” diventa un “bicchiere”. In altre parole, anche quando gli scenari e i comprimari, che stanno attorno al nostro senso del sé, cambiano e potrebbero illuderci che la situazione sia

completamente differente. Cambiano gli scenari, ci siamo spostati di qua e di là, in giro per l'Italia, in giro per il mondo e per i mondi, abbiamo rivestito tutti i ruoli e interagito con tutti i personaggi, però, a veder bene, è stato sempre e solo un *così* e un *cosà*.

La seconda conoscenza nella notte del Risveglio consente al Buddha di comprendere la legge del kamma. Ovvero, ciò che lega tutte queste esperienze è la causa ed effetto, ed è questa legge che vincola il girovagare a vuoto da una vita all'altra, da un bordo all'altro. Perché questo è importante? Perché così possiamo dare un senso al segno, possiamo capire come utilizzare il segno, come avvalercene all'interno di una dinamica di causa ed effetto. Però, che *cos'è* questo segno di cui abbiamo parlato finora, che ci permette di comprendere che stiamo girando in tondo?

La terza conoscenza, quella liberatoria, è la realizzazione delle Quattro Nobili Verità. La prima di queste è la verità della sofferenza. Quando la formica cammina lungo il bordo, il segno che nota è un sobbalzo interiore, una sensazione che c'è qualcosa di strano ... Inizia a rendersi conto che qualcosa non torna: era sicura di camminare verso una qualche destinazione, ma si accorge che in quel punto c'era già passata, o, per lo meno, sente di aver già vissuto una storia analoga. E sorge in lei un senso di smarrimento, di disagio: «Dove sto andando? Cosa dovrei fare?».

Il segno, nella cornice delle Quattro Nobili Verità, è *dukkha*, un senso di insoddisfazione. Ciò che la formica intuisce è che, se continua a camminare in quel modo, in tondo e a vuoto, questo suo senso di insoddisfazione non si placcherà. C'è quella piccola crepa, quella piccola incrinatura sul bordo che le dà il segnale: svegliati! *Dukkha*, il disagio esistenziale in tutte le sue possibili forme, diventa il nostro segnale che ci fa riflettere: «Guarda che stai girando in tondo, non stai andando proprio da nessuna parte ... ».

Tuttavia, non siamo persi, noi sappiamo come uscire da questo girovagare inutile, perché possiamo apprendere la capacità

di utilizzare il kamma, la legge di causa ed effetto, a nostro beneficio. Abbiamo la possibilità di domandarci come avvalerci di causa ed effetto per uscire da questo circolo vizioso, che in fin dei conti non è altro che il *samsāra*, la continua rinascita. Se utilizziamo i fenomeni condizionati per liberarci dei fenomeni condizionati, il kamma diventa una fonte di Liberazione. Il kamma è un abile mezzo per liberarci dalla sofferenza.

Che cosa si fa, allora? Si rivolge l'attenzione alla comprensione che questo disagio ha un'origine. Il Buddha ci aiuta con l'esposizione delle Quattro Nobili Verità, nella seconda delle quali ci fornisce l'indizio: l'origine è data dalla brama, da ciò che, più di consueto, in Occidente chiamiamo "attaccamento", un termine che spesso è più funzionale alla nostra pratica. La terza verità ci dice che *dukkha* ha una cessazione, se lasciamo andare. Possiamo davvero saltar giù dal bordo della tazza, smettere di girare in tondo e a vuoto. Basta lasciare andare.

Non cambierà molto se sostituiamo la tazza, di vita in vita, cambiandola con un'altra tazza, ossia cambiando corpo, modificando solo apparentemente storia. A livello di vissuto, magari sì, se ci trovassimo a scrivere le nostre biografie di vita in vita, rileggendole, forse, alcune cose apparirebbero diverse. Però, se le dovessimo scrivere in termini di *così* e *cosà*, leggeremmo: nato il ... morto il ... e nel mezzo ha vissuto *così* e *cosà* in base alla legge di causa ed effetto. E proprio nel vedere questo divenire come un processo di elementi condizionati, come un *così* e un *cosà*, abbiamo la possibilità di cercare l'Incondizionato. Abbiamo la possibilità di valutare le alternative a quel girare in tondo e a vuoto, di cercare una via d'uscita da quel bordo della tazza. L'alternativa è la Via di Mezzo, la Quarta Nobile Verità, quella del Sentiero che conduce al lasciare andare ogni attaccamento, ponendo fine a *dukkha*.

Abbiamo bisogno di segni. Altri ci giungono, per esempio, dalla narrazione popolare che vede il principe Siddhārtha, il futuro

Buddha, uscire dal suo palazzo e incontrare i quattro messaggeri divini: un anziano, un malato, un cadavere e poi, fortunatamente, anche l'alternativa, rappresentata dal *samaṇa*, colui che ha intrapreso la ricerca spirituale per mettere fine al continuo girare in tondo e a vuoto. I primi tre messaggeri sono i segni di una crepa nella vita che pretenderemmo fosse “e vissero sempre felici e contenti”, sono quell'incrinatura che ci induce a lasciare il palazzo spinti da una voce interiore che dice: «Io questa storia l'ho già vissuta, e se continuo così, non c'è scampo a vecchiaia, malattia e morte». Non c'è scampo da *dukkha*.

Vi incoraggio a cercare la via d'uscita, l'alternativa, al fine di liberare quella povera formica che, forse, è un po' stanca di girare in tondo senza senso. L'opportunità c'è, e cerchiamo, ognuno di noi, di coglierla. Cerchiamo di comprendere quando la vita ci parla e ci suggerisce: «Cerca una via d'uscita, e magari trovala pure!». E ce lo dice in continuazione, man mano che, nella pratica, la consapevolezza, la presenza mentale, diventa più stabile e forte.

Questo dialogo, questo invito a trovare una via d'uscita, non è occasionale, è molto frequente. Perché? Perché si manifesta nel corpo, nelle sensazioni. Quella incrinatura nel bordo della tazza la senti nel cambiamento del respiro, che da fluido diventa più contratto e spigoloso. La senti nelle tensioni del corpo, nella muscolatura e nei tendini ... Questo, appunto, a livello fisico, in connessione al corpo. Ma la senti anche negli stati mentali che si vanno a incrinare, che si crepano lì, sul bordo della tazza, lasciando passare avidità, avversione e illusione. Quando c'è quel cambiamento, che ti fa dire: «Uhm, fa male ... ». Perché fa male? Adesso la risposta noi la conosciamo, è racchiusa in quelle Quattro Nobili Verità: fa male perché c'è un attaccamento. E la via d'uscita è il lasciar andare ...

Questo è il messaggio che possiamo ricevere di continuo: ovunque ci sia un disagio, ovunque ci sia una insoddisfazione, c'è

un qualche tipo di attaccamento, dobbiamo mettere in moto un processo di Liberazione affinché si possa uscire da quell'errare, da quel girare in tondo sul bordo della tazza. Il segnale è questo: un cambiamento nella consapevolezza, nella presenza mentale che ci fa dire: «Uhm, fa male ... ». O, se non fa così tanto male, c'è comunque un senso di insoddisfazione latente, un'incompletezza di fondo che aleggia.

Come posso, dunque, spezzare la catena che mi tiene legato a questo girare in tondo e a vuoto? O, meglio, che mi inganna facendomi credere di essere legato e costretto a girare? Si parte dalla presenza mentale. La presenza mentale che, all'inizio, è l'abilità – come abbiamo detto – di *rammemorare*, di paragonare la situazione che stiamo vivendo con l'esperienza del passato senza prenderla in maniera personale, ma ritenendola un'indicazione di ciò che è più opportuno fare in questo momento, in modo da creare una condizione migliore per mettere in moto il processo del lasciar andare. Il segno risulta essere determinante, perché è attraverso tale segno che possiamo dare forma al processo di Liberazione basato sul kamma.

Per noi, la cui pratica è basata sull'approccio dottrinale delle Quattro Nobili Verità è esposto nel primo insegnamento del Buddha,² il segno è *dukkha*. Questo *dukkha*, però, non è volto a scoraggiarci, abbatteci, deprimerci o, in qualche modo, ad appesantire la nostra vita. Talvolta si sente dire: «Tutto è sofferenza, tutto è *dukkha!*». Non è questo che insegna il Buddha. Il Buddha insegna che c'è la sofferenza e c'è la fine della sofferenza. *Dukkha* ci serve per renderci conto che qualcosa non va, che c'è qualcosa che deve essere rielaborato in modo differente. E tale rielaborazione avviene attraverso il Dhamma. E sempre attraverso il Dhamma avviene la Liberazione, quando le condizioni sono favorevoli e convergono verso una

² SN 56.11: *Dhammacakkappavattana Sutta*.

presenza mentale che, a quel punto, non è più solo un *rammemorare*, ma reca in sé anche tutte le altre qualità e quei fattori che ci sostengono per il raggiungimento della nostra Meta, il Nibbāna. La presenza mentale, che non è più semplicemente il riconoscimento di un segno, diventa l'integrazione di tutti gli aspetti utili per questo processo. In altre parole, il Dhamma e la presenza mentale giungono a coincidere. E a quel punto il Dhamma non è neanche più la Via, ma è la Verità.

La formica ... tutti noi siamo un po' quella piccola formica. Ma per tutti noi in quella piccola formica ci sono le potenzialità di essere il Buddha, il Dhamma e il Saṅgha. E se non adesso, creiamo almeno i presupposti affinché al prossimo giro sul bordo della tazza ci sia possibile portare a compimento queste realizzazioni. E suppongo comprendiate che, più segni la presenza mentale riesce a cogliere sul bordo della tazza, più diventano evidenti quei "cartelli" che ci dicono: «Esci, esci dal giro! Svolta verso il lasciar andare». Se invece quel segno viene colto solo occasionalmente, allora è molto probabile che si tratti di un cartello sporadico con una scritta sbiadita che indica: "direzione Nibbāna". Uno dei tanti cartelli che incontriamo e superiamo distrattamente mentre giriamo in tondo e a vuoto.

La cassaforte

Talvolta accade: il cuore si chiude. E nel chiudersi inizia ad affossarsi, a infiammarsi e ingannarsi da solo. Lo notiamo perché il respiro cambia, il corpo si contrae o si appesantisce, la mente si volge verso avidità, avversione e illusione con i pensieri e le emozioni che assecondano e sostengono quegli stati mentali. Tutto pare bloccato, il presente diventa scomodo, se non addirittura invivibile, e cerchiamo rifugio nei ricordi o nelle fantasie per compensare questa chiusura. Ma ovunque ci sia una chiusura c'è anche la possibilità di una apertura ...

Un nostro caro amico mi raccontò che nella sua casa di Milano aveva una cassaforte, al cui interno, però, non teneva nulla. Fra l'altro, si era scordato anche il numero della combinazione per aprirla. La cassaforte se ne stava quindi lì, nascosta in casa da qualche parte, vuota. Poi un giorno, ricordandosi della cassaforte, gli venne il sospetto che qualora dei ladri gli fossero entrati in casa e lui fosse stato presente, quando avessero trovato la cassaforte e gli avrebbero imposto di aprirla, cosa avrebbe mai potuto rispondere? «Scusate, non ricordo la combinazione ... ma non vi preoccupate, tanto dentro non c'è niente!». Dei bravi ladri, in grado di fare il loro mestiere, gli avrebbero creduto sulla parola? Casomai gli avrebbero risposto: «Non c'è problema, cose che succedono, tanto se non la utilizzi, non ti devi preoccupare. Lasciamo pure perdere la cassaforte ... ». Non confidando molto nella possibilità che dei ladri possano essere dei comprensivi gentiluomini, il nostro amico chiamò la casa produttrice della cassaforte per sapere cosa fare e gli risposero che avrebbero mandato un tecnico ad aprirla, per poi

resettare la combinazione e impostarne una nuova. Dopo qualche giorno, il tecnico arrivò.

Si presenta alla porta con due borsoni di attrezzi e la faccia di uno che sa fare il suo mestiere ... Il nostro amico, nel vedere quella “faccia”, non riesce a trattenersi: «Lei è il tecnico o un ladro?». Il “tecnico” risponde con un sorriso e una domanda: «La cassaforte dov'è?». Il nostro amico, rassicurato dalla professionalità del tizio, gli mostra la cassaforte e cerca un'ulteriore conferma: «Riuscirà ad aprirla?». «Non esistono casseforti che non si possano aprire. Come sono state chiuse, così anche si riaprono!»: questa fu la laconica risposta. Dopodiché iniziò lo scasso. Non immaginatevi dinamite o martelli pneumatici all'opera, ma un semplice piccolo foro nell'angolo del tastierino numerico per la combinazione, un cavo elettrico passato dentro a quel foro per generare degli impulsi e ... voilà, la cassaforte era aperta: e all'interno era effettivamente vuota.

Ogni cosa che si chiuda, può essere riaperta. Perché questa è la natura dei fenomeni condizionati, si chiudono e si aprono, sorgono e cessano. Ciò che sembra un blocco, è in realtà un composto, un aggregato di tante condizioni che si sorreggono a vicenda e, se viene meno una di queste, viene meno quel blocco e si apre. A noi sta l'abilità di applicare gli strumenti che si trovano in quei “borsoni” contenenti gli insegnamenti ascoltati e consolidati nella nostra esperienza diretta. Può bastare un respiro, un gesto, una sensazione fisica, un'immagine o una parola. C'è sempre almeno una possibilità per riaprire un cuore chiuso, se non addirittura tante.

Dentro alla cassaforte non c'è nulla, il vuoto, ma i ladri sono accecati dalla loro brama e non lo vogliono capire. Sono disposti a tutto per afferrare quel vuoto. È difficile ragionare con dei ladri, meglio aprire, che vedano loro stessi che la cassaforte è vuota, priva di oggetti a cui attaccarsi. La cassaforte ha un valore solo perché al suo interno è vuota, se fosse una massa unica di metallo pieno, non avrebbe valore come cassaforte. È lo spazio vuoto

al suo interno che rende la cassaforte una cassaforte, il cuore un cuore. È il fatto che si possa aprire e chiudere che rende sia la cassaforte che il cuore utili per le nostre esistenze. Il cuore ci fa vedere quei cambiamenti che ci allontanano dall'apertura, e quando il cuore è aperto, guardando dentro si scorge uno spazio vuoto. In quello spazio vuoto possiamo conservare le cose belle e di valore della vita, quelle qualità del cuore e quei fattori della mente, quelle condizioni, che enfatizzano lo spazio vuoto che le ospita. Quella parte di condizionato che volge il cuore verso l'Incondizionato. La Via di Mezzo, l'ultima cosa da rimuovere da una cassaforte sempre aperta e mai nascosta ...

Le piccole cose*

Lo studio delle Scritture e la lettura dei libri è un aspetto importante per affinare la nostra comprensione e per ispirarci nella pratica. La pratica formale seduta è fondamentale per dare concretezza a quanto appreso a livello cognitivo. Sarebbe limitante, però, considerare l’Insegnamento del Buddha come racchiuso in questi due soli aspetti con l’eventuale aggiunta della pratica di meditazione camminata. Una parte imprescindibile della nostra crescita spirituale è nelle piccole cose della nostra quotidianità. Quanti libri dovremo studiare e quante ore sarà necessario meditare prima di imparare a vivere? Ragionare così, soprattutto da laici la cui vita è spesso piuttosto impegnata, rischia di essere frustrante. Non può essere questo l’approccio corretto. Cominciamo invece dal riscoprire l’Insegnamento nella quotidianità, nella nostra vita di tutti i giorni, nel Dhamma delle piccole cose.

Iniziamo fin dalla mattina, dal momento in cui ci svegliamo, e nell’aprire gli occhi osserviamo per prima cosa il nostro stato mentale: questo è il primo risveglio della giornata. In questo giorno che si apre, in questo giorno che ci dà una nuova opportunità, in cosa vogliamo migliorarci, in quali aspetti vogliamo crescere? Perché si può migliorare nelle relazioni sociali, si può crescere culturalmente o economicamente ... Ma in cosa vogliamo davvero impegnarci, noi, nei giorni della nostra vita? Cos’è che veramente ci sta a cuore? Mi auguro che per i praticanti

* Adattamento di un discorso *online*, tenuto il 15 maggio 2020, in collegamento con il Centro Lokanatha di Pescara.

la risposta sia pressoché univoca e sincera: il Dhamma, crescere nell’Insegnamento del Buddha.

Qual è la prima cosa su cui vi focalizzate la mattina al risveglio? Per me è il piccolo altare che sta nella mia stanza con attorno le immagini dei Maestri della Foresta: questo è ciò che vedo e sento nel cuore appena apro gli occhi. Ho necessità di rimettermi quanto prima in comunione con coloro che mi ispirano e mi guidano, quegli esseri umani che hanno dato un senso alla mia vita. Non ci sono le immagini di tutti, in fin dei conti è solo un altarino, ma ci sono i principali.

Spesso provo gratitudine per l’opportunità che mi è stata concessa, quella di dare un valore alla vita, alzarsi non semplicemente per cercare di fare del mio meglio, ma per cogliere l’occasione di una ricerca spirituale: un percorso interiore che può condurre alla Liberazione, a beneficio nostro e degli altri. Come non provare gratitudine per questo? E subito dopo si rinnova l’energia, il vigore, perché questi esseri umani sono anche un esempio di determinazione. In pochi respiri possiamo essere pronti ad alzarci con un senso chiaro di direzione, non rimuginando: «E ora che faccio? Un altro giorno da vivere ... anzi sopravvivere, ma per cosa?». No, non è così che ci risvegliamo. È tutta un’altra impostazione.

È un nuovo giorno per provare a coltivare nuove qualità, rafforzare quelle che già abbiamo ed evitare di “mettersi nei guai”, indulgiando in quelle che sarebbero di ostacolo. Per poi far convergere tutto nella Liberazione del cuore. Se siamo in grado di alzarci alla mattina in questo modo, di avere un tale risveglio, come è possibile percepire pesantezza per il nuovo giorno? Anzi, non è da escludere che ci sia un senso di soddisfazione nel cimentarsi in questa opportunità.

Non so cosa voi facciate quando vi alzate. Mi sembra di capire che molti bevano un caffè: «Ah, non riesco proprio a

svegliarmi senza un caffè». Va bene, gustatevi pure il vostro caffè. Sapete, però, come richiamare quella stessa “carica”, quella sferzata di energia, semplicemente respirando, per poi impostare in maniera vigorosa l’inizio della vostra giornata? Personalmente non bevo caffè, forse mi sbaglio, ma dubito che un caffè appena bevuto dia tutta quella sferzata. Forse, molto è indotto anche dalla mente ... Non so, come vi dicevo non bevo caffè, solo raramente. Quando lo faccio le persone si stupiscono: «Oh! Ajahn Mahāpañño ha preso il caffè, che cosa succede?». Di solito quell’energia la prendo dal respiro e da un bicchiere d’acqua ...

Così come impostiamo il nostro risveglio mattutino in maniera corretta, altrettanto dovremmo fare quando iniziamo la meditazione formale. A tal proposito vi invito a non sedervi con una vaga idea di quello che state per fare.

Ad esempio, è vero che nessuno sa esattamente quello che accadrà durante la sua giornata, magari possiamo presumere che succedano alcune cose, ma molte dipendono dall’incertezza e dall’imprevedibilità della vita: anche gli appuntamenti fissati da settimane talvolta saltano! Stessa cosa quando facciamo meditazione, ci mettiamo seduti e non sappiamo necessariamente quello che accadrà dentro di noi, quello che emergerà nella nostra mente e cosa affiorerà nei nostri cuori. Al di là di questo, però, un’impostazione ci dovrebbe essere.

Che si fa? Si fissa la presenza mentale davanti a noi, si stabilisce, si fonda in noi la consapevolezza. Si permette al corpo di rilassarsi in modo da sostenere la calma della mente, si assume la determinazione di seguire l’oggetto di meditazione. C’è una chiarezza fin dall’inizio su cosa sia opportuno fare per sviluppare una mente raccolta, concentrata. Poi è tutto un gioco di equilibri che prende forma respiro dopo respiro: se ci sono tensioni, si prova ad allentarle, se invece si è troppo rilassati e si scivola lentamente verso il torpore e la sonnolenza, allora si dà al corpo una

posizione più eretta, si raddrizza la schiena e si energizza il respiro. È necessario partecipare attivamente alla nostra meditazione seduta, grazie alla presenza mentale e alla saggezza, in questo gioco di equilibrio interiore.

La mattina, al risveglio, abbiamo adesso anche un senso di direzione che ci permetterà di muovere correttamente i primi passi nella stanza, dopo un primo respiro consapevole, per continuare con un altro e un altro passo ancora, ogni volta osservando la mente e il cuore per verificare che sia tutto in equilibrio e, qualora non lo fosse, comprendere come ritrovarlo. E per quanto riguarda la meditazione seduta? È lo stesso, ma stando seduti. In realtà, così dovrebbe essere in tutti i momenti della nostra vita: avere presenza mentale, osservare il cuore e la mente, avere un senso di direzione chiaro e preciso che si orienta verso il lasciare andare degli attaccamenti, fino a giungere al Nibbāna.

La presenza mentale non è più un fattore da coltivare solo quando si è in meditazione formale, ma una facoltà che ci accompagna dal momento stesso del risveglio mattutino, quando usciamo dal sonno profondo, e che va sviluppata e stabilizzata nella nostra vita di tutti i giorni.

E poi, cosa facciamo quando ci svegliamo alla mattina? Presumo che molti di noi aprano la finestra per arieggiare la stanza: ma con quale atteggiamento? Forse apriamo la finestra solo perché è un'abitudine acquisita. Dobbiamo cambiare l'aria. Aprire. Possiamo farlo senza neanche pensarci, nel rispetto delle norme igieniche e delle convenzioni sociali, o più semplicemente perché abbiamo ancora in mente nostra madre che lo faceva o ci intimava di farlo! E se ciò prima di tutto fosse un augurio di "buongiorno"? Vivetelo così. Quell'aprire la finestra non è un semplice atto fisico, ma è un rilevante atto spirituale, se lo impostiamo in maniera corretta. Ci stiamo aprendo al mondo, stiamo arieggiando la stanza, purificando e rinfrescando l'ambiente. È quella stessa

aria che respiriamo, è quel respiro che ci sostiene nell'osservare le stanze interiori del cuore e della mente. Si arieggia, si purifica, si rinfresca. Un'espressione alternativa al termine Nibbāna è quella di "frescura". Là dove tutto era in fiamme, ora c'è frescura.

Ogni cosa che facciamo è Dhamma, se il nostro cuore non si distrae. Non limitiamoci a stare con il Dhamma solo quando siamo seduti a fare meditazione. È ovunque, in ogni momento. Ad esempio, ora bisogna andare in bagno. Ci laviamo le mani, la faccia, i denti: e cosa accade? Spesso succede che schizzi d'acqua con sapone o dentifricio finiscano sullo specchio. Le notiamo quelle macchioline? La gran parte delle persone forse no, o per lo meno le lasciano lì, noncuranti. C'è un rinomato discorso di Ajahn Chah nel quale si parla, appunto, di gabinetti.¹ Un buon monastero lo riconosci dai gabinetti, quando sono puliti e in ordine. Nel gabinetto ritrovi la mente delle persone che vivono in quel luogo. Fu un discorso tagliente, per certi aspetti duro, in ogni caso bellissimo.

Tornando a noi, quale potrebbe essere un punto di raccordo tra "pulizia e ordine" del bagno e "pulizia e ordine" della mente? Lo specchio, ad esempio, che riflette immagini come succede nella mente per i fenomeni che sorgono e cessano, quei fenomeni che appaiono nel nostro cuore. Quello specchio è una similitudine della presenza mentale e di una mente che non afferra. Perché è così sporco di macchioline? Ripuliamolo. Però, non stupiamoci se quello specchio si sporca di nuovo: chi dopo usa il bagno potrebbe lasciarvi le consuete macchioline. Tuttavia, se abbiamo esperienza di cosa sia uno specchio pulito, queste salteranno subito agli occhi. Quando sappiamo che cos'è uno specchio, qual è la natura di uno specchio, come sia uno specchio pulito, allora ogni

¹ *I gabinetti e il Sentiero*, in Ajahn Chah, *Insegnamenti*, Edizioni Santacittarama 2019, p. 735.

singola macchiolina, per quanto piccola, si nota e può essere rimossa. Se, invece, non abbiamo mai curato la pulizia dello specchio, possiamo dare per scontato che uno specchio possa essere sporco, con gli aloni e opaco. Non è questa, però, la natura dello specchio, la sua natura è quella di riflettere. Riflette quando è pulito. Lo puliamo e cerchiamo di fare del nostro meglio per mantenerlo tale. Questo implica usare il lavandino in maniera accorta, verificare poi se abbiamo sporcato e, nel caso, ripulire.

Accanto al lavandino che utilizzo c'è un panno per pulire lo specchio e le gocce cadute sul rubinetto. La mattina, quando entro in bagno, se è stato lasciato lo specchio sporco, lo ripulisco. Perché? Perché se è pulito si vede meglio. Quando esco mi assicuro di lasciarlo pulito. Quando vado nuovamente al bagno, ho ormai compreso la natura di uno specchio e so quando è pulito e quando invece non lo è, so come dovrebbe essere per riflettere al meglio: se necessita lo pulisco, altrimenti lo utilizzo e finisce tutto lì. Forse qualcuno potrebbe pensare che sia un atteggiamento ossessivo. Perfetto, magari è davvero così. In tal caso lasciate pure le macchioline sullo specchio, ma continuate a pulire assiduamente quelle della vostra mente!

Un'altra situazione che di solito si verifica in bagno è connessa al rotolo di carta igienica: chi lo sostituisce quando è finito? Quando, strappo dopo strappo, ci si avvicina all'anima di cartone su cui è avvolta la carta ... e qualcuno lascia uno o due strappi al prossimo fruitore, senza però cambiare il rotolo: siamo sicuri che sia un buon atteggiamento? Capite che con un po' di empatia non ci vorrebbe molto a pensare: è opportuno che la carta igienica sia disponibile per chi verrà dopo di me. Non è solo una buona abitudine, questa premura è contemplata nel Vinaya, la disciplina monastica – dove non si parla di carta igienica, perché in India ai tempi del Buddha si usava direttamente l'acqua, come tutt'oggi in molti posti dell'Asia – nella quale si prescrive di

verificare che l'acqua sia disponibile per chi verrà dopo di noi. Un monaco sa che queste cose devono essere prese in considerazione, perché è attraverso questa disciplina e mediante queste osservanze che comincerà a vedere la propria mente, a rendersi conto delle effettive condizioni in cui essa si trova. Quel rotolo di carta igienica ci sta sussurrando: «Prenditi cura degli altri e, se sono stato di qualche utilità per te, fai in modo che anche altri possano usufruire di una simile facilitazione».

Talvolta passiamo ore e ore a praticare *mettā*, la gentilezza-amorevole, a beneficio di tutti gli esseri viventi dell'Universo, e poi ci scordiamo di sostituire il rotolo della carta igienica! Perché anche di questo si tratta, di gentilezza, di prendersi cura, di buon cuore ... Ci scusiamo con noi e con gli altri dicendo: «Ho tanto da fare, non ho tempo né l'energia per farlo ... ». Va bene, allora semplifichiamo la nostra quotidianità, mettendo da parte del tempo per queste piccole cose e richiamiamo in noi l'energia da dedicare a esse. Non adagiamoci, rassegnandoci a subire ciò che accade e, se comprendiamo che per fare qualcosa di buono abbiamo bisogno di tempo e sforzo, applichamoci in questo e lasciamo perdere il resto. Non sarà vano.

Non si sta semplicemente parlando di sostituire un rotolo di carta igienica. Vi sto invitando a essere consapevoli dell'opportunità di sviluppare delle qualità che ci saranno estremamente utili, come quella di saper semplificare e di applicare la nostra energia in favore di ciò che porta beneficio a noi e alle persone che ci circondano. Altrimenti sarà sempre difficile fare sostanziali progressi nella pratica se non siamo abituati ad andare contro le nostre naturali tendenze, ricorrendo a uno sforzo e all'abilità di selezionare cosa davvero è importante.

A questo punto immagino stiate comprendendo che l'intera giornata è la base della pratica spirituale. La nostra giornata è Dhamma. Non viviamo rimandando all'ora di meditazione

il nostro incontro con il Buddha, il Dhamma e il Saṅgha. Questa possibilità è costantemente qui con noi. Ma dobbiamo aver chiaro ciò che sta accadendo in noi e attorno a noi, e quali sono le qualità e i fattori che ci servono per fare un passo avanti nel Sentiero del Risveglio. Qualsiasi cosa o fenomeno sorga, potrà poi essere integrato nella pratica. Sarà di nutrimento per la Liberazione, per orientarci sempre più a lasciare andare tutti i nostri attaccamenti, o quantomeno quelli che stanno creando sofferenza in questo momento.

Dopo il risveglio mattutino, essere andati in bagno e la pratica di meditazione formale, in monastero ci dedichiamo alle faccende in attesa della campana per la colazione. Una delle attività più tipiche nella Tradizione della Foresta è spazzare, tanto che Ajahn Chah faceva addirittura spazzare perfino la foresta. Da noi si spazzano gli interni degli edifici e i vialetti esterni: comunque sia si spazza. C'è anche chi pulisce i bagni, e gli altri spazzano e spolverano, mentre i laici preparano la colazione. Ognuno ha il compito assegnatogli in base a una rotazione quindicinale, al cambio fra luna piena e nuova, in modo che tutti sappiano fare tutto e ognuno si relazioni con ogni tipo di faccenda. Alcuni di questi compiti sono graditi dai più, altri meno, ma non fa molta differenza, seguiamo semplicemente la rotazione decisa al cambio lunare.

Prendiamo ora la nostra scopa e spazziamo, magari dicendoci anche: «Ok, ora sviluppo la presenza mentale del corpo» e iniziamo « ... casomai spazzo molto lentamente per meglio sviluppare la presenza mentale ... », e continuiamo a spazzare ... Poi arriva uno dei monaci che ci domanda: «Cosa stai facendo? ». «Sto spazzando» ... E lui fa notare: «Non tanto bene, però! Guarda: qua e anche là ci sono diverse tracce di sporco, residui di polvere anche dove hai già spazzato ... ». Sorpresi rispondiamo: «Ops! È che stavo spazzando in modo consapevole!?!». Cos'è che non ha funzionato? È mancata la chiarezza.

Qual è l'obiettivo di spazzare? Pulire il pavimento. Quali sono gli elementi che ci aiutano a farlo? L'attenzione al pavimento e saper coordinare la mente con le attività del corpo. Non è semplicemente un'attività fisica. Non si tratta solo di avere consapevolezza del corpo, ma anche di avere presenza mentale riguardo a quegli aspetti della mente che sostengono l'attività del corpo mirata allo spazzare. E, oltre a questo, ci deve essere chiaro che questa presenza mentale del corpo e della mente si inserisce nel processo di Risveglio, ovvero come lo spazzare possa aiutare il lasciare andare. In altre parole, sebbene si stia solo spazzando, è richiesta presenza mentale del corpo e, contemporaneamente, dei fattori mentali e delle qualità del cuore che permettono questo spazzare, che non è fine a sé stesso: nel pulire il pavimento stiamo cercando di pulire la mente.

Corpo e mente devono essere coordinati rispetto al Dhamma. Che sensazioni ci sono in quei movimenti ritmici con la scopa? Sono piacevoli? Allora prestiamo attenzione a questa sensazione piacevole, affinché sia di stimolo per un'altra ramazzata. Spazzare accompagnati dalla piacevolezza è più facile! Ora, però, supponiamo che non ci sia più una sensazione piacevole. Tant'è che pure la mente sta iniziando a sentirsi affaticata. In tal caso, invece di dar voce al tono di questa sensazione, richiamiamo altri aspetti mentali, quali la determinazione e lo sforzo. E se riusciamo a dare una ramazzata in più, nonostante questa sensazione spiacevole, che cosa avremo fatto? Avremo coltivato qualità come la perseveranza e la pazienza, qualità che saranno utilissime quando, nella meditazione formale o nel corso della nostra vita, ci troveremo davanti ai *kilesa*, alle contaminazioni, che sono ben più pesanti di quelle collegate al semplice spazzare.

Proviamo a mettere insieme quanto detto finora. C'è il corpo che svolge l'attività dello spazzare, connessa a tale attività ci sono sensazioni piacevoli, spiacevoli o neutre, e associati a

questa attività troviamo degli stati mentali. Inoltre, ci sono anche specifici fattori mentali e modi di relazionarsi all'esperienza che costituiscono elementi chiave dello spazzare, e sono quei *dhamma* che sostengono e promuovono tale attività. Se abbiamo presenza mentale riguardo a tutto questo mentre spazziamo, allora stiamo coltivando i "fondamenti della consapevolezza" rispetto allo spazzare. Se spazzare non è fine a sé stesso, ma lo inseriamo nella prospettiva del Risveglio, allora quella presenza mentale si trasforma nei quattro *satipaṭṭhāna*, e le faccende mattutine diventano un corso sui *satipaṭṭhāna* frequentato quotidianamente con una scopa!

Ed ora voltiamoci indietro. Ora che abbiamo spazzato tutto il corridoio e la sala, guardiamoci indietro. Cosa vediamo? Il pulito. Ma non basta: dobbiamo anche tenere a mente com'è un pavimento pulito. È necessaria la qualità di *sati*, affinché la prossima volta si sappia già cosa si intenda per un pavimento pulito e quali siano gli elementi da rammemorare quando vogliamo spazzare il pavimento al meglio. Non stupitevi, però, se voltandovi indietro la prossima volta, nonostante abbiate ben spazzato, vedrete ancora dello sporco Perché? Perché siamo ormai più sensibili al pulito. Piccoli residui di sporcizia sono più evidenti in quanto siamo abituati a spazzare bene e ne conosciamo il risultato.

A questo punto potrebbero esserci due reazioni distinte. La prima ci vede succubi della pulizia, che bramiamo tanto da divenire maniacali, così che il responsabile dei turni ci farà presente: «Va bene così, non ti preoccupare, è già sufficientemente pulito, tanto quanto basta ... a posto così per oggi!». La seconda reazione, viceversa, ci fa rimuginare: «Eh! Ogni giorno spazzo il pavimento, e ogni giorno si risporca ... Che spazzo a fare? Quasi quasi smetto ... ». Ed ecco che il responsabile dei turni ci dirà: «Non ci pensare, continua solo a spazzare. Anzi, per aiutarti, invece di fare la rotazione delle faccende ogni quindici giorni, per questa volta la facciamo fra un mese!». Detto questo,

preciso che l'unico vero responsabile dei turni nella nostra vita siamo noi stessi, che il pavimento è la mente, lo sporco sono i *kilesa* e lo spazzare il processo del Risveglio.

I discorsi diretti che ho appena menzionato dovrebbero avvenire soprattutto nella nostra mente in forma di dialogo interiore, anche se talvolta potrebbero necessariamente avvenire pure tra noi e gli altri. Attenzione, però, quando interagiamo con gli altri: dobbiamo essere più sensibili e cauti. Non è escluso che per dire queste cose a chi sta spazzando ci possano volere giorni, settimane, mesi, anni di adeguata preparazione! ... Quanta fiducia ha in noi quella persona per essere disposta ad ascoltare? O semplicemente: quanto può accettare di quel messaggio? Se noi le suggeriamo di spazzare meglio, la riterrà una critica personale? Ha sufficiente benessere per reggere una tale "critica", benché essa, in questo caso, vorrebbe essere costruttiva? Oppure bisogna saper aspettare che il turno delle pulizie venga cambiato al termine dei quindi giorni e sperare che la prossima persona sappia spazzare meglio? Talvolta la cosa più facile è spazzare da noi, offrendoci volontari per un turno che nessuno vuole!

Imparare a saper parlare è un aspetto importante per tutti. Senza più il silenzio a tutelarci, terminate le faccende e fatta la colazione, la comunicazione diventa un tema rilevante con la mattina che prosegue nell'interazione fra i membri della comunità, con lavori da svolgere in gruppo o informazioni da passarci: è tempo di aprirsi al dialogo. Non si tratta di rispettare solo il Quarto Precetto, ma di dar voce al Dhamma mediante quelle parole che influiranno sulla mente, sul cuore e, conseguentemente, anche sul corpo, offrendo le condizioni più favorevoli al processo di Risveglio. La base di partenza è il Quarto Precetto: una parola vera, non divisiva, non frivola e non aspra. Dopodiché si tratta di approfondire ciò che potremmo chiamare un "quinto" *sati-paṭṭhāna*, quello della presenza mentale della parola. La parola

viene spesso utilizzata per fini mondani o per sfogare le proprie frustrazioni, talvolta quale semplice mezzo di comunicazione, raramente a sostegno del processo di Risveglio. Dobbiamo imparare quest'ultimo aspetto.

È dal 2003 che sono il responsabile dell'accoglienza, e allo stesso tempo mi occupo del servizio di segreteria e della gestione del monastero a contatto con vari tipi di operai, tecnici e professionisti ... La parola è stato uno di quegli "abili mezzi" che ho dovuto imparare a utilizzare, talvolta dopo aver fatto grossi errori. Una volta, dopo avermi squadrato per un po', un novizio mi confidò: «Sto iniziando a capire: la prima frase che di solito dici fa pensare "amichevole, simpatico, una brava persona", la seconda "ti lascia sorpreso", la terza "ti fa riflettere". È come se fin dall'inizio tu stessi puntando a comunicare qualcosa di chiaro e netto. Quella battuta iniziale non è fine a sé stessa, come pure quel momento di passaggio che funge da raccordo con il messaggio che verrà dopo». Concordai con lui.

In un discorso di Dhamma si può anche esordire con: «Il Buddha ha detto ... », ma nella vita quotidiana potrebbe davvero suonare pretenzioso, come una cosa che cade dall'alto e, inoltre – fuori da un contesto monastico o comunque di pratica – del tutto fuori luogo. Tuttavia, ciò non impedisce di parlare di Dhamma ovunque e con chiunque, anche se dovremo però fare in modo che quanto diciamo possa essere recepito, creando i presupposti: prima di tutto portiamoci al livello comunicativo della persona e poi proviamo a fare un passo in più in direzione di ciò che "il Buddha ha detto".

Il segreto per imparare a parlare è avere il Dhamma nel cuore e sapersi adattare a luogo, situazione e persone. Il segreto per avere il Dhamma nel cuore è aver prima imparato ad ascoltare sia la nostra mente sia il nostro cuore sia, anche, gli altri. A quel punto, consapevoli di ciò che accade in noi e attorno a noi,

iniziate a dirvi: «Uh! Ecco come funziona! Un passo alla volta. Qui bisogna dar voce alla qualità della pazienza. Superare la brama di voler dire tutto subito e in un solo fiato. Respiriamo. Cos'altro necessita? Sensibilità, saper ascoltare ... ». Manteniamo un nostro senso di direzione nella comunicazione, ci è chiaro cosa vogliamo esprimere, ma siamo attenti a scegliere le parole in base a ciò che è più utile a noi e all'altro. Ci preme rimanere associati al Dhamma: le parole, i respiri, i gesti, gli stati mentali della comunicazione dovrebbero esprimere soprattutto questo.

Prima di parlare, ascoltiamo. Gran parte del mio tempo lo trascorro nella mia stanza. Può accadere, così, che alcune persone si stupiscano che io sappia delle cose che accadono fuori e che possa prendere decisioni oculate al riguardo. «Come fai a saperlo?». «Ascolto», e non solo con le orecchie! E poi metto assieme i pezzi che ho raccolto in modo da ottenere la visione più utile per la nostra vita comunitaria. Faccio domande: «Tu che ne pensi?». Ascolto, verifico e prendo le decisioni. Questo ha anche il beneficio di mantenere un senso di comunità, le persone partecipano, ognuna nell'ambito del proprio ruolo, per giungere alla decisione finale. È, inoltre, un modo per responsabilizzare ciascuno di noi e, qualora sorgessero lamentele, ricordare: «Lo abbiamo deciso insieme ... ». Evitiamo fra di noi atteggiamenti da “scaricabarile”, sosteniamoci invece reciprocamente.

Ho ripercorso parte della quotidianità della vita in monastero, in realtà solo una minima parte, alcune ore del mattino ... forse fin verso le 8:15! E il nostro tempo a disposizione per questo discorso sta terminando ... forse può bastare così, possiamo fermarci anche noi alle 8:15 della giornata monastica.

Presumo che abbiate compreso quanto tenga a enfatizzare le piccole cose, le quali offrono al Dhamma la possibilità di radicarsi dentro di noi. Quel risveglio mattutino è il risveglio della presenza mentale che necessita di una risposta alla

domanda: «A cosa devo essere presente?». C'è bisogno di sentirsi al sicuro, di avere dei rifugi, ed è per questo che dovremmo badare alla presenza in noi del “Buddha, Dhamma, Sangha”, non solo a un altarino con una statuetta. Quello specchio non è uno specchio, è la nostra mente. Quella finestra è il nostro cuore che si affaccia sul mondo, apriamola. Partecipiamo alla nostra quotidianità, non lasciamo che la pratica soccomba ad azioni ripetitive e distratte. Andiamo in bagno, svolgiamo le piccole faccende con chiarezza mentale e saggezza.

Cogliamo l'occasione per sviluppare le qualità del cuore e i fattori mentali utili per la pratica. Iniziamo a capire quali sono, a saperci connettere con essi a seconda della necessità dettata dalle diverse situazioni che stiamo vivendo. La presenza mentale è fondamentale in tutto ciò, ma deve essere affiancata anche da altre qualità e da altri fattori ... continuiamo a spazzare. Puliamo, e in quella pulizia tutto diverrà più chiaro, soprattutto lo sporco tralasciato. Traete soddisfazione da ciò che è già pulito e quella soddisfazione vi incoraggerà a pulire le macchioline rimaste e a dare ancora un altro colpo di ramazza.

Un semplice “ahhh”

Ero un giovane monaco e con un altro giovane monaco ci stavamo confidando le nostre difficoltà nella pratica e, per entrambi, l'avversione sembrava essere uno degli ostacoli maggiori. Eravamo monaci giovani e arrabbiati, e ne sentivamo tutto il peso, senza però sapere cosa fare. Accanto noi, nella stanza comune nella quale ci trovavamo, seduto a un tavolo, Ajahn Sawaeng, un monaco anziano thailandese, stava cucendo una veste monastica. Non parlava italiano, aveva solo una conoscenza di base dell'inglese, e noi non parlavamo thailandese ...

Lo guardammo sconsolati mentre lui, assorto, cuciva serenamente la veste con la macchina da cucire. “Ta ta ta ta ... Ta ta ta ta ...” fra una successione e l'altra dei punti della macchina ci intromettemmo nel suo lavoro per chiedergli: «Ajahn, come facciamo con tutta questa rabbia?». «Per la rabbia è facile ... », rispose volgendo lo sguardo dalla macchina da cucire a noi, « ... basta praticare *mettā*». Poi allargò le braccia, si appoggiò allo schienale della sedia e dopo una profonda inspirazione fece: «Ahhh ... ». Ci sorrise e riprese con il suo “Ta ta ta ta ... Ta ta ta ta ...”. Noi rimanemmo lì a osservarlo attoniti, ripetendo fra di noi: «È facile!».

Nei giorni successivi ripensai a quanto Ajahn Sawaeng ci aveva detto. Conoscevo la definizione di *mettā*: gentilezza amorevole, benevolenza, una delle quattro Dimore Divine o Incommensurabili. Conoscevo anche varie tecniche utilizzate per coltivare questa qualità del cuore e, ovviamente, sapevo a memoria in italiano,

inglese e pāli il *Mettā Sutta*.¹ Tuttavia non avevo mai associato tali conoscenze a un gesto, a un respiro, a un atteggiamento vissuto nella quotidianità, ma sempre a un qualcosa di speciale che prima deve essere sviluppato nella pratica formale. Iniziai a prendere nota di quei momenti nella giornata in cui si presentava qualcosa che fosse associabile a quell’“ahhh ...” di Ajahn Sawaeng: bere un bicchiere d’acqua, rivedere un amico e salutarlo anche solo con un semplice “ciao”, una bella doccia, sedersi comodamente dopo un periodo di lavoro, vedere una persona sorridere o un cane scodinzolare ...

Mi resi conto che la mia vita era costellata di queste esperienze che non avevo notato oppure, per lo meno, avevo sottovalutato, non riuscendole a inquadrare nella visione del Dhamma, forse semplicemente perché le avevo sempre date per scontate. Era come quel gioco della Settimana Enigmistica, quello facile, in cui si dovevano unire i punti numerati affinché formassero una figura. Era proprio così: se vedevi i punti e provavi a tracciare la figura, diveniva sempre più evidente la qualità di *mettā*. In altre parole, essere consapevoli dei punti sparsi nella giornata per rendersi conto che quella rabbia che era presente in noi, ora non c’è più. Unire i punti per dare al nostro cuore una nuova forma, la quale subentra alla precedente che sembrava così preponderante. E nella pratica formale saper ritrovare nel cuore quella qualità, e perfezionarla.

In questi anni mi sono reputato fortunato perché potevo educarmi spiritualmente in un monastero dove non avevamo una lingua in comune. Dove le parole dovevano essere, per forza di cose, integrate da azioni, gesti, respiri, sensibilità e intuizioni. E, talvolta, semplici silenzi.

Mi ricordo un giorno, subito dopo pranzo, quando ero ancora un *anagarika* e con l’altro postulante ci trovammo una pila

¹ *Karaniya Mettā Sutta*, in *Suttanipāta* 1.8.

enorme di stoviglie e di piatti da lavare. Non so come mai se ne fossero accumulati così tanti, forse perché c'erano state in visita diverse persone. Ma in cucina eravamo rimasti solo io e lui. Iniziammo rassegnati a lavare i piatti, quando due persone rientrarono in cucina dopo aver mangiato e si misero a sedere, cominciando poi a parlare fra loro di come sviluppare *mettā*. Erano due studiosi di buddhismo. Stavano elencando le definizioni, le tecniche, le valide suggestioni ... io e il mio compagno ci scambiammo uno sguardo speranzoso, pensando: «Sicuramente ora verranno a darci una mano ... ».

Mentre noi continuavamo a lavare i piatti, loro proseguivano a discutere su *mettā*. Ci sorse il dubbio che, forse, non si erano “accorti” di noi e delle nostre evidenti difficoltà. Così mi feci coraggio e dissi: «Scusate, ma noi stiamo lavando i piatti ... ». Candidamente ci risposero: «Vi stiamo disturbando? Siete voi a doverci scusare, andiamo fuori, così potete continuare a lavare i piatti indisturbati». Rimanemmo senza parole. Li guardammo uscire e chiudere la porta. La pila di stoviglie era ancora quasi tutta lì che ci aspettava. Era tutta per noi.

Forse è per questo che, invece di raccogliere definizioni e fare incetta di tecniche, ho confidato sempre più nell'esempio di chi incarnava quella qualità di *mettā*, fosse anche spiegandola o con un semplice “ahhh ...” o venendomi ad aiutare a lavare i piatti.

Bastoncini shanghai*

“Lasciare andare”: oramai lo sappiamo tutti che dovremmo lasciare andare gli attaccamenti per poter beneficiare di una vera felicità. «Lascia andare», ci ripetiamo quando diveniamo consapevoli di essere preda di un attaccamento che in quel momento ci fa male. Suggeriamo gentili alla mente di lasciare andare, la imploriamo. Gridiamo energici alla mente di lasciare andare, la forziamo. «Lascia andare, lascia andare, lascia andare ... », ma non riusciamo a lasciar andare!

È come una cosa appiccicosa in una mano, scolliamo la mano ma quella cosa resta lì. Allora proviamo a rimuoverla con l'altra mano, ma si attacca all'altra. Proviamo a staccarla con la mano alla quale era appiccicata in precedenza, ma eccola attaccata nuovamente proprio là, dove stava prima. Di nuovo agitiamo con forza la mano ed è sempre lì. Entrambe le mani sono ormai appiccicose, se toccassimo qualcos'altro anch'esso diventerebbe appiccicoso. È tutto appiccicoso e non riusciamo a liberarci di quella cosa ...

Il fatto è che non si può andare sempre “diretti”, spesso c'è una serie di passaggi da rispettare, ci sono delle condizioni che sostengono altre condizioni e non possiamo pretendere di saltare da una all'altra a nostro piacimento, ignorando quella che sta in mezzo. C'è un processo da mettere in moto ... È un approccio graduale. Spesso è come nel biliardo, quando non si può colpire direttamente la palla a cui miri, ma è necessario giocare di sponda.

* Adattamento di un discorso *online*, offerto il 24 giugno 2020 in occasione di un collegamento con il Centro di Pian dei Ciliegi.

Dobbiamo imparare a vedere le sponde d'appoggio, perché solo quando la mente è in equilibrio sarà pronta a lasciare andare.

Bisogna saper riconoscere i passaggi, rispettarli e applicarli correttamente. Uno dei giochi da tavolo di noi che siamo cresciuti prima dei videogiochi, era quello dei “bastoncini shanghai”. Qualcuno di voi li ricorda? Erano bastoncini di forma uguale ma di colori diversi. Avevano un punteggio differente a seconda del colore. Meno numerosi erano i bastoncini di un determinato colore nel “mazzo” e più questi valevano. Lasciavi cadere il mazzo di bastoncini sul tavolo e il gioco consisteva nel prenderli a uno a uno senza far muovere gli altri. Se uno si fosse mosso, la mano sarebbe passata all'altro bambino. Nel momento in cui si sparpagliavano sul tavolo, i bastoncini erano aggrovigliati fra loro, uno sopra all'altro ... Il più ambito di tutti era il pezzo unico, quello nero! Valeva più di tutti. Ovviamente ogni bambino voleva il bastoncino nero! Ma non era sempre possibile prenderlo subito, spesso era sotto il mucchio degli altri bastoncini, quelli di colore diverso ...

Il segreto di quel gioco era non farsi condizionare dai colori e dai rispettivi punti che avevano, ma saper capire come i bastoncini erano incastrati fra loro, comprendere l'ordine dei movimenti da fare e avere una mano ferma per eseguirli. Se volessimo continuare con la similitudine dei bastoncini shanghai rispetto alla nostra pratica, la mano ferma sarebbe l'abilità di raccogliere la mente nell'oggetto di meditazione, la concentrazione del *samādhi*. Mentre comprendere di volta in volta qual è il bastoncino che può essere rimosso in modo da avvicinarsi a quelli più di valore è la saggezza, *pañña*. Come prima, per il biliardo, dove si passa da una sponda per arrivare alla palla, ora per giungere al bastoncino nero si rimuovono prima gli altri, oppure – il che è lo stesso – comprendiamo che non abbiamo bisogno del bastoncino nero se abbiamo già totalizzato quanto basta per farne a meno ...

Impariamo a giocare. Partiamo dalle attuali condizioni mentali e fisiche. Le conosciamo per mezzo della consapevolezza e valutiamo come mettere in moto il processo del lasciare andare. Viceversa, se afferriamo l'idea del "lasciare andare" senza prendere in considerazione queste condizioni e le nostre effettive abilità, sarà proprio il nostro desiderio di "lasciare andare" ad aggiungere altra frustrazione alla situazione. Questo ulteriore disagio ci potrebbe far perdere la fiducia in noi stessi o, addirittura, nel Dhamma. L'inghippo è in realtà piuttosto semplice: vogliamo colpire la palla o prendere il bastoncino nero saltando le regole del gioco. La soluzione è altrettanto semplice: un passo alla volta, con gradualità ...

Diversi anni fa ci fu un episodio della mia vita monastica che ha costituito un'occasione importante per farmi comprendere quanto sto ora cercando di condividere con voi. In tale episodio riconobbi, per la prima volta in modo davvero cosciente, che: «Si può essere fuori dalle semplici coincidenze fortuite, e intraprendere consapevolmente un percorso che metta insieme le condizioni per realizzare il lasciar andare».

Non fu un episodio piacevole, ero in crisi. Avevo fatto uno sbaglio, avevo avuto un comportamento monastico fuori luogo, una caduta di "stile". Nella notte i pensieri avevano amplificato il disagio e la mattina mi ritrovai ad aver completamente perso la fiducia in me stesso e nelle mie capacità, sia come monaco che come praticante. A ripensarci oggi, se un monaco giovane venisse da me a confessarmi un simile errore, lo consolerei con: «Non ti preoccupare, riconosco come errore e cogli l'occasione per migliorarti». Allora non ero però in grado di dirmelo. Stavo sprofondando nel mio senso di inadeguatezza; la fede nel Dhamma rimaneva, ma si era appesantita a tal punto da farmi sentire in imbarazzo quando guardavo una statua del Buddha o una delle foto dei Maestri della Foresta, Maestri che amo e rispetto.

La mattina era il preludio di una tortura che avrebbe preso maggiore consistenza nell'arco della giornata, quando la solitudine e il silenzio avrebbero inferto altri colpi, senza la possibilità di scampo offerta dalle distrazioni mondane di cui un monastero è privo. Non riuscivo a trovare una base d'appoggio da cui ripartire: non c'era pace, non c'era spazio, non c'era luce ... stavo davvero male!

Feci allora l'unica cosa che mi venne in mente: mi attenni alla routine monastica, con la sua struttura. Durante la mattina ognuno di noi ha dei compiti assegnati da svolgere, e così mi misi a lavorare. Lo feci, però, in maniera consapevole, non alla ricerca di una distrazione, ma con il proposito di fare qualcosa di buono, di bello per la comunità, affinché potessi sentirmi utile e gli altri averne un beneficio. Come a tutt'oggi, anche allora lavoravo in ufficio: curare la corrispondenza, rispondere al telefono, occuparmi dell'amministrazione ...

Quell'attività mi stava dando sollievo; tuttavia, sapevo che quell'impegno sarebbe terminato dopo poche ore: avrei sbrigato le incombenze in mattinata e non avrei potuto confidare all'infinito in quello che potremmo definire "accumulare meriti". Per forza di cose quell'attività salutare sarebbe terminata. Questo lo sapevo. Per tale motivo applicavo più premura e attenzione del solito allo svolgimento di quelle mansioni, ero consapevole che fosse un'opportunità preziosa: quella di nutrire le qualità della disponibilità, della generosità, dell'altruismo.

Poi, come previsto, il lavoro finì. Erano le 11, l'orario del nostro ultimo pasto. Ma non vi sorprendete se, in tali condizioni emotive di tumulto interiore, lo stomaco possa bloccarsi. E non riesci a mangiare nonostante tu sappia che per quel giorno non ci sarà più altro cibo. Guardavo la mia ciotola sconsolato, e comprendevo che i meriti accumulati in mattinata non erano sufficienti per avere appetito!

Dopo il pranzo comunitario inizia il periodo di pratica individuale. Ritornai nel mio alloggio e, varcando la soglia della porta, ancor prima di averla richiusa, sentii subito il peso della solitudine. Adesso ero davvero solo con me stesso. Provai a meditare: non era possibile, non ce la facevo. Feci allora una cosa per me inusuale: uscii fuori a fare un giro. Di solito trascorro il pomeriggio nella mia stanza, in silenzio e solitudine, ma quella volta non erano sostenibili. Sugerii a me stesso: «Vai a fare una passeggiata attorno al giardino». Il proposito lo avevo chiaro, non era quello di fare meditazione camminata, anch'essa non sarebbe stata fattibile, la mente era troppo instabile. L'idea era usufruire del contatto con la natura per aiutare la mente a calmarsi, ritrovare un'armonia esterna con l'ambiente, per agevolare poi quella interiore.

Raramente ho bisogno di queste cose, spesso chiudere gli occhi e respirare mi è sufficiente. Quel pomeriggio, invece, avevo la necessità di appoggiarmi alla natura e, nel farlo, iniziai a sentire un senso di benessere e serenità interiore. La campagna verde e quieta che mi circondava mi dava un certo ristoro. Con le mie difficoltà fisiche, però, il "camminare" ha un tempo limitato, sapevo che non avrei potuto indulgiare molto in quella passeggiata, che sarei dovuto restare sensibile alle buone influenze dell'esterno per cogliere quanto prima un cambiamento dell'umore. Avvenne in poco tempo.

Era allora possibile rallentare l'attività fisica affinché potesse calmarsi un po' di più anche quella mentale. Decisi di fermarmi e di sedermi su una panchina. Anche questa era una cosa per me inusuale, sostare su panchine ... Mi sembrò comunque opportuno consolidare la mia interazione con la natura approfittando del "famoso" raggio di sole che riscalda la schiena, favorendo il rilassamento del corpo. Tutto quello che stavo facendo non era affatto casuale, c'era presenza mentale e sapevo anche cosa stessi provando a cercare: prima di ritrovare un equilibrio mentale, comprendevo di aver bisogno di stimoli esterni che lo

potessero richiamare e aiutare a manifestarsi. Stavo cercando degli spunti che mi permettessero di dire: «Eccolo!».

La mente fu ricettiva alle condizioni esterne, e percepii che aveva una maggiore quiete e stava crescendo in tranquillità. A quel punto provai a offrirle un oggetto di contemplazione da seguire: la morte. È un passaggio ardito, bisogna avere una certa confidenza per poterlo fare, perché se la mente è in un persistente stato di depressione si rischia di perdere quel poco che era stato coltivato fino a quel momento, e addirittura fare un danno. Tuttavia, se una parte della mente è in grado di accogliere questa riflessione, allora la contemplazione della morte ricontestualizza le nostre vite in un attimo, e i “grandi drammi” si ritrovano a essere “quisquiglie, bazzecole, pinzillacchere”. Ammettere con noi stessi l’inevitabilità della morte cambia la prospettiva con cui ci relazioniamo alla vita e, potenzialmente, cambiano anche le nostre priorità.

Ripeto, questo passaggio è praticabile se in noi c’è una base di benessere che può accogliere tale riflessione, altrimenti davvero si rischia di peggiorare la situazione. Sentii che potevo permettermi di contemplare la morte ... aggiunti all’esperienza del momento una profonda inspirazione e una profonda espirazione e, a chiusura di quel respiro, affiorò il pensiero: «È inevitabile».

Terminò così quel mio pomeriggio? No, continuai a comporre quelle qualità del cuore e quei fattori mentali che mi avrebbero potuto sostenere in ulteriori passaggi: la mente stava ritrovando un suo equilibrio, ma era ancora fragile. Ciò che la panchina e la riflessione sulla morte potevano fare per me in questa occasione era stato fatto, non potevo chiedergli di più.

Mi alzai e mi resi conto che era quasi l’ora in cui, solitamente, si affacciava verso la casa centrale una delle nostre ospiti regolari. Sapevo che stava attraversando un periodo difficile, erano giorni per lei complessi. Eravamo buoni amici, tuttora lo siamo, e mi

dissi: «Aspetta un attimo, forse riesco a incrociarla. Le posso così sorridere e augurarle di cuore di stare bene».

Accadde, ci incrociammo. Le dissi: «Ciao», con un sorriso. Aveva il volto teso, un'espressione cupa e chiusa, ma anche lei rispose al mio saluto con un sorriso. Nel sorridere e nel ricevere un sorriso il mio cuore si aprì. Forse anche il suo e, infatti, mi chiese di fermarmi ... Le sorrisi nuovamente, ma non potevo, dovevo prima riportare in equilibrio la mente, non avrebbe avuto senso parlare delle nostre disgrazie, era necessario andare oltre e, fra l'altro, una regola monastica mi ricordava la necessità di allontanarmi.¹ Così, la risposta migliore in quella situazione fu: «Non ora, adesso devo andare».

Il cuore si era sbloccato in quel rapido scambio di compassione e la mente stava ritornando in un suo equilibrio di fondo. Ero consapevole di questo, lo sentivo. Era tempo di ritornare in stanza e provare nuovamente a chiudere gli occhi per meditare. Adesso la mente era in grado di farlo, le difficoltà erano ancora tutte lì, ma in un contesto di ritrovato raccoglimento e stabilità ...

C'è una cosa che non vi ho ancora detto: quella mattina, in ufficio, avevo ricevuto una telefonata da mia sorella. Fu una pura coincidenza, talvolta anche un po' di fortuna aiuta! Aveva chiamato solo per un saluto, e alla fatidica domanda: «Come stai?», avevo con sincerità risposto: «Male, mi sento a pezzi ... ». Mia sorella non sa pressoché nulla di buddhismo, però è una persona sensibile e intuitiva e, se non altro, è una psicoterapeuta e per di più siamo gemelli. Così, dopo avermi ascoltato, mi sorprese dicendomi: «Te lo dico io qual è il vero problema ... ». «Qual è?», le

¹ La regola menzionata prevede che un *bhikkhu* non sia solo durante una conversazione privata con una donna, ma che la conversazione avvenga in presenza di una terza persona, un uomo, in modo da evitare una situazione di intimità.

domandai demotivato ... «Il problema è che sei andato in monastero per vedere le cause della sofferenza e lasciare andare queste cause, ma ti stai adagiando sulla quiete, sulla tranquillità che hai costruito nella tua vita monastica. E ora che quella tranquillità non c'è più, la sofferenza non vuoi vederla».

Da dove mia sorella avesse “attinto” alle Quattro Nobili Verità, proprio non lo so, e mi viene il dubbio che forse lei abbia accennato solo ad alcuni aspetti di esse e, in me, le sue frasi siano risonate molto familiari: c'è la sofferenza, dovuta a un attaccamento e, se vuoi liberartene, metti in moto un processo per lasciare andare l'attaccamento. Il suo discorso, implicitamente, mi diceva anche: «Non sei lì semplicemente per godere della pace e della quiete del luogo. Assumiti le tue responsabilità per ogni eventuale mancanza, piccola o grande che sia, che possa portarti allo stato mentale in cui ti ritrovi». Nelle sue parole avevo ascoltato tutto questo, tuttavia la mia risposta a chiusura di quella conversazione fu: «Solo un'altra goccia di sofferenza e scoppio ... ».

Nonostante tutto, quelle parole avevano continuato a girarmi nella testa durante il giorno. Seduto in meditazione, solo nella stanza, iniziavo a comprenderle davvero ... Le qualità e i fattori necessari stavano ricomponendosi e convergendo nel respiro. Il Sentiero si stava nuovamente palesando. La mente era ritornata accogliente, stabile, e non solo c'era l'aspirazione a sviluppare la saggezza, ma anche l'effettiva possibilità di farlo: le Quattro Nobili Verità erano di nuovo in primo piano. Il groviglio si stava sciogliendo. Il cuore si andava sempre più disincastando.

In termini di “miei problemi” non era cambiato nulla, se non il modo di relazionarsi a essi. In pratica, però, era cambiato tutto. In quanto monaco dovevo rivedere alcune cose. Quel senso di inadeguatezza aveva potenzialmente le sue ragioni, ma a questo punto c'era il Dhamma al mio fianco. Trovai, così, il coraggio di alzare gli occhi e di tornare a guardare la statua del Buddha e le

immagini dei Maestri della Foresta. Con le mani giunte sussurrai: «Scusate, mi sono distratto un attimo, ma sono tornato ... ».

Non è sempre possibile “lasciare andare” in modo diretto, spesso è il risultato di un processo che si deve attivare. Come non è sempre possibile colpire direttamente le palla, talvolta dobbiamo giocare di sponda. E per quanto sia allettante il bastoncino nero, bisogna prima creare lo spazio per prenderlo. Si tratta di imparare, confidando in un approccio graduale. D'altronde non è così che ci si educa? Si tratta di avere la mente in equilibrio, conoscere quell'equilibrio e, se lo perdiamo, sapere come ritrovarlo seguendo gli insegnamenti del Buddha.

Più la mente è in equilibrio, più tutte le qualità e i fattori che servono per il lasciare andare sono disponibili in noi, e il lasciare andare risulta veramente facile in tale contesto: basta rammemorare la possibilità, e ciò può essere addirittura del tutto spontaneo. Altrimenti la prendiamo un po' più “alla larga”, ma questo non significa mancanza di familiarità con il Dhamma né essere dei “principianti”. Anzi, spesso vuol dire conoscere tutti gli aspetti del Dhamma e avere la saggezza per applicarli correttamente.

È riduttivo pensare al Dhamma solo in termini di meditazione formale. Impegniamoci prima possibile a comprendere che tutti gli aspetti dell'Insegnamento devono essere integrati nella nostra vita. È opportuno prepararsi in maniera appropriata alla meditazione formale, come prima è necessario lavorare di sponda o sugli altri bastoncini che, spesso, ricoprono quello nero. Dopodiché sarà possibile prenderlo, mentre raramente ci si presenta quel caso fortuito: facciamo cadere i bastoncini e quello nero balza subito fuori, è lì pronto per noi, lontano da tutti gli altri!

Talvolta nella vita accade di essere fortunati, ma non possiamo basare la nostra pratica sulla fortuna, dobbiamo fondarla sul Dhamma. Poi, se alcune condizioni saranno favorevoli, indipendentemente da ciò che noi abbiamo messo in moto con la

nostra pratica spirituale, ben vengano! Potremmo rispondere con un “grazie”, sviluppando così la qualità della gratitudine. Tuttavia, come principio, rammentiamo che se non abbiamo il Dhamma nei nostri cuori, auguriamoci di essere fortunati, ma se il Dhamma è nei nostri cuori, allora proprio quella è la nostra fortuna. Tutta la fortuna che ci serve nella vita.

17

Click e paf

Un pomeriggio d'estate di alcuni anni fa stavo conversando con un amico. Mi raccontava di attriti che aveva avuto con un'altra persona. Cosicché gli suggerii: «Non reagire, non intraprendere azioni o discorsi se prima il cuore non si sblocca, finché non senti fare un “click” ... ». Lui mi guardò perplesso: «Cosa intendi con “click”?». Ricominciai a spiegargli: « ... Il cuore si incastra, si blocca in sé stesso, poi fa un “click” e si riapre, ed è solo allora che è consigliabile intraprendere azioni oppure parlare. Prima, il rischio di partire da contaminazioni del cuore è troppo elevato». Lui insistette: «Sì, questo l'ho capito: non reagire. Ma cos'è questo “click”?!».

Raccolto sulla fisicità dei gesti delle mie mani, cercai di riprodurre un meccanismo immaginario che si apriva mentre ripetevo «Click, click, click ... ». Lui, però, continuava a non capire, sembrava smarrito fra tutti quei “click” ... Dopodiché, in un attimo, divenne raggianti, aprì i palmi delle mani, allargò le braccia, e rivolto verso di me esclamò: «Paf ... vuoi dire paf!». Risposi: «Sì, click o paf, va bene uguale ... anche toc, o truc, oppure tin ... è sufficiente che il cuore faccia quel movimento, che si sblocchi». Ci mettemmo a ridere.

Il suo cuore era più sensibile a “paf” invece che a “click”. Quando capii le potenzialità di “paf”, lo integrai fra le possibili alternative insieme a toc, truc e tin e quant'altro. Ma soprattutto compresi che quel movimento del cuore può essere favorito anche da suoni senza senso e da una gestualità. Esperienza interessante, vero? Ho detto cuore, ma se ora cambiassi questa parola e utilizzassi “mente”? In tal caso preferite “paf”, “click” o che altro? Il cuore e la mente sono

ricettivi, rispondono alle condizioni con cui interagiscono, a qualsiasi cosa, sia essa interiore sia esteriore. Ci sono due possibilità: divenire schiavi dei fenomeni condizionati, oppure sapere quali sono le condizioni che mettono in moto il processo di Liberazione dai blocchi su cui abbiamo costruito il nostro senso del sé.

Se “click” e “paf” hanno un simile potenziale impatto, riuscite a intuire l’immenso e inestimabile valore del Dhamma nelle nostre vite? Il Dhamma che ci mette a disposizione tutto un Sentiero per il Risveglio!

Facciamo un esempio, ripartendo da una situazione di attrito con una persona, la rabbia che ne scaturisce e il conseguente cuore bloccato o, se preferite, mente chiusa. In realtà, ciò che chiamiamo rabbia è un composto di fenomeni. In pratica è un respiro, un atteggiamento posturale del corpo, l’enfasi su una sensazione e i pensieri che sostengono questo stato mentale. Se viene meno una di queste cose, crolla il castello di carte del sé “arrabbiato”. Se respiriamo più rilassati, se assumiamo un atteggiamento posturale “morbido e gentile”, se portiamo l’attenzione su una sensazione piacevole o se orientiamo i pensieri verso una pratica di benevolenza ... ognuna di queste cose inizierà a mettere in moto il processo di cessazione della rabbia, minerà uno degli elementi che la sostengono, porterà verso il lasciare andare.

Sfortunatamente però, non sempre abbiamo a disposizione la consapevolezza, la saggezza e le altre qualità del cuore e gli altri fattori per attivare questo passaggio. Quando non è così “facile”, fissiamo il limite invalicabile dei Precetti e pazientiamo. Aspettiamo che il cessare di un fenomeno che sostiene la “rabbia” venga meno da sé, praticando moralità e pazienza, con la fiducia e la saggezza che “tutto ciò che sorge, cessa”. A mente fredda, priva di rabbia, rafforziamo poi quelle qualità del cuore e quei fattori che indeboliscono gli elementi che sostengono la rabbia.

Ognuna delle cose menzionate, è un “click” o un “paf”, è ciò che permette di sbloccare il cuore da un “io” o aprire la mente andando oltre il sé. Ma come dicevo prima ... c’è anche la possibilità offerta da toc, o truc, oppure tin. Si parte dalla presenza mentale e dalla capacità di osservare, alle quali si affiancano la saggezza e l’abilità di comprendere, dopodiché si sperimentano i fenomeni interiori ed esteriori nella prospettiva del lasciare andare i propri attaccamenti. Iniziamo a rispondere a semplici domande: il nostro movimento di liberazione fa “click” o “paf”? Ci sono casi in cui uno è più indicato dell’altro? Quali? Come si manifestano nel corpo e nella mente? Sapete riconoscerli e richiamarli in voi? Sembra incredibile, ma potremmo lasciare andare solo con un “click” o con un “paf” ... non ostacoliamo il processo di Risveglio con eccessive complicazioni.

Ai nostri giovani membri della comunità raccomando sempre di “non muoversi finché il cuore non si è sbloccato”. Una mattina un *anagarika*, uno dei postulanti, venne da me per dirmi che aveva seguito il consiglio. Qualche minuto prima c’era stato uno screzio in cucina, ma lui non aveva reagito. Il cuore era bloccato, e lui non aveva fatto “mosse”. Io mi complimentai, e lui rispose: «Sì, però ora tu per favore vai in cucina e dici a quella persona che, se lo fa un’altra volta, allora noi ... ». Ci vuole tempo per imparare, l’importante è incominciare ... e sì, andai in cucina a parlare con quella persona.

18 Beethoven

È già tutto davanti a noi o, meglio, all'interno di noi e davanti alla consapevolezza. Tutto ciò che serve lo abbiamo già: un corpo, delle sensazioni, degli stati mentali. Questa volta, però, sappiamo anche come comporli insieme affinché siano proprio loro a lastricare il Sentiero che si dispiega di fronte a noi, adesso. Abbiamo studiato nei manuali gli elenchi delle qualità del cuore e dei fattori mentali necessari per il Risveglio¹ e, soprattutto, queste qualità e questi fattori li abbiamo riconosciuti con la pratica nei movimenti della vita privi di *dukkha*. Abbiamo anche studiato gli impedimenti, le catene, le impurità che intralciano la Liberazione, e tutte queste condizioni le abbiamo riconosciute nelle situazioni in cui nella vita c'è *dukkha*.²

Abbiamo visto tutto questo nei respiri, nei gesti, nelle posture e nelle attività del corpo, persino nei suoi elementi costitutivi. Abbiamo visto tutto questo nel tono delle sensazioni. Abbiamo visto tutto questo nel cuore e nella mente, nelle sfumature dei loro stati, nei pensieri e nelle emozioni, nei loro continui movimenti volti al Dhamma o al *saṃsāra*. Abbiamo imparato, con l'esperienza

¹ Nella tradizione theravāda vi sono varie liste canoniche di fattori e qualità. Nel testo, in seguito, si fa riferimento alle Cinque Facoltà Spirituali (*pañca indriya*): fede (*saddhā*), energia (*virīya*), presenza mentale (*sati*), concentrazione (*samādhi*) e saggezza (*paññā*).

² Gli impedimenti (*nīvaraṇa*) alla concentrazione, le catene (*saṃyojana*) che tengono "incatenati" al *saṃsāra*, le impurità (*kilesa*) che macchiano il cuore e la mente.

diretta, a vedere tutto questo come processo correlato, osservando il sorgere di quelle condizioni che – sembra solo una filastrocca, ricordate? – si aggregano e influenzano a vicenda. Abbiamo anche appreso, con l'esperienza diretta, come questo processo cessi, crollando come un castello di carte, quando viene meno anche una sola di tali condizioni. Basta un soffio, basta un respiro. Sappiamo dove il cuore si bloccherà, sappiamo dove la mente incontrerà attrito, e sappiamo come prevenire tutto ciò e, qualora non fosse evitabile, come porvi rimedio.

Siamo pronti. Davanti alla consapevolezza c'è tutto ciò che ci serve. Se serve la quiete, la sappiamo ritrovare in un respiro, in un aspetto del corpo, in una sensazione o in uno stato mentale. Sappiamo mettere in primo piano gli aspetti della nostra attuale esperienza che si riconnettono alla quiete, dando così alla quiete la possibilità di manifestarsi. Stessa cosa per l'energia, la saggezza o la fede. Sappiamo cosa ci serve e sappiamo come rintracciarla in noi e darle spazio. Abbiamo appreso come fare spazio mediante la consapevolezza, e come riempire quello spazio con le qualità del cuore e i fattori mentali che comporranno il Sentiero.

A scuola ci insegnano che, a un certo punto della sua vita, Ludwig van Beethoven diventò sordo, e nonostante tutto continuò a comporre. Mi sono sempre chiesto come sia riuscito a farlo. Come fai a comporre musica se non senti il suono di un pianoforte, di un violino, di un contrabbasso o un flauto ... come fai? Presumo che la risposta più plausibile sia che avesse già l'orchestra al completo dentro di sé, che conoscesse perfettamente ogni suo strumento, con le sue potenzialità e le sue funzioni. Che conoscesse le note e il suono di ciascuno strumento a prescindere dalle condizioni, perché le note non dipendevano da un qualcosa, erano in lui, di per sé perfette. E, oltre a questo, che sapesse anche come si compone e cosa volesse comporre, come si crea la melodia e si sviluppa l'armonia. Presumo che sia andata così, presumo che sia questo che

gli permise, nonostante la sordità, di comporre ancora musica: era il maestro della propria musica e di tutti gli elementi che convergevano in essa.

Anche noi siamo compositori. Anche noi abbiamo dentro di noi tutti gli strumenti con i loro suoni a disposizione. Abbiamo compreso la natura di ciascuna nota e sappiamo che il Dhamma è la musica che vuole sentire il nostro cuore e può innalzare la nostra mente. A questo punto la penna del compositore è sullo spartito e la bacchetta del direttore sul leggio. Le note riempiono il pentagramma davanti a noi, e di fronte a noi ecco gli orchestrali ... Vedete tutto ciò? Sentite tutto ciò? Ascoltate: inizia con un respiro, accompagnato dalla presenza mentale ... a loro si unisce la quiete; l'energia la sostiene ... irrompe la fede, sorge, in una pausa, la saggezza ... È musica nel silenzio.

Non solo puntini sparsi

Immaginiamola così, tanti puntini sparsi su un foglio. Questi puntini non sono altro che informazioni raccolte leggendo libri e frequentando vari centri spirituali nei quali abbiamo ascoltato insegnamenti e ci siamo confrontati con gli altri. Puntini. Raccolti a uno a uno e marcati su un foglio bianco. Non sappiamo ancora tracciare, però, una figura partendo da essi, farne venire fuori un quadro generale. Siamo stati spinti soprattutto dall'ispirazione: ciò che risultava per noi essere interessante ed edificante in quel momento. Non c'è stato alcun particolare tipo di filtro né una rielaborazione, se non il "mi piace" e il "non mi piace" mentre marcavamo quei puntini sul foglio. Eccoli, sono tutti lì.

Adesso osserviamo quei puntini, e può accadere che la nostra mente sia in grado di unire queste informazioni, facendone scaturire una forma. Se questo passaggio riesce, dal raccogliere informazioni siamo passati a una conoscenza. È come se invece di avere libri sparsi per tutta la casa, senza alcun criterio, quei libri trovassero ora posto in una biblioteca con ogni testo catalogato e collocato su un apposito scaffale. Abbiamo strutturato le informazioni precedentemente raccolte. Questa è la conoscenza intellettuale.

Mi ricordo, vent'anni fa, quando ero *anagarika* in Inghilterra, ad Amaravati, e Luang Por Sumedho, uno dei monaci che più ha influito sulla mia formazione monastica, in un discorso ci disse: «Se volete imparare il buddhismo a livello dottrinale, andate in biblioteca. Io vi parlo del Dhamma che mi ha aiutato nella mia pratica». Le biblioteche sono piene di libri, diversi dei quali possono essere anche molto utili, ma Luang Por ci stava invitando a non

limitarci a essere un “bibliotecario”: il custode di quella conoscenza. Dovevamo, invece, dar vita a quello che avevamo appreso a livello concettuale. Passare all’esperienza diretta del Dhamma. Nel corso degli anni ho provato a seguire questa sua esortazione ...

Davanti a noi c’è ancora quel foglio con i puntini, uniti fra loro come corridoi di una biblioteca: in un angolo c’è la sezione “Theravāda”, in alto a sinistra lo scaffale riservato alla “Tradizione della Foresta”. Per qualche motivo, nonostante tutte le sezioni disponibili siano piene zeppe di libri, ti ritrovi sempre lì, a consultare i testi su quello scaffale: quelle informazioni sono ora per te degli insegnamenti che risuonano nel cuore. Non solo li capisci intellettualmente, ma sono anche “sostenibili”, ovvero, non sono semplicemente ispiranti, sono soprattutto ciò con cui la tua mente desidera essere educata e vuole crescere. Penso che questo sia il momento in cui ci “convertiamo”, il momento in cui sentiamo l’esigenza di non essere più solo dei praticanti spirituali, ma dei discepoli del Buddha.

Quelle informazioni che abbiamo appreso e che ora risuonano nel cuore – e mediante le quali la mente riflette – ci dicono una cosa sola: «Esci di qua!». Ci dicono non solo di uscire dal chiuso di questa biblioteca, ma di fare esperienza del Dhamma per andare al di là del foglio stesso dal quale siamo limitati!

Che cosa significa fare esperienza del Dhamma? Significa riportare la nostra vita all’Insegnamento. Fare in modo che quei puntini non siano solamente informazioni, che quei tracciati non siano solamente frutto di una conoscenza intellettuale, ma che combacino con la nostra vita. Non tutto quello che è stato messo sul foglio ci servirà, per la nostra vita non occorrono tutti i volumi del Canone pāli, basta spesso solo qualche riga ... ben impressa nel cuore e nella mente.

Una volta, da monaco novizio – quando ero un *samanera* – stavo traducendo per un monaco anziano thai, al quale era stato

chiesto di elencare gli otto fattori del Nobile Ottuplice Sentiero ... Ne menzionammo sette, ma non gli veniva in mente il quinto, e altrettanto succedeva anche a me: mi guardò per un suggerimento, ma anch'io mi ero fermato al settimo. Terminato l'incontro, ci tornò in mente quello che avevamo scordato: il Retto Modo di Sussistenza. Come era stato possibile dimenticarlo? Perché un monaco segue il Vinaya e non presta attenzione a come guadagnare i soldi, semplicemente non ne ha! Quel fattore del Sentiero è implicito nella vita di un monaco, mentre per i laici esplicita i lavori che non è opportuno fare. Non tutti i punti marcati precedentemente sul foglio saranno necessari per ognuno di noi. Focalizziamoci su quelli che racchiudono la nostra vita, su quelli di cui possiamo avere esperienza diretta.

Qual è il respiro associato a un movimento di avversione del cuore? E la postura a esso collegata? Quali sono le sensazioni che sperimentiamo? Il puntino sul foglio è la parola pāli *dosa*, che significa “odio o avversione”, e *dosa* appartiene alle tre “radici della sofferenza”, *akusala-mūla*. Ma qual è il respiro, la postura e l'attività del corpo, la sensazione e lo stato mentale associato ad essa? Questo significa fare esperienza diretta e connettere quei puntini al Dhamma in modo che possa dare forma alla nostra vita. La stessa cosa vale per le altre due radici, *moha* e *lobha*, illusione e avidità, al di là dei concetti e della sistematizzazione dottrinale ... Qual è il respiro, la postura e l'attività del corpo, la sensazione e lo stato mentale con cui si manifestano?

Prendiamo ora un altro fattore, questa volta a sostegno del processo di Risveglio, la qualità che bilancia l'avversione: *mettā*. Definizione: gentilezza-amorevole, benevolenza. Categoria: una delle quattro Dimore Divine, *brahmavihāra*. Inoltre, rientra anche nelle dieci Perfezioni, le *pāramī*. Come si manifesta nella nostra vita? Nella nostra esperienza di tutti i giorni? Quale respiro, postura e attività del corpo, sensazione e stato mentale ...

Potremmo continuare così, prendendo gli elenchi dei fattori mentali e delle qualità del cuore che costituiscono la struttura portante della Dottrina, e sperimentare ciascuno di essi nei termini dei Fondamenti della Presenza Mentale, i *satipaṭṭhāna*. Dovremmo rispondere alle stesse domande, cercando di dare una risposta esperienziale. Ma ci sono nuove domande che vorrei ora porvi. Qual è il respiro della presenza mentale? Qual è la postura e l'attività del corpo ad essa associata? E lo stato mentale? ... Rifletteteci un attimo ... In realtà, niente di tutto ciò: qualsiasi respiro va bene, qualsiasi postura e attività del corpo vanno bene, così pure come qualsiasi sensazione e stato mentale. La presenza mentale semplicemente conosce i respiri, le posture e le attività, le sensazioni e gli stati mentali, qualunque essi siano.

Per farvi un esempio, che presumibilmente tutti capirete, prendete il vostro “smartphone”, accedete alla “app” dove trovate le “emoji”, quelle che noi “boomer” chiamiamo “faccine”, e andate a ritrovare le rappresentazioni grafiche della rabbia, della gentilezza-amorevole, della serenità, dell'allegria, della tristezza ... E provate ora a cercare quella che rappresenta la presenza mentale. Per quanto cerciate, non è su quello schermo. Giusto? Perché siamo noi che stiamo osservando lo schermo a essere espressione di quella presenza mentale. Sì, lo so, avreste magari voluto un esempio più ispirante, con parole pāli e un'aura più contemplativa: però è quel cellulare che tenete in mano per diverso tempo durante la giornata a far parte della vostra esperienza diretta. Avete capito cosa state facendo quando cliccate su quelle “faccine”?¹ Talvolta non notiamo le cose più ovvie ...

¹ Nella revisione del testo abbiamo valutato l'ipotesi della faccina tratteggiata, ma è stata decisamente scartata anche quella!

Se vi piace utilizzare il cellulare, allora potreste scaricare la “app” “Elenchi del Buddha”.² È la biblioteca di base. Ora date vita a quelle qualità e a quei fattori che vi sono riportati e che sostengono il processo di Liberazione. Fate invece attenzione a non alimentare quegli elementi che ostacolano il Sentiero, anche quelli sono indicati dal Buddha. Il Dhamma ci informa su cosa serve per il Viaggio e quali saranno gli ostacoli! Possiamo ora passare oltre ...

Non ci sono solo qualità e fattori, ma c'è anche un modo di comporli insieme affinché portino a lasciare andare gli attaccamenti. Quando la nostra aspirazione nell'ambito del lasciare andare è totalizzante, allora gli elementi convergono verso le “Ali del Risveglio”. I *bodhipakkhiyā dhammā* sono sette gruppi di trentasette qualità e fattori: anche questi “puntini” li trovate in biblioteca. Il modo in cui sono organizzati, però, fa sì che ciascun gruppo offra una strategia per realizzare il Risveglio. Abbiamo prima raccolto le informazioni, le abbiamo strutturate e sperimentate nella nostra vita di tutti i giorni, ora questa esperienza può diventare strategica per lasciare andare gli attaccamenti. Iniziamo a sviluppare i metodi che possono condurci al Risveglio, i puntini si uniscono per portarci fuori dal foglio ...

In realtà, anche facendo esperienza dei fattori e delle qualità avevamo beneficiato di attimi in cui la mente si era trovata in equilibrio sporgendosi al di là del foglio: ora però la cosa non è più casuale. Adesso segue una legge di causa ed effetto, stiamo mettendo in moto un processo che porta a lasciare andare gli attaccamenti, componendo i fattori e le qualità in modo equilibrato affinché si sostengano vicendevolmente a tal fine. Fra i sette gruppi che

² L'applicazione “Elenchi del Buddha” è stata sviluppata da “Saddha – Amici del Santacittarama” con la consulenza dottrinale di Giuliano Giustarini, ed è scaricabile gratuitamente da “Play Store” per Android, oppure consultabile nel sito di Saddha.

costituiscono i *bodhipakkhiyā dhammā*, quello del Nobile Ottuplice Sentiero è presumibilmente il più noto. In ogni caso, i gruppi sono fra di loro interrelati e possono condividere anche i medesimi elementi. Studiateli e poi viveteli, ma, soprattutto, grazie a essi, spingetevi verso il bordo del foglio ...

Abbiamo marcato i puntini, abbiamo tracciato la conoscenza intellettuale, abbiamo vissuto ciascun puntino per come si manifestava nella nostra esperienza quotidiana, abbiamo preso i puntini che ci servivano per farne delle strategie e sporgersi al di là del foglio ... Ma perché sporgersi al di là del foglio? Perché per quante cose si possano scrivere su un foglio, per quanto belle esse siano, c'è per esse un inizio e una fine. Anche se quei tratti non fossero solo scarabocchi, ma la narrazione più bella che sia mai stata scritta, essa cesserà ed è fatta solo di puntini! Andiamo, perciò, alla ricerca di Ciò che Non Muore – che non è fatto di condizioni – dell'Incondizionato.

Le “Ali del Risveglio” sono ora cresciute, sono robuste e affidabili: proviamo a spiccare il volo. Non si tratta più di una visione strategica, ma di una visione intuitiva. Tutto sta convergendo in un punto, la consapevolezza sta inglobando ogni altro elemento. È la Visione del Dhamma che ora ci guida, e alla legge di causa ed effetto subentra l'intenzionalità intuitiva in armonia con il Dhamma.

Immaginiamola così: all'inizio c'erano i puntini, ora quei puntini sono tutti al bordo del foglio, uniti insieme in modo da formare una circonferenza. Al centro del foglio la presenza mentale, come fosse il mozzo di una ruota, da qui partono i raggi che ci permettono di essere sul cerchio della Ruota del Dhamma. Sporgiamoci dal foglio, c'è un salto da fare nel vuoto, nel mistero. In quello spazio aperto dove un pennarello non può marcare nessun puntino. Dove l'“io” non può scrivere sé stesso.

Buddho

Luang Por Kampong mi voleva bene, o per lo meno questa era la mia percezione quando mi dava delle pacche sulla spalla. È un monaco anziano thai, che alcuni anni fa veniva spesso in visita da noi. Un tipo grosso con una voce profonda e potente. La comunicazione fra di noi era limitata, non avevamo una lingua in comune, solo qualche parola di inglese. Spesso accadeva che io mi inchinassi mentre lui mi passava accanto. Così, mi dava delle sonore pacche sulla spalla e non smetteva finché io, a mani giunte, non dicevo: «Buddho ... *number one!*». Allora lui mi confermava con un sorriso: «Buddho ... *number one*», e lo ribadiva pure con un pollice alzato. Per stima e affetto aggiungevo: «Luang Por Kampong ... *number one*». E lui, ridendo, riprendeva a darmi pacche sonore. Una cosa era chiara a entrambi: “Buddho” è il numero uno!

In una diversa occasione, era in visita al Santacittarama un altro monaco anziano thai che incarna lo stile dei Monaci della Foresta di prima generazione, Luang Pu Tui ... un austero e severo “guerriero spirituale”, una figura snella e nodosa di energia e determinazione. Insieme a lui c’era anche un altro monaco thai, anch’egli un monaco anziano, ma di carattere opposto: cordiale, sorridente, accogliente. Era di grande ispirazione averli qui contemporaneamente. Quest’ultimo mi aveva preso in simpatia, così che un giorno mi offrì ciò che in Thailandia sarebbe considerato un “super” amuleto e, nel donarmelo, nel suo modesto inglese aggiunse: «Buddho». Irrerito emotivamente dal “potere” del regalo ricevuto e per enfatizzare il momento, gli chiesi quante volte dovessi dire la “formula magica Buddho” per attivare l’amuleto e ipotizzai che avrei dovuto

ripeterla tre volte ... Mi guardò stupito e, colmo di compassione, si limitò a rispondere: «Buddho ... *always!*». Buddho sempre con te, nel tuo cuore e nella tua mente.

Se ponete la domanda «Ajahn cosa dovrei fare?» a un monaco della Tradizione della Foresta, non vi stupite se la risposta – soprattutto qualora si tratti di un thailandese – prima o poi sarà: «Buddho» ... E se insistete, ripeterà ancora «Buddho». La cosa interessante è che se consultiamo il Canone pāli alla ricerca di questo “Buddho”, così come viene inteso nel nostro lignaggio, non lo troviamo. Molti studiosi storcono il naso di fronte a un simile approccio, mentre i Monaci della Foresta rispondono ancora: “Buddho”.

Sebbene la Tradizione della Foresta sia una delle più ortodosse in termini di Vinaya – la disciplina monastica – per quanto concerne il Dhamma tale tradizione ha un aspetto molto pratico ed esperienziale che ci porta a confidare in “Buddho”. Il dibattito è aperto su tale argomento. Aggiungerei solo: se “Buddho” ci aiuta a lasciare andare i nostri attaccamenti, ciò ha comunque un suo perché, se invece è un’ostruzione al lasciare andare, allora stiamo davvero sbagliando ...

Ma che cosa si intende con Buddho? La definizione più comune è “Ciò che Conosce”. È una mente che, nell’esperienza, osserva senza farsi coinvolgere dagli attaccamenti. È una mente in equilibrio, che non solo osserva ma sa anche come osservare al fine di non aggrapparsi ai fenomeni.

Buddho non è un mantra, anche se talvolta può essere associato al respiro come un mantra, ripetendo mentalmente “Bud” nella fase di inspirazione e “dho” espirando. In tal caso è utilizzato come “*parikamma*”, un oggetto di concentrazione preliminare che si raccomanda ci accompagni durante l’arco di tutto il giorno o, per lo meno, quanto più possibile. Sarebbe, però, riduttivo reputare che sia solo questo, è prima di tutto un insieme di qualità e fattori.

Anzi, potremmo dire che man mano ingloba in sé tutti quegli elementi che concorrono alla Liberazione del cuore e al Risveglio della mente. Se prima è comparabile a *sati*, la presenza mentale, dopo vi si affianca anche la saggezza, *pañña*, per poi continuare con la concentrazione, *samādhi*, l'energia, *virīya*, la fede, *saddhā*, e tutto ciò che possa servire ... Nonostante sembri una sequenza, in realtà non è così: è un vortice di Dhamma che assimila, ad ogni nuovo giro, le qualità e i fattori presenti nelle liste e gli elenchi menzionati nella Dottrina. Il fattore che funge da collante in questo processo è la Retta Visione, *Sammāditṭhi*.

“Buddho” non significa essere illuminati, significa avere visto la mente in equilibrio, forse solo per un attimo e, grazie a quell'attimo, essere stati in grado di constatare che tutto convergeva verso questo equilibrio. Così, anche se solo per un attimo, abbiamo avuto la prospettiva dalla quale il Dhamma diventa realmente comprensibile.

È una vera e propria rivoluzione nella nostra pratica ... è in quel momento che comprendiamo che la mente non va calmata, che la mente è già calma, ma c'è un senso del sé che va ad agitarla promuovendo forme di avidità, avversione e illusione. È il momento in cui vediamo la “rinascita” mentale, la gestazione dell'“io” che sfocia nel divenire e dà origine al *saṃsāra*. È il momento in cui le tecniche di meditazione perdono valore, perché assisti al comporsi del sé e non cerchi più una struttura che lo contenga, ma solo di capire le condizioni che lo sostengono e come rimuoverle. È il momento in cui perdi la fiducia nel mondo e nelle sue idee, prima fra tutte quella di un sé, di un “io”, per dare spazio al Dhamma. È il momento in cui i fenomeni sono visti come tali e non come il “mio” carattere, la “mia” vita, le “mie” o le “tue” cose. È il momento in cui le condizioni sono causa ed effetto, alcune delle quali sono di beneficio per il lasciare andare, altre invece per l'afferrare. È il momento in cui lasciare andare diventa una priorità ...

Magari è solo un momento, ma per quanto breve possa essere, dà fiducia, ci dice che ci sono potenzialità inaspettate e che il Sentiero può essere davvero percorso. È una rivoluzione totale, è come scoprire che il Sole non gira intorno alla Terra, ma è la Terra che gli gira intorno, con noi che avevamo pensato di essere al centro dell'Universo, ma l'Universo è solo una condizione, che sorge e cessa.

È l'inizio della vera pratica. Non pensiate che sia la fine. È l'inizio, mentre prima era solo un attendere questa svolta. Non crediate, però, che sia qualcosa di speciale: è semplicemente osservare le cose così come sono e sentire che tutto va bene così com'è. Iniziate a esserne consapevoli, senza afferrare questa esperienza. Osservatela solamente. È da questo equilibrio che vedremo dipanarsi il *samsāra* e sapremo come farlo cessare mettendo in moto un Insegnamento del Buddha.

Tutto qui. Restiamo al centro della Ruota del Dhamma, come un ragno al centro della sua ragnatela e, se qualcosa sfiora la ragnatela, lo sappiamo e ci attiviamo, altrimenti ci godiamo la calma della presenza mentale nel momento presente.

È da questo centro che si vedono meglio i “puntini sparsi” e le tante figure che si possono tracciare con essi; che sappiamo comporre musica anche se sordi; che semplici suoni come “click e paf” sanno insegnarci; che riusciamo a districarci fra gli intrecci dei bastoncini shanghai; che ci rendiamo conto di un semplice “ahhh” che apre il cuore; che le piccole cose di ogni giorno sono similitudini di Dhamma; che abbiamo la fiducia e l'abilità di saper scassinare ogni cassaforte; che non siamo più una formichina smarrita che gira in tondo ... perché abbiamo superato uno dei più grandi esami della pratica spirituale: comprendere Buddho.

Buddho è “il numero uno”, Buddho dovrebbe essere “sempre” nel nostro cuore e nella nostra mente. Se ancora non lo abbiamo trovato: cercate, continuate a cercare ... abbiate per lo meno

fiducia che c'è. Lo troverete anche in un semplice respiro consapevole: poi, da lì, il Dhamma diventa sempre più chiaro. Quegli elenchi e quelle liste dottrinali che abbiamo imparato a memoria, con le loro definizioni, vengono messe da parte. Cominciamo adesso da Buddha, da questo equilibrio interiore, vediamo le qualità e i fattori che lo sostengono e che orientano verso il lasciare andare, e sappiamo come metterli insieme. Inoltre, vediamo anche i fattori che ci sono di intralcio, e sappiamo come rimuoverli o togliergli forza. Quegli elenchi e quelle liste dottrinali sono, d'altronde, nati così, e non viceversa: il Dhamma è ciò che resta quando abbiamo dimenticato tutto quello che abbiamo studiato.

INDICE

	Introduzione	vii
1	Giunti da strade diverse	1
2	Alzare la posta in gioco	7
3	Vita e kamma	11
4	In breve	22
5	Come una partita di rugby	23
6	Le delusioni dell'io	27
7	Un dialogo senza "ma"	39
8	Sembra solo una filastrocca	49
9	Il potere della visione	67
10	La direzione del primo passo	70
11	La scuola degli opposti	85
12	La formica che gira in tondo	88
13	La cassaforte	99
14	Le piccole cose	102
15	Un semplice "ahhh"	116
16	Bastoncini shanghai	119
17	Click e paf	129
18	Beethoven	132
19	Non solo puntini sparsi	135
20	Buddho	141

SABBADĀNAṀ DHAMMADĀNAṀ JINATI

“Il dono del Dhamma supera ogni altro dono”

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

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

MONASTERO SANTACITTARAMA

Località Brulla n. 17, 02030 Poggio Nativo (Rieti)

www.santacittarama.org

sangha@santacittarama.org



Quest'opera è distribuita con Licenza Creative Commons
Attribuzione - Non commerciale - Non opere derivate
4.0 Internazionale.

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

Siete liberi di:

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

Alle seguenti condizioni:

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

Note:

Non siete tenuti a rispettare i termini della licenza per quelle componenti del materiale che siano di pubblico dominio o nei casi in cui il vostro utilizzo sia consentito da una eccezione o limitazione prevista dalla legge. Non sono fornite garanzie. La licenza può non conferirvi tutte le autorizzazioni necessarie per l'utilizzo che vi prefiggete. Ad esempio, diritti di terzi come i diritti all'immagine, alla riservatezza e i diritti morali potrebbero restringere gli usi che vi prefiggete sul materiale.

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

Associazione Santacittarama richiede che si attribuisca la proprietà del lavoro.

appunti

Finito di stampare da Francesco Giannini & Figli a Napoli
nella primavera del 2023

«Respiro,
quando noto del disagio mentale mi attivo
seguendo un insegnamento del Buddha che riequilibri il cuore,
volto al lasciare andare.
Se non noto alcun disagio continuo a respirare e sono sereno.
Altro non è che faccia»



SANTACITTARAMA
edizioni

Per distribuzione gratuita. Disponibile anche in ebook

