

**Piccola barca,  
grande montagna**

**Ajahn Amaro**

Possa tutto ciò che di buono nascerà da queste pagine essere dedicato al benessere di Patricia Horner, la mia amatissima madre.

Con gentilezza e altruismo senza paragoni mi ha mostrato, attraverso le sue cure infinite e il suo cuore generoso, la bellezza del mondo.

Ajahn Amaro

Piccola barca, grande montagna

Titolo originale:

Small Boat, Great Mountain

Traduzione di:

Samira Coccon

Curato da:

Giuliano Giustarini

© 2003 Abhayagiri Monastic Foundation ([www.abhayagiri.org](http://www.abhayagiri.org))

© 2006 Associazione Santacittarama ([www.santacittarama.org](http://www.santacittarama.org))

*Namo tassa bhagavato arahato sammāsbuddhassa*

*Namo tassa bhagavato arahato sammāsbuddhassa*

*Namo tassa bhagavato arahato sammāsbuddhassa*

# INDICE

Introduzione

Prefazione

Elenco delle abbreviazioni

Ringraziamenti

ESSENZA DELLA MENTE

Capitolo uno – Realtà ultima e realtà convenzionale

Capitolo due – Il luogo del non dimorare

ESSERE BUDDHA

Capitolo tre – La visione della foresta

Capitolo quattro – La cessazione delle coscienze

Capitolo cinque – Immanente e trascendente

CHI SEI?

Capitolo sei – Non c'è un Buddha altrove

Capitolo sette – Scendere dalla ruota

Capitolo otto – Il ritiro portatile

Canti scelti

Glossario

## INTRODUZIONE

Ajahn Amaro è un autentico discepolo del Buddha e un continuatore del lignaggio di insegnamenti della tradizione Theravāda.

I primi anni della sua vita sono stati quelli di una persona qualsiasi, anche se fin da giovane il suo interesse per la spiritualità lo spinse a intraprendere un viaggio in Thailandia dove, grazie ai suoi meriti karmici, entrò ben presto in contatto con un insegnante buddhista. Per molti anni ha praticato la meditazione ed è stato discepolo devoto di insegnanti buddhisti nella tradizione dei Monaci della Foresta. La sua pratica era incentrata sulla “ruota della rinuncia nella pratica di meditazione”.

La pratica principale di Amaro è stata l'applicazione diretta delle Quattro Nobili Verità: conoscere la sofferenza, eliminare l'origine della sofferenza, realizzare la cessazione della sofferenza e seguire il cammino che vi conduce. Queste quattro verità racchiudono gli insegnamenti principali del Buddha e, di questi – sofferenza, origine, cessazione e cammino – nella contemplazione dei dodici anelli dell'origine dipendente, l'obiettivo principale è l'eliminazione dell'origine della sofferenza.

Io ho instaurato un legame karmico con Ajahn Amaro durante le mie visite negli Stati Uniti, avendo avuto modo di incontrarci in varie occasioni e di insegnare insieme allo Spirit Rock Center in California. Sono certo che si tratta di una persona che ha studiato e praticato il cammino Theravāda in modo molto profondo; ha anche conosciuto vari maestri Vajrāyāna, compreso Dudjom Rinpoche, dimostrando un apprezzamento scevro di pregiudizi verso gli insegnamenti Vajrāyāna.

Dal mio punto di vista, il Buddha ha insegnato i cosiddetti Tre Veicoli, ciascuno dei quali contiene un percorso completo affinché tutti gli esseri senzienti possano eliminare le emozioni negative, ovvero attaccamento, avversione, ignoranza, orgoglio e invidia, con tutte le loro 84.000 proliferazioni e variazioni. È pertanto assolutamente possibile che chiunque percorra uno di questi tre cammini senza pigrizia o indolenza, possa raggiungere lo stesso livello del Buddha Sakyamuni.

Ritengo addirittura possibile che una persona possa praticare i tre veicoli contemporaneamente senza che sorgano conflitti. Questo avviene spesso nella tradizione buddhista Tibetana in cui molti praticanti seguono i tre veicoli sia separatamente che unificati in un solo metodo.

Di questi tempi, in cui assistiamo a un crescente interesse per la pratica buddhista in tutto il mondo, ritengo importante che le persone arrivino a comprendere le qualità e gli aspetti specifici di ognuno di questi tre veicoli. Ciascun individuo quindi, libero da pregiudizi e con chiarezza, sarà libero di adottare quello che più si avvicina alla propria sensibilità – sia che si tratti di un solo veicolo, sia di una combinazione di tutti e tre. È proprio per questo che mi sento di invitare tutti a studiare gli aspetti fondamentali dei tre veicoli del Buddha.

Fra i tanti insegnanti di Dharma, ciò che più mi fa apprezzare Ajahn Amaro è il suo rispetto per questo principio non settario e perché ne incarna la comprensione.

Drubwang Tsoknyi Rinpoche

Putuo Shan Island

Ottobre 2002

## PREFAZIONE

Agli inizi degli anni '80 ero un giovane monaco che viveva e praticava al Wat Suan Mokkh, un monastero della foresta nel sud della Thailandia fondato da Ajahn Buddhādāsa, uno dei più grandi studiosi e insegnanti di meditazione thailandesi degli ultimi 50 anni. Ho un profondo apprezzamento nei confronti del lignaggio Theravāda di questo paese, per la sua totale fedeltà agli insegnamenti originali del Buddha, così come ci sono stati tramandati attraverso il Canone pāli.

Mi trovavo a Suan Mokkh da poco tempo e una mattina, mentre facevamo colazione nel refettorio all'aperto, mi sorpresi nel vedere nelle vicinanze, in cima a un piedistallo alto quasi due metri, un busto di Avalokiteśvāra, il dio Mahāyāna della compassione. Mi chiesi cosa ci facesse una divinità Mahāyāna proprio lì, in un monastero Theravāda. Le due tradizioni si sono separate nell'India del nord 2000 anni fa. In quel momento credevo, e mi sbagliavo, che non si fossero mai più parlate, come una coppia astiosa senza figli dopo il divorzio. A quell'epoca i rapporti tra le varie scuole buddhiste non erano dei migliori. I maestri Zen raramente comunicavano con i lama tibetani, i monaci Theravāda thailandesi e birmani non avevano molti contatti con il resto del mondo. Quell'immagine di Avalokiteśvāra a Wat Suan Mokkh era ancora più misteriosa alla luce di così tanti secoli di separazione. Ancora più sconcertante fu la scoperta di un'intera costruzione, all'interno del monastero, chiamata il teatro spirituale (una reminiscenza del *Lupo della steppa*, mi dissi) dove erano ospitati dipinti originali e copie dell'arte theravāda, zen, tibetana e addirittura occidentale. Tutto questo rifletteva l'apertura mentale di Ajahn Buddhādāsa, il cui apprezzamento per la verità era ancora più profondo della sua lealtà nei confronti di un qualunque lignaggio storico.

Quel busto di Avalokiteśvāra però, era un'altra questione. Qualcuno mi aveva detto che era stato ritrovato il secolo scorso sepolto nelle vicinanze di Chaiya, una città a pochi chilometri da Suan Mokkh e che risaliva al nono secolo. Era chiaro quindi che un migliaio di anni fa il buddhismo Mahāyāna era fiorito in questa regione. Infatti gli storici affermano che il Theravāda e il Mahāyāna avevano convissuto in Thailandia, così come il Vajrāyāna e l'induismo, fino al xiv secolo. A seguito di cambiamenti politici, il Theravāda divenne dominante, e così è rimasto fino ad oggi.

Non è quindi strano che nella attuale tradizione Thaiandese della Foresta si riscontri una comprensione del Dharma che presenta forti parallelismi con i principi del Buddhismo Mahāyāna e Tibetano. Ad esempio, la dottrina Mahāyāna sulla natura di Buddha ci dice che la nostra vera essenza è la consapevolezza che non nasce e non muore. In insegnamenti più tardi della scuola Dzogchen si sono sviluppate tecniche di meditazione che permettono al praticante di riconoscere questa natura e dimorarvi. Ajahn Amaro (il cui nome significa “il senza morte”), una volta ha detto che questo insegnamento può essere considerato l’inno della tradizione Thaiandese della Foresta.

Ajahn Chah, un maestro thailandese considerato il capostipite del lignaggio cui appartiene Ajahn Amaro (nonché l’insegnante di Ajahn Sumedho e di Jack Kornfield), spesso si riferiva a “Colui che conosce” come a ciò che ci indica la saggezza inerente alla consapevolezza stessa. Ajahn Buddhādāsa dice che “la vacuità e la presenza mentale sono la stessa cosa”. Ajahn Maha Boowa, un contemporaneo di Ajahn Chah con cui aveva condiviso lo stesso maestro, Ajahn Mun, dice dell’impermanenza: “Questo svanisce, quest’altro svanisce, ma ciò che conosce lo svanire non svanisce... Tutto ciò che resta è semplice consapevolezza, totalmente pura”.

Questo concetto della consapevolezza intrinseca, in quanto aspetto della natura che non muore, è generalmente considerato una innovazione Mahāyāna, eppure non è raro ritrovarlo anche nella tradizione della Foresta Thaiandese. Risalendo alla sua genesi, si scoprono tracce di questa idea già nel Canone pāli, il testo fondamentale adottato dai Theravāda, anche se i riferimenti sono poco frequenti e ambigui. Uno dei pregi di *Piccola barca, grande montagna* è che Ajahn Amaro vi cita molti di questi riferimenti, per i quali fornisce spiegazioni chiare e ineccepibili. Nei circoli ortodossi in Birmania e nello Sri Lanka, ad ogni modo, si tratta di un concetto assolutamente eretico, dato che la consapevolezza (o coscienza, *viññāṇa*) è considerata impermanente.

La questione è di particolare rilievo di questi tempi perché negli ultimi 10 anni molti insegnanti e studenti di *vipassanā* occidentali hanno studiato gli insegnamenti di maestri Dzogchen. Tra gli insegnanti tibetani che sono stati di particolare aiuto ai praticanti di *vipassanā*, citiamo il defunto Tulku Urgyen Rinpoche, suo figlio Tsoknyi Rinpoche e il defunto Nyoshul Khen Rinpoche. Ispirati dalle teorie e dalle tecniche di questo lignaggio, molti praticanti di *vipassanā* cercano di conciliare i concetti Dzogchen con le proprie radici Theravāda. Poiché i discorsi di Ajahn Amaro pubblicati in questo testo rappresentano un

contributo importante a questo dialogo, riteniamo interessante specificare in quali occasioni sono stati pronunciati.

Nell'autunno del 1997 gli insegnanti di Dharma allo Spirit Rock Meditation Center (tra i quali Ajahn Amaro) tennero una riunione sulla possibilità di invitare Tsoknyi Rinpoche a condurre un ritiro presso il loro centro. Quando invitiamo un insegnante di un'altra tradizione siamo soliti affiancarlo a un insegnante dello Spirit Rock, allo scopo di evitare che i nostri studenti rimangano confusi da termini e concetti diversi. Mentre si discuteva su quale insegnante potesse condurre il ritiro assieme a Tsoknyi Rinpoche, qualcuno fece il nome di Ajahn Amaro e un insegnante approvò la proposta con entusiasmo dicendo: "Sì, il tulku e il bhikkhu!". E così avvenne.

Il dialogo fra tradizioni spirituali diverse è irto di ostacoli, anche nell'ambito di uno stesso lignaggio. Durante le migliaia di anni dalla morte del Buddha, scuole diverse si sono sviluppate autonomamente e c'è il rischio di incomprensioni. Verso la fine degli anni '70 del secolo scorso si incontrarono un maestro Zen coreano e un apprezzato rinpoche tibetano. Naturalmente l'incontro era stato organizzato dai rispettivi studenti occidentali con il proposito di favorire uno scambio fra due tradizioni molto lontane una dall'altra. Il maestro Zen iniziò con una sfida tipicamente Zen; tenendo un'arancia tra le mani, con decisione chiese: "Che cos'è questo?" Il maestro Tibetano rimase in silenzio sgranando i grani della sua *mala*. Il maestro Zen chiese di nuovo: "Che cos'è questo?" il rinpoche si rivolse al suo traduttore chiedendogli a bassa voce: "Non conoscono le arance nel suo paese?".

Ancora oggi le divisioni tra le varie scuole buddhiste non sono state ricomposte. Recentemente ho ascoltato la registrazione di una conversazione che verteva su alcuni importanti argomenti di Dharma fra un insegnante Theravāda occidentale e un maestro Dzogchen Tibetano, con l'ausilio di un ottimo interprete. Si aveva l'impressione che i due insegnanti provenissero da due pianeti diversi. Fui prima meravigliato, poi frustrato e alla fine divertito dalla loro incapacità di trovare un terreno comune nonostante l'evidente buona volontà di tutti e tre. Continuavano a non comunicare a causa della difficoltà della traduzione in termini di linguaggio, cultura e filosofia del Dharma.

Insomma, non era affatto certo che il ritiro con Ajahn Amaro e Tsoknyi Rinpoche sarebbe riuscito. Sono entrambi insegnanti carismatici e sicuri di sé, abituati a condurre ritiri autonomamente. Un accoppiamento di questo tipo non era mai stato tentato prima. Mi chiedevo se questa fosse la prima volta in cui un insegnante Theravāda e uno Vajrāyāna si

sarebbero seduti sulla stessa pedana dai tempi dell'Università di Nālandā nell'India del Nord (che fu distrutta dagli invasori musulmani nel XII secolo).

C'erano da risolvere importanti questioni di gerarchia. Rinpoche in genere insegna seduto su un trono, un alto sedile riccamente ornato allo scopo di incutere il rispetto che chi ascolta dovrebbe provare nei confronti degli insegnamenti, che sono cosa diversa dall'insegnante. Ajahn Amaro si sarebbe sentito a suo agio seduto su quel palco decorato con i vivaci arazzi di seta tibetana? Oppure il monaco Theravāda si sarebbe limitato alla consueta pedana di legno? Questo però avrebbe creato un problema perché il Vinaya, il codice di disciplina dei monaci, proibisce espressamente che un monaco insegni se un laico è seduto più in alto di lui. Gli organizzatori si sentirono molto sollevati quando Ajahn Amaro spiegò che non era insolito che un monaco della tradizione della foresta insegnasse da un trono e che sarebbe stato lieto di farlo in quell'occasione.

Contrariamente a tutti i nostri timori, il ritiro fu un grande successo. Partecipando a quel ritiro come studente, ebbi modo di apprezzare entrambi gli insegnanti. Rinpoche era molto bravo nel presentare gli insegnamenti Dzogchen in maniera comprensibile a degli occidentali, come si può capire leggendo il suo libro *Carefree Dignity*. I discorsi serali di Ajahn Amaro, pubblicati in questo libro, rappresentavano un bellissimo complemento e chiarivano gli insegnamenti di Rinpoche a degli studenti di vipassanā. Ogni sera io sedevo in ammirazione quando Ajahn Amaro teneva i suoi discorsi che vertevano sulla filosofia e gli aspetti tecnici della meditazione, nei quali citava a braccio lunghi passi dei discorsi del Buddha. Il suo stile fresco e quasi estemporaneo era una manifestazione di virtuosismo. Non meno ammirevole era il suo contegno. Molti di noi notarono il suo costante buon umore. Tsoknyi Rinpoche lo ricordò alla fine del ritiro, mentre esprimeva la sua gratitudine per il contributo di Ajahn Amaro: "Non ho mai incontrato una persona simile. Il suo Vinaya è molto rigoroso. In genere, quando il Vinaya è rigoroso, dentro di sé il monaco è molto rigido. Invece lui è molto rilassato nel suo intimo e sempre felice".

Nel lignaggio di Ajahn Chah un insegnante non dovrebbe preparare un discorso di Dharma; piuttosto, questi è stimolato a confidare sul proprio senso del momento presente e a intuire dall'atmosfera e dal pubblico quali sono le parole più appropriate. Credo che Ajahn Amaro abbia seguito questa regola durante il ritiro con Tsoknyi Rinpoche, e che siamo molto fortunati ad avere le registrazioni dei suoi straordinari discorsi che il contesto gli aveva ispirato. Per l'erudizione, l'umorismo e la profondità, essi rappresentano una testimonianza unica e accurata dell'atmosfera di quel ritiro. Possa il loro messaggio condurre tutti coloro che

li leggono direttamente alla loro natura di Buddha e alla immensa libertà della Grande Perfezione Naturale.

Guy Armstrong  
Spirit Rock Meditation Center  
Luglio 2002

## Elenco delle abbreviazioni

- D *Dīgha Nikāya*, I discorsi lunghi del Buddha.
- M *Majjhima Nikāya*, I discorsi medi del Buddha.
- A *Āṅguttara Nikāya*, I discorsi del Buddha in progressione numerica.
- S *Saṃyutta Nikāya*, I discorsi del Buddha raccolti per argomento.
- SN *Sutta Nipāta*, Raccolta in versi di insegnamenti del Buddha.
- UD *Udāna*, Versi ispirati.
- MV *Mahāvagga* del *Vinaya Piṭaka*, Il grande capitolo del libro della disciplina monastica.

## Ringraziamenti

Tutti i libri sono il frutto dell'impegno fisico, spirituale e intellettuale di molte persone. Innanzitutto vorrei esprimere la mia gratitudine al Ven. Tsoknyi Rinpoche per avermi dato l'opportunità di studiare sotto la sua guida, di insegnare insieme a lui e per essere stato così gentile da scrivere la prefazione di questo libro. Poi vorrei ringraziare Guy Armstrong, che per primo ha avuto l'idea di pubblicare questi discorsi, per il suo incoraggiamento e per la sua generosa prefazione.

I discorsi e i dialoghi sono stati trascritti da un gruppo di persone pazienti e scrupolose: Laura Collins, Kondañña, Joyce Radelet, Toby Gidal e Joan Andrai. La prima bozza editoriale è stata completata con grande perizia e lungimiranza da Ronna Kabatnick, assistita da Rachel Markowitz. A Joseph Curran si deve l'armoniosa sistemazione del testo. Marianne Dresser ha gentilmente contribuito alla redazione dell'indice, mentre il progetto editoriale complessivo è stato curato con grande maestria e sensibilità da Margery Cantor e Dennis Crean. Dee Cuthbert-Cope ha offerto la sua meticolosa e competente revisione. Anche le doti artistiche di Ajahn Jitindriyā sono state una benedizione per il progetto: ha eseguito sia il bellissimo disegno di copertina sia molti elementi grafici.

Altrettanto pregevole è stata la collaborazione offerta da Madhu Cannon, segretario di Tsoknyi Rinpoche a Kathmandu, e da Erik Pema Kunsang, interprete e consulente in materia di lingua tibetana.

Infine, vorrei esprimere il mio apprezzamento per l'ispirazione post facto di René Daumal e del suo capolavoro spirituale incompiuto *Il monte analogo*. La storia narra il viaggio di un gruppo di cercatori spirituali su una piccola barca chiamata "L'impossibile", verso un'isola nascosta dove svetta imponente il Monte Analogo, che loro aspirano a scalare. È stato soltanto dopo la trascrizione dei discorsi per *Piccola barca, grande montagna* e la scelta del titolo, che ho letto l'eccellente racconto di Daumal.

# **ESSENZA DELLA MENTE**

# CAPITOLO UNO

## REALTÀ ULTIMA E REALTÀ CONVENZIONALE

L'incontro fra tradizioni spirituali, compresi gli insegnamenti Theravāda sulla saggezza e lo Dzogchen, due grandi espressioni del Buddha-Dharma, è uno dei principali benefici dei nostri tempi. La rivoluzione tecnologica ci permette di viaggiare, di comunicare e ha enormemente facilitato gli scambi fra tradizioni diverse. La maggior parte dei grandi testi spirituali sono reperibili su internet e inoltre, una grande quantità di conferenze e ritiri fanno sì che praticanti, insegnanti e maestri spirituali possano praticare insieme e discutere dei rispettivi lignaggi, di realizzazioni e conoscenze. Attualmente stiamo assistendo a una storica e memorabile apertura fra tradizioni spirituali diverse. Per la prima volta possiamo conoscere tutte queste tradizioni, capire dove coincidono e dove invece si scontrano.

L'altra sera, proprio all'inizio di questo ritiro, qualcosa mi ha fatto ricordare questa sorprendente confluenza di tradizioni. Erano da poco passate le sette e io ero seduto nella mia stanza. C'era calma e silenzio, quando all'improvviso ho sentito un forte rumore provenire da fuori. Siccome in quel momento al monastero si stavano facendo degli scavi, pensai che stessero portando qualche macchinario pesante per i lavori. Immaginali un'enorme macchina gialla che veniva trasportata fino al centro ritiri. Però poi udii quelli che sembrava fossero scoppi di un grosso motore, bang! Bang! Bang! Alla fine si interruppero e furono sostituiti da uno strepito di trombe. Mi dissi: "Sarà uno dei soliti festeggiamenti Dzogchen e avranno pensato che non era il caso di invitare i bhikkhu". Poi però mi resi conto che quel tipo di feste, i festeggiamenti di Dharma, si celebrano alla fine e non all'inizio dei ritiri. Per cui continuai a chiedermi: "Che significa? Che sarà mai tutto questo tafferuglio?". Pensai che prima o poi l'avrei saputo.

Finalmente mi ricordai che era l'inizio del nuovo anno ebraico e che una tradizione ebraica aveva qualcosa a che fare con suono di corni e rulli di tamburo. Mi ricordai anche che nella tradizione tibetana si dice che quando il Buddha fu invitato a insegnare dagli dèi brahmā, gli dèi arrivarono per fare la loro richiesta con un corno di conchiglia e una ruota del Dharma. Pensai: "Forse dopo tutto non si tratta di una tradizione ebraica. Forse sono gli dèi brahmā che discendono con i loro corni di conchiglia e le ruote del Dharma per richiedere gli insegnamenti".

Infatti, i suoni che avevo sentito facevano parte del rituale del nuovo anno ebraico e Wes Nisker era quello che soffiava nello shofar, la tromba di corno d'ariete. Più tardi appresi che il fischio acuto dello shofar simboleggia il richiamo a risvegliarsi dall'inconsapevolezza. Il suono dello shofar ci fa ricordare la nostra intima vocazione, il nostro vero scopo, risvegliarci ed essere liberi.

Questa è un'epoca meravigliosa per essere vivi e assistere a una tale vicinanza fra tradizioni spirituali diverse, sia in ambito buddhista sia fra altre religioni. Queste interconnessioni non solo ci spingono a guardare oltre l'aspetto esteriore di una tradizione spirituale, ma gettano anche una luce sugli enigmi con i quali conviviamo. Da una parte, ci sono gli insegnamenti orali, le tradizioni e le strutture che permettono di tramandare nel tempo e nello spazio, attraverso tutto il pianeta, conoscenze e valori. Dall'altra però, proprio quelle strutture possono diventare gli ostacoli che inibiscono e bloccano le stesse verità che stanno cercando di comunicare.

Siamo davvero fortunati che il buddhismo sia così nuovo in Occidente. Molte persone hanno riflettuto sul fatto che “questi sono i bei giorni andati”. Fra cento anni, avremo un presidente buddhista, ci arriveranno generose donazioni da filantropi e il buddhismo sarà diventato un'istituzione. Gli arrampicatori sociali troveranno conveniente diventare buddhisti e i tempi gloriosi saranno finiti. Per questo siamo fortunati a praticare prima che il buddhismo diventi parte della norma sociale. Essere buddhisti in questo momento storico significa stare ai margini. Dopo tutto, in termini convenzionali, non è socialmente molto profittevole essere buddhisti. Secondo me, uno dei grossi inconvenienti dell'essere monaco in Asia è che le persone ci attribuiscono automaticamente importanza solo perché abbiamo la testa rasata e gli abiti monastici. Le persone in Asia ci credono speciali, mentre in Occidente ci considerano solo degli eccentrici. Per la strada ci gridano dietro i commenti più disparati. In Inghilterra in genere sono epiteti del tipo “Skinhead!”, “Hari Krishna!” o “Salve Ari!”.

Questo incontro di espressioni spirituali distinte, in cui sono presenti sia una comprensione delle forme religiose sia un impegno nei loro confronti, è veramente prezioso. Ma anche in un contesto così solido c'è la sfida ad andare oltre, cioè a usare la forma e, allo stesso tempo, a vedere cosa c'è al di là. Dobbiamo essere capaci di accettare la convenzione e usarla per quello che è. Interiormente però, dobbiamo essere completamente liberi, senza confini; dobbiamo lasciar andare qualunque cosa. Esteriormente, dobbiamo essere molto rigorosi e precisi, seguire la routine e fare tutto secondo le regole. La mia esperienza mi insegna che ci vuole un po' di tempo per apprezzare il vero senso di tutto questo.

## **La ricerca della libertà**

Come probabilmente molti altri, anch'io da adolescente mi sono posto il problema della libertà. Essendo nato nel 1956, ho fatto appena in tempo a essere uno degli ultimi figli dei fiori. Per quasi tutta la mia giovinezza ho creduto negli ideali di libertà e desideravo farne davvero esperienza. Però, invece di diventare un anarchico bombarolo, mi convertii in un anarchico filosofo che sventolava fiori. Eppure avevo preso molto sul serio questa mia aspirazione alla libertà e intuivo nel profondo che la libertà è possibile, che tutti noi esseri umani abbiamo il potenziale di essere completamente liberi, che c'è qualcosa di infinitamente puro, non inibito e non inibibile dentro di noi. Tuttavia, nella mia esperienza mi trovai a scontrarmi con una serie infinita di restrizioni e frustrazioni. Prima era andar via di casa; poi era la legge; poi il fatto di non avere abbastanza soldi. Vedevo sempre qualche ostacolo davanti a me e che, se solo non ci fosse stato, sarei stato libero.

Ero completamente disorientato. Per quanto mi sforzassi di liberarmi da convenzioni, forme e strutture (in genere sfidando queste cose), sembrava ci fosse sempre un nuovo ostacolo. Continuavo a scontrarmi con limitazioni e di conseguenza mi sentivo costantemente frustrato. Stavo soffrendo e non ne capivo il motivo.

Lasciai l'Inghilterra e presi a viaggiare sperando di trovare la libertà da qualche parte, ovunque fosse. Andai nel Sudest asiatico e mi diedi a uno stile di vita dionisiaco, mangiare, bere, divertirsi; sesso, droga e rock & roll; ballare sulla spiaggia sotto la luna inneggiando alla libertà. Eppure dentro di me sentivo che i nodi stavano arrivando al pettine; intuivo che questa strada decadente non conduceva verso la libertà. Allora continuai a cercare.

Me ne andai nel Nordest della Thailandia, dove difficilmente si incontrano turisti occidentali, e mi trovai per caso in un monastero della foresta. Era uno dei monasteri di Ajahn Chah in cui vivevano monaci occidentali. È importante sapere che la tradizione della foresta thailandese rappresenta la corrente più austera di un'ortodossia già di per sé piuttosto rigida in cui si pratica l'osservanza rigorosa di una tradizione già di per sé molto conservatrice. Quello che però mi colpì immediatamente fu che quelle persone, che pure conducevano un'insolita vita estremamente austera, fossero i tipi più allegri che avessi mai incontrato. Si alzavano alle tre del mattino, mangiavano un pasto al giorno, bevevano una tazza di tè due volte la settimana, dormivano su sottili stuoie di paglia, non praticavano sesso (assolutamente niente sesso), né alcol, droghe o rock & roll. Eppure si trovavano perfettamente a loro agio, erano persone semplici e socievoli. Mi chiesi "Cosa avranno da essere tanto allegri? Come fanno a essere così

felici quando la loro vita è piena di rinunce?”. Poi incontrai Ajahn Chah, l’insegnante. Se avevo avuto l’impressione che i monaci fossero soddisfatti della loro sorte, incontrarlo fu uno shock ancora più grande. Ajahn Chah appariva come l’uomo più felice della terra. Da quarant’anni viveva da monaco nella foresta, senza sesso, musica o alcol. Si potrebbe ritenere che a quel punto chiunque dovrebbe essere bello che esaurito. Invece avevo davanti un uomo perfettamente a suo agio con la vita. Di fatto se la godeva completamente, era assolutamente soddisfatto.

La vita al monastero era estremamente sobria. Lo scopo era di ridurre al minimo tutti i fattori esterni così da poter concentrare tutta l’attenzione direttamente, in maniera univoca, nell’unico posto in cui è possibile trovare la libertà: il mondo interiore. Infatti lo stile di vita monastica invece di essere la negazione del mondo sensoriale, o una critica, o l’odio o la paura per esso, si basava sulla semplicità della vita. Il compito dei monaci era di portare l’attenzione sulla dimensione interiore, dove si può essere veramente liberi. Rimasi così affascinato da questo modo di essere che, con mio grande stupore, decisi di fermarmi. Quando ero arrivato, non pensavo che sarei rimasto più di tre giorni.

Ben presto mi resi conto che fino a quel momento avevo cercato la libertà nel posto sbagliato. Ricordo che in tutta sincerità e ridacchiando dissi a me stesso “Come ho potuto essere così stupido?”. Non mi era mai venuto in mente che la libertà può venire solo dal di dentro. Avevo cercato la libertà in ciò che è inerentemente limitato. Il mio modo scriteriato di cercare la libertà consisteva nello sfidare le convenzioni, nel tentare di non farmi inibire dalle regole della società o dai dettami della mia personalità, o dai condizionamenti del mio corpo. Esteriormente apparivo libero, ma dentro ero prigioniero delle mie credenze e dei miei comportamenti. Solo volgendo l’attenzione all’interno avrei potuto scoprire la libertà che era già lì. Compresi che le forme esterne che adottiamo e usiamo (ad esempio le regole e gli orari da seguire durante i ritiri, il linguaggio e il vocabolario del buddhismo, le diverse tecniche di meditazione) sono studiati per aiutarci a portare l’attenzione là dove siamo già completamente liberi. Non è che si debba *diventare* liberi, si tratta di scoprire quella qualità dell’essere che è inerentemente senza impedimenti e senza limiti.

### **Verità convenzionale e verità ultima**

Col passare del tempo, cominciai a prestare maggior attenzione all’importanza che Ajahn Chah sovente attribuiva al rapporto fra convenzione e liberazione, fra realtà convenzionale e realtà ultima. Le cose di questo mondo sono mere convenzioni create da noi stessi. Prima le

creiamo e poi ci perdiamo in esse, o ne restiamo accecati. Questo è fonte di confusione, difficoltà e conflitto. Una delle grandi sfide della pratica spirituale è di creare le convenzioni, accettarle e usarle senza fare confusione. Possiamo recitare il nome del Buddha, prostrarci, cantare, seguire tecniche e pratiche, definirci buddhisti e poi, senza nessuna ipocrisia, riconoscere contemporaneamente che ogni cosa è completamente vuota. Non c'è nessun buddhista! Si tratta di un punto che Ajahn Chah ribadiva spesso: “Se credi veramente di essere buddhista, allora sei completamente fuori strada”. Spesso gli capitava di sedersi sul seggio del Dharma, da dove teneva un discorso di fronte all'intera assemblea di monaci e laici e dire: “Qui non ci sono monaci o monache, non ci sono laici, né uomini o donne, queste sono solo vuote convenzioni che creiamo noi”.

La nostra capacità di votarci onestamente a qualcosa e, contemporaneamente di vedere oltre, è un esercizio difficile per noi occidentali. Noi tendiamo a essere estremisti. O ci aggrappiamo a qualcosa e ci identifichiamo con essa, oppure pensiamo che sia priva di senso e la rifiutiamo; tanto non è reale in ogni caso. Per noi la Via di Mezzo non è sicuramente la più comoda. La Via di Mezzo significa far convivere la verità convenzionale con la verità ultima, e fare in modo che una non contraddica o smentisca l'altra.

Mi viene in mente un episodio accaduto durante una conferenza buddhista in Europa tenuta da un lama tibetano; tra il pubblico c'era un serissimo praticante tedesco. Il rinpoche aveva insegnato le visualizzazioni di Tārā e la *pūjā* alle ventuno Tārā. Durante gli insegnamenti il praticante, con grande sincerità, congiunse le mani e chiese: “Rinpoche, Rinpoche, io ho questo grosso dubbio. Vedi, tutto il giorno facciamo la *pūjā* alle ventuno Tārā e io mi sono molto impegnato in questa pratica. Voglio fare le cose per bene. Però ho questo dubbio: Tara, esiste veramente o no? Davvero Rinpoche, lei è lì o no? Se lei è lì, allora posso darmi con tutto il cuore; ma se lei non è lì, allora io non voglio fare la *pūjā*. Per cui ti prego, Rinpoche, una volta per tutte dicci, esiste o non esiste?”. Il lama rimase un momento con gli occhi chiusi, poi sorrise e disse: “Lei lo sa di non essere reale”. Non ci è dato di sapere quale fu la reazione dello studente.

### **Che cos'è un essere vivente?**

Un aspetto sostanziale della maturità spirituale si impernia nella comprensione di quale sia la natura della realtà convenzionale. Una grossa parte del nostro condizionamento si basa sul presupposto che ci sia qualcosa che è un essere vivente ‘reale’. Vediamo noi stessi in termini di limitazioni di corpo e personalità e ci autodefiniamo all'interno di questi confini.

Presumiamo che anche gli altri esseri siano limitate sacche di esistenza che fluttuano nel cosmo. Invece, molta della nostra pratica consiste nello smontare, nel de-costruire questo modello. Invece di prendere il corpo e la personalità come caratteristica che definisce ciò che siamo, prendiamo il Dharma come punto di riferimento fondamentale di ciò che siamo (o, per usare il linguaggio Vajrāyāna, prendiamo il *Dharmakāya* come punto di riferimento fondamentale). Allora vediamo che il corpo e la personalità non sono altro che minuscoli sottoinsiemi di ciò e, di conseguenza, ci rapportiamo alla nostra vera natura in modo molto diverso. Il corpo e la personalità sono riconosciuti come finestrelle da cui filtra la natura di Dharma. Attraverso la matrice del corpo, la personalità e le nostre facoltà mentali, è possibile comprendere la natura della realtà; non è un qualcosa di insignificante che aggiungiamo a margine. In tutte le tradizioni buddhiste, comprendere cosa è un essere vivente significa rivedere tutta la struttura, l'immagine abituale di ciò che siamo.

Nell'ambito del buddhismo Mahāyāna (ad esempio nel *Vajra Sūtra*), è abbastanza normale che negli insegnamenti si dica che “‘Gli esseri viventi sono infiniti. Faccio voto di salvarli tutti’. E come fate a salvare tutti gli esseri viventi? Rendendovi conto che non ci sono esseri viventi. È così che salvate gli esseri viventi”. Dire però che non ci sono esseri viventi significa forse che non esistono? Non possiamo dire neanche questo. Un'autentica comprensione di questa espressione significa che riusciamo a vedere oltre le normali limitazioni dei sensi.

### **Dove siamo?**

Potete praticare la comprensione dell'esperienza della limitazione. Provate a escludere l'elemento fisico di ciò che siete e osservatevi semplicemente in termini di mente. Scoprirete che non solo si sfalda tutto il concetto di confine, ma anche l'idea di 'dove sono io' e 'dove sono gli altri'. Vi accorgete che parlare del corpo, del posto che occupa e dello spazio tridimensionale ha senso solo in termini di *rūpa-khandha*, cioè solo in relazione alla forma materiale del mondo. Infatti, 'dentro' e 'fuori', 'qui' e 'lì', 'spazio' e 'relazioni spaziali' hanno senso solo riferiti alla forma, non alla mente. La mente non esiste nello spazio. Lo spazio tridimensionale esiste solo in relazione al mondo della forma fisica.

Ecco perché meditare con gli occhi aperti è una buona verifica. Apparentemente là fuori ci sono dei corpi separati. Ce n'è uno qui, ce n'è uno lì. Con gli occhi chiusi, invece, è più facile provare una sensazione di unità. La forma materiale ci suggerisce la separatezza, ma la separatezza è completamente dipendente dal mondo materiale. In termini di mente, non è

corretto dire ‘luogo’. La mente non è in qualche *luogo*. Noi siamo qui, eppure non siamo qui. Quelle limitazioni di un’individualità separata sono convenzioni che hanno una valenza relativa, ma non assoluta.

Creiamo l’illusione della separatezza e dell’individualità attraverso la fede nel mondo sensoriale. Quando cominciamo a lasciar andare il mondo sensoriale, in particolare il modo in cui ci rapportiamo alla forma fisica, allora cominciamo a essere in grado di espandere la visione di ciò che siamo come esseri. Non si tratta neppure di vedere come ci sovrapponiamo agli altri esseri; si tratta di comprendere che noi siamo tutt’uno con gli altri esseri.

### **La Via di Mezzo**

La meditazione è una danza speciale in cui ci impegniamo con tutto il cuore nella pratica di decostruire la visione materialistica della realtà. La sfida è di trattenere e contemporaneamente lasciar andare; è di vedere chiaramente cosa stiamo facendo e allo stesso tempo vedere oltre. Per fare questo, è importante coltivare una *sensibilità* alla Via di Mezzo. Questo è il punto di equilibrio. La Via di Mezzo non è semplicemente il punto intermedio fra due estremi, non è una sorta di mezzo e mezzo. È più come dire [*regge il batacchio della campana verticalmente e sposta l’estremità inferiore verso sinistra*] l’esistenza è qui e la non-esistenza è qui [*sposta l’estremità inferiore verso destra*]. La Via di Mezzo è il perno centrale, intorno al suo vertice ruotano i due estremi; non è l’estremità inferiore del batacchio a metà oscillazione. Di fatto è la fonte da cui scaturiscono entrambe. Questo è solo uno dei modi per descriverla.

Può darsi che alcune persone abbiano più familiarità con la pratica tibetana, altre invece con le pratiche Theravāda e vipassanā. Spesso ci domandiamo “É possibile renderle compatibili? É opportuno farlo?”. Quando cerchiamo di allineare metodi diversi rischiamo di confonderci, di andarci a ficcare in un vicolo cieco, perché un metodo ci dice di fare così e l’altro di fare colà. Per questo vi invito a riconoscere che qualunque tecnica, qualunque forma di espressione, non è altro che una convenzione che noi accettiamo di usare per raggiungere un unico obiettivo: trascendere la sofferenza ed essere liberati. Ecco a cosa ci indica *qualunque* tecnica.

Il modo per sapere se ciò che stiamo facendo è proficuo è chiederci: “Mi sta conducendo verso la fine della sofferenza o no?”. Se sì, continuiamo. Altrimenti dobbiamo spostare la nostra attenzione su ciò che invece ci è utile. Basta semplicemente che ci chiediamo: “Sto sperimentando *dukkha*? C’è un senso di alienazione o di difficoltà?”. Se c’è, significa che ci

stiamo aggrappando o attaccando a qualcosa. Dobbiamo riconoscere che il cuore è attaccato a qualcosa e compiere un gesto per allentare la presa, per lasciar andare. A volte non vediamo dov'è che si genera la sofferenza. Siamo così abituati a fare le cose in un determinato modo che lo diamo per scontato. Ma nella meditazione, mettiamo in discussione lo status quo. Investighiamo dov'è il senso di 'mal-essere' e cerchiamo di scoprirne la causa. Facendo un passo indietro ed esaminando attentamente la sfera interiore, è possibile scoprire dov'è l'attaccamento e qual è la causa. Ajahn Chah soleva dire: "Se ti prude la gamba, mica ti gratti l'orecchio". In altre parole, vai dov'è dukkha, a prescindere da quanto possa essere sottile, riconosco e lascio andare. È in questo modo che lasciamo che dukkha si dissolva. È così che sappiamo se le pratiche che stiamo facendo sono efficaci o meno.

I miei consigli e suggerimenti su come comprendere la realtà convenzionale e la realtà ultima non sono qualcosa in cui dovete credere. Gli insegnamenti buddhisti vengono sempre esposti come temi da contemplare. Dovete scoprire per conto vostro se quello che sto dicendo sembra ragionevole e autentico. Non vi preoccupate se vi si danno istruzioni contraddittorie. Cercate di non sprecare troppe energie o troppa attenzione per fare in modo che tutto corrisponda, altrimenti resterete confusi. Non riuscirete a far combaciare tutti i pezzi, però potete recarvi nel luogo da cui provengono.

## CAPITOLO DUE

### IL LUOGO DEL NON DIMORARE

Uno dei temi su cui Ajahn Chah era solito insistere era il principio del non dimorare. Durante i due brevi anni che trascorsi con lui in Thailandia ebbe modo di parlarne ripetutamente. In vari modi egli cercava di spiegare che il non dimorare è l'essenza del cammino, un fondamento per la pace e una porta di accesso al mondo della libertà.

#### **I limiti della mente condizionata**

Durante l'estate del 1981, Ajahn Chah diede ad Ajahn Sumedho un insegnamento fondamentale sulla qualità liberante del non dimorare. Ajahn Sumedho si trovava in Inghilterra da alcuni anni, quando ricevette una lettera dalla Thailandia. Sebbene Ajahn Chah sapesse leggere e scrivere, non lo faceva quasi mai. Di fatto non ha scritto quasi nulla, e non scriveva *mai* lettere. Il messaggio cominciava con la nota di un altro monaco occidentale, che diceva: "Ajahn Sumedho, tu non ci crederai, ma Luang Por ha deciso di inviarti una lettera e mi ha chiesto di scrivere quello che segue". Il messaggio di Ajahn Chah era molto stringato e suonava così: "Ogni volta che provi sentimenti di amore o di odio per qualunque cosa, questi saranno i tuoi aiutanti e soci per costruire le *pāramī*. Il Buddha-Dharma non lo si trova procedendo, né retrocedendo, né stando fermi. Questo, Sumedho, è il tuo luogo del non dimorare".

Ancora oggi mi fa venire la pelle d'oca.

Poche settimane più tardi, Ajahn Chah ebbe un ictus e non fu più in grado di parlare, né di camminare, né di muoversi. La sua carriera come insegnante orale si era interrotta. Quella lettera conteneva le sue ultime istruzioni. Ajahn Chah si rendeva ben conto di quanto fosse difficile e impegnativo avviare un monastero, proprio perché lui stesso l'aveva fatto molte volte. Si potrebbe pensare che quando dava consigli, lo facesse in termini di "fa' questo, non fare quest'altro, ricordati sempre di...". Invece no, niente di tutto questo; non sarebbe stato da lui. Ajahn Chah disse semplicemente: "Il Buddha-Dharma non lo si trova procedendo, né retrocedendo, né stando fermi".

Nel suo monastero in Thailandia, Ajahn Chah era solito sedere su una panca di vimini posta all'aperto, sotto la sua capanna e ricevere visitatori dalle dieci di mattina sino a notte inoltrata. Ogni giorno. A volte anche sino alle due o le tre di notte.

Tra i vari modi in cui dava i suoi insegnamenti, a volte Ajahn Chah metteva alla prova i suoi visitatori, gli piaceva provarli presentando loro degli enigmi, quesiti o rebus fatti apposta per frustrarli e spingerli a varcare i limiti della mente condizionata. Poneva domande tipo “Questo bastone è lungo o corto?”, “Da dove vieni e dove vai?” oppure, come in questo caso, “Non puoi andare avanti, non puoi andare indietro, non puoi rimanere fermo: dove vai?”. E quando rivolgeva domande simili, assumeva l'espressione di un cobra.

I più coraggiosi tentavano una risposta sensata: “Vado di lato?”

“No, non ti puoi muovere neanche di lato”.

“Su o giù?”.

Continuava a provocare le persone che si sforzavano di trovare la risposta ‘giusta’. Quanto più tentavano una risposta intelligente o fantasiosa tanto più li bloccava con un “No, no! Non è questo”.

Ajahn Chah cercava di spingere i suoi interlocutori fino ai limiti della mente condizionata affinché si potesse scorgere un barlume di incondizionato. Il principio del non dimorare è insopportabilmente frustrante per la mente pensante/concettuale, perché la mente ha costruito un edificio fatto di ‘me’ e ‘te’, di ‘qui’ e ‘lì’, di ‘passato’ e ‘futuro’ e di ‘questo’ e ‘quello’.

Fin quando concepiamo la realtà in termini di sé e tempo, come ‘io’ che sono da qualche parte e vado da qualche altra parte, ancora non abbiamo capito che andare avanti, andare indietro e stare fermi dipendono interamente dalle verità relative di io, spazio e tempo. In termini di realtà fisica, c'è un andare e venire; però c'è anche quel luogo di trascendenza dove non c'è né andare né venire. Pensateci. Dove possiamo andare veramente? Andiamo davvero da qualche parte? Dovunque andiamo noi siamo sempre ‘qui’, non è vero? Per rispondere alla domanda “Dove puoi andare?” dobbiamo lasciar andare; lasciar andare l'io, il tempo e lo spazio. Abbandonando l'io, il tempo e lo spazio tutte le domande trovano risposta.

### **Antichi insegnamenti sul non dimorare**

Il principio del non dimorare è contenuto anche negli antichi insegnamenti Theravāda. Non si tratta solo di un'intuizione personale di Ajahn Chah o dell'eredità di un qualche lama Nyingmapa errante che vagando tra le montagne sia finito nel Nordest della Thailandia un

centinaio di anni fa. Proprio nel Canone pāli il Buddha ne parla esplicitamente. Nell' *Udāna* (la raccolta dei "Versi ispirati" del Buddha), si dice:

*“Esiste, o monaci, quello stato in cui non vi è terra, non vi è acqua, non vi è fuoco, non vi è aria, non vi è sfera dell'infinità dello spazio, non vi è sfera dell'infinità della coscienza, non vi è sfera della nullità, non vi è sfera della «né percezione né non percezione», né questo mondo né un altro mondo né entrambi, né il sole né la luna. Qui, monaci, io dico che non vi è giungere, non vi è andare e non vi è rimanere, non vi è crescita e non vi è decrescita. Esso non è fisso, non è mobile, non ha sostegno. Proprio questa è la fine della sofferenza”*.<sup>1</sup>

*Rigpa*, la consapevolezza non duale, è la conoscenza diretta di questo. È la qualità della mente che conosce, pur non dimorando da nessuna parte.

In un altro insegnamento dalla stessa raccolta si racconta di un eremita di nome Bāhiya che fermò il Buddha per la strada a Sāvattihī e gli disse: “Venerabile signore, tu sei il Samaṇa Gotama. Il tuo Dharma è famoso in tutto il paese. Ti prego di darmi un insegnamento in modo che io possa comprendere la verità”.

Il Buddha rispose: “Stiamo facendo la questua, Bāhiya. Non è questo il momento adatto”.

“La vita è incerta, venerabile signore. Non si sa mai quando moriremo; per favore, insegnami il Dharma”.

Questo dialogo si ripete tre volte. Per tre volte il Buddha dice la stessa cosa e Bāhiya risponde allo stesso modo. Alla fine il Buddha dice: “Quando un *Tathāgata* è pressato tre volte, deve rispondere. Ascolta attentamente, Bāhiya, e segui quello che ti dico:

*“In ciò che è visto c'è solo ciò che è visto, in ciò che è udito c'è solo ciò che è udito, in ciò che è percepito c'è solo ciò che è percepito, in ciò che è conosciuto c'è solo ciò che è conosciuto. Pertanto, Bāhiya, dovrai vedere che in realtà non c'è nessuna cosa qui. Tu Bāhiya dovrai esercitarti così. Giacché, Bāhiya, in ciò che è visto c'è per te solo ciò che è visto, in ciò che è udito c'è solo ciò che è udito, in ciò che è percepito c'è solo ciò che è percepito, in ciò che è conosciuto c'è solo ciò che è conosciuto, tu vedrai che in realtà non c'è nessuna cosa lì. Quando, Bāhiya, vedrai che non c'è nessuna cosa lì, non ti ritroverai né nel mondo di qua, né nel mondo di là, né in nessun luogo tra i due. Solo questa è la fine della sofferenza”*.<sup>2</sup>

---

<sup>1</sup> Ud VIII.1. Trad. di Francesco Sferra in Gnoli, R. (a cura di), *La rivelazione del Buddha*, I Meridiani Mondadori, Milano 2001, p. 697.

<sup>2</sup> Ud I.10.

Al sentire queste parole Bāhiya fu immediatamente illuminato. Pochi minuti dopo egli venne ucciso da una vacca che correva. Aveva proprio ragione: la vita è incerta. In seguito a Bāhiya venne conferito il titolo di ‘Il discepolo più veloce a comprendere l’insegnamento’.

### **Non è corretto dire ‘dove’**

Cosa significa dire “non c’è nulla *lì*”? Significa parlare della sfera oggettiva; implica il riconoscimento che “ciò che è visto è solo ciò che è visto”. Tutto qui. Ci sono forme, sagome, colori e così via, ma *lì* non c’è nulla. Non c’è una vera sostanza, né solidità, né una realtà che esista autonomamente. Tutto ciò che c’è è la qualità dell’esperienza stessa. Niente di più e niente di meno. C’è soltanto il vedere, l’udire, il sentire, il percepire e il conoscere. Anche la mente che dà un nome a tutto questo è soltanto un’altra esperienza: “lo spazio della sala di meditazione”, “la voce di Ajahn Amaro”, “ecco il pensiero ‘sto comprendendo questo?’ ecco un altro pensiero ‘non sto comprendendo quest’altro?’”.

C’è quello che è visto, udito, assaporato e così via, ma non c’è una quiddità, un’entità solida e indipendente cui questa esperienza si riferisca.

Via via che questa profonda comprensione si fa più matura, non solo comprendiamo che non c’è nessuna cosa ‘là fuori’, ma anche che non c’è un qualcosa di solido neanche ‘qui dentro’, non c’è un’entità indipendente e fissa che sia colui che sperimenta. Questo significa parlare della sfera del soggettivo.

La pratica del non dimorare è un processo per cui la sfera dell’oggettivo e quella del soggettivo vengono completamente svuotate; per cui si vede che sia l’oggetto che il soggetto sono intrinsecamente vuoti. Se riusciamo a vedere che sia il soggettivo sia l’oggettivo sono vuoti, che non c’è un vero ‘qui dentro’ o ‘là fuori’, dove si trova il senso di ‘io’, ‘mio’ e ‘me’? Proprio come il Buddha aveva detto a Bāhiya: “Non riuscirai a trovare il tuo io né nel mondo di questo [soggetto], né nel mondo di quello [oggetto], né in un qualunque punto fra i due”.

Nello *Shuraṅgama Sūtra*, un testo molto citato nella tradizione Ch’an cinese, si legge un dialogo simile, ma molto più lungo, fra il Buddha e Ānanda. Per molte pagine il Buddha chiede ad Ānanda, in vari modi, se è in grado di definire esattamente dove sia la sua mente. Per quanto ci provi, Ānanda però non lo può stabilire con certezza. Alla fine è obbligato a concludere così: “Non riesco a trovare la mia mente da nessuna parte”. Ma il Buddha gli dice: “Eppure la tua mente esiste, non è così?”.

Alla fine Ānanda giunge alla conclusione che non è esatto dire ‘dove’.

Ah!

Questo è il punto in cui gli insegnamenti sul non dimorare cercano di portarci. Tutto il concetto, la costruzione del 'dove', il concepire noi stessi come un'entità individuale che vive in questo specifico spazio-tempo è una supposizione. Soltanto frustrando i nostri giudizi abituali in questo modo siamo obbligati ad allentare la presa.

Questa visione delle cose stacca la spina, sottrae i puntelli e, soprattutto, scuote i nostri schemi di riferimento abituali. Questo è esattamente ciò che faceva Ajahn Chah quando chiedeva a qualcuno: "Non puoi andare avanti, non puoi andare indietro, non puoi rimanere fermo, dove puoi andare?". Stava indicando il luogo del non dimorare: la qualità senza tempo e priva di un io che è indipendente dal luogo.

Sorprendentemente, recenti ricerche scientifiche hanno portato a una conclusione simile riguardo la natura fondamentale della materia. Nel mondo della fisica quantistica, adesso gli scienziati usano termini quali 'la sorgente dell'essere' o 'il mare della potenzialità' per riferirsi al livello primordiale di realtà fisica da cui si cristallizzano tutte le particelle e le energie, e in cui in seguito si dissolvono. Il principio dell'assenza di un luogo in questo ambito significa che il 'luogo dove avviene qualcosa' non può essere definito veramente e che un singolo evento può avere effetti esattamente simultanei in luoghi (apparentemente) separati e lontani. Si può affermare con decisione che le particelle si disperdono nell'interezza del tempo e dello spazio.

Si è visto che termini quali 'un unico luogo' e 'luoghi separati' hanno un significato solo a certi livelli come convenzioni fittizie; al livello del campo ultimo, il mare della schiuma quantica, 'luogo' non ha più alcun significato. Quando si raggiunge la sottile sfera subatomica, il concetto di un 'dove' non ha più senso. Lì non c'è un lì. Sia che questo principio lo chiamiamo del non-dimorare o del non-luogo, è interessante e degno di nota che lo stesso principio vale sia per la sfera fisica sia per quella mentale. Gli intellettuali e i razionalisti si sentiranno confortati da questi parallelismi.

Io mi avvicinai a questa investigazione meditativa durante un ritiro lungo nel nostro monastero nel quale facevo molta pratica da solo. Improvvisamente mi resi conto che anche se fossi riuscito a lasciar andare la sensazione dell'io, la sensazione di questo e quello e così via, qualunque fosse l'esperienza della realtà, essa era sempre 'qui'. C'era ancora un 'qui'. Per diverse settimane contemplai la domanda: "Dove è il qui?". Non usavo la domanda per ricavarne una risposta verbale, ma più per illuminare e favorire l'abbandono del mio attaccamento.

Quando si riconosce questo tipo di condizionamento si è già a metà strada, cioè riconoscere che non appena c'è un 'qui', c'è un'impercettibile presenza di un 'lì'. Così come

creare un 'questo' fa sorgere un 'quello'. Non appena definiamo l' 'interno' spunta l' 'esterno'. È fondamentale riuscire a riconoscere queste sottili sensazioni di aggrapparsi; succede molto in fretta e a vari strati e livelli.

Il semplice atto di comprendere questa esperienza illumina con la luce della saggezza ciò cui si sta aggrappando il cuore. Una volta che le contaminazioni si trovano sotto i riflettori, si sentono un po' nervose e a disagio. L'aggrapparsi opera meglio quando non guardiamo. Quando l'aggrapparsi è messo a fuoco dalla consapevolezza, non riesce a funzionare come si deve. In sostanza, l'aggrapparsi non si può aggrappare se c'è troppa saggezza in giro.

### **Acqua corrente immobile**

Ajahn Chah era solito fare la stessa domanda "dove vai?" per un po' di mesi. Quando ci si era abituati, cambiava domanda. Durante la sua carriera di insegnante ha posto una quantità di domande diverse. Prima che il suo stato di salute si aggravasse, prese a fare una serie di domande: "Hai mai visto l'acqua immobile?".

La persona assentiva "certo, mi è capitato di vedere l'acqua immobile", mentre probabilmente dentro di sé pensava "che razza di domanda è questa!". Ma apparentemente tutti erano molto rispettosi nei confronti di Ajahn Chah, dato che era uno dei più affermati insegnanti di meditazione thailandesi.

Poi chiedeva: "Bene, allora hai mai visto l'acqua corrente?". Anche questa sembrava una cosa un po' strana da chiedere. La persona rispondeva: "Sì, ho visto l'acqua corrente".

"Allora, hai mai visto l'acqua corrente immobile?". In thailandese suonava *nahm lai ning*. "Hai mai visto *nahm lai ning*?".

"No. Non l'ho mai vista".

Gli piaceva provocare questo effetto di disorientamento.

Ajahn Chah allora spiegava che la natura della mente è immobile, eppure è corrente. È corrente, eppure è immobile. Usava la parola *citta* per la mente che conosce, la mente della consapevolezza. Il *citta* di per sé è completamente immobile. Non fa movimenti, non è in relazione con ciò che sorge e cessa. È silenzioso e spazioso. Gli oggetti mentali, vista, suono, odore, sapore, tatto, pensieri ed emozioni, vi fluiscono attraverso. I problemi sorgono perché la chiarezza mentale è offuscata dalle impressioni sensoriali. Il cuore non allenato ricerca il piacevole, rifugge dallo spiacevole e, di conseguenza, si ritrova a combattere, alienato e sofferente. Contemplando la nostra esperienza possiamo fare una distinzione netta fra la mente che conosce (*citta*) e le impressioni sensoriali che vi fluiscono attraverso. Rifiutando di

rimanere impastoiati nelle impressioni sensoriali, troviamo rifugio in quella qualità di immobilità, silenzio e spaziosità che è la natura stessa della mente. Questo atteggiamento di non interferenza lascia che tutto sia e non è disturbato da nulla.

La capacità naturale di separare la mente (o essenza della mente, per usare un'espressione Dzogchen) dagli oggetti mentali si riflette chiaramente nella lingua pāli. Di fatto ci sono due verbi che entrambi significano 'essere', che corrispondono al convenzionale o condizionato e all'incondizionato. Il verbo '*hoti*' si riferisce a ciò che è condizionato e che scorre con il tempo. Si tratta delle normali attività e delle etichette che usiamo regolarmente per le varie impressioni sensoriali e, nella maggior parte dei casi, inconsapevolmente. Tutti siamo d'accordo, ad esempio, che l'acqua è bagnata, che il corpo è peso, che una settimana è fatta di sette giorni e che io sono un uomo.

Il secondo verbo, '*atthi*', si riferisce alle qualità trascendentali dell'essere, dove 'essere' non implica un divenire, il mondo del tempo e dell'identità, ma riflette l'incondizionato, la natura della mente immanifesta. Così, ad esempio, nel passaggio dell'*Udāna* in cui si parla del non-nato, e di "quella sfera dell'essere dove ... non c'è né il venire, né l'andare, né il rimanere fermi", si usa sempre il verbo '*atthi*'. Esso indica un'essenza sovramondana e senza tempo. Il fatto che la distinzione fra mente (citta) e oggetti mentali faccia parte del linguaggio stesso, ci offre una riflessione sulla sua verità fondamentale, e serve a rammentarcene.

### **Non è corretto dire 'chi' e 'cosa'**

Per scoprire il luogo del non dimorare dobbiamo trovare un modo per lasciar andare il condizionato, il mondo del divenire. Abbiamo bisogno di riconoscere la forte identificazione con il nostro corpo e con la nostra personalità, con tutte le nostre credenze e con il modo in cui le consideriamo verità indiscutibili: "Io sono Tizio; sono nato in questo luogo, ho una certa età, questo è il mio lavoro; io sono questo".

Sembra così sensato ragionare in questo modo e, a un certo livello, è perfettamente logico; ma quando ci identifichiamo con questi concetti non c'è libertà. Non c'è spazio per la consapevolezza. Solo quando riconosciamo quanto seriamente e assolutamente assumiamo questa identità, ci apriamo alla possibilità della libertà. Sentiamo il sapore dell'io e ci accorgiamo che sa di sabbia e che ci appare molto reale. Riconoscendo questa sensazione, siamo in grado di sapere che "questa è solo una sensazione". La sensazione dell'io e del mio (*ahaṃkāra* e *mamānkāra* in pāli) è trasparente come qualunque altra sensazione.

Quando la mente è calma e stabile, mi piace chiedermi “chi sta osservando?” o “chi è consapevole?” o “chi è che conosce questo?”. Mi piace anche chiedermi “cos’è che conosce?”, “cos’è consapevole?”, “cos’è che pratica la non-meditazione?”. Quando ci rivolgiamo domande di questo tipo il punto non è trovare una risposta; di fatto, se ci diamo una risposta verbale questa è sbagliata. Lo scopo di chiedersi ‘chi’ o ‘cosa’ è smontare ciò che diamo per scontato. Nella spaziosità della mente, le parole ‘chi’ e ‘cosa’ cominciano a suonare ridicole. Non c’è un vero ‘chi’ o ‘cosa’. C’è solo la qualità del conoscere. Via via che continuiamo a lavorare in questo modo in maniera sempre più affinata, vediamo che quel senso dell’essere persona diventa sempre più trasparente; perde la sua solidità e il cuore è in grado di aprirsi e stabilizzarsi sempre di più. Sia la pratica della Vipassanā sia quella dello Dzogchen cercano di indicarci con molta chiarezza che noi rendiamo solido ciò che è intrinsecamente non solido. Questi metodi cercano di illuminare i modi sempre più sottili con cui ci aggrappiamo a ciò che creiamo attorno alle sensazioni di io, tempo, identità e luogo.

Inquadrando il nostro mondo in questo modo, inconsciamente lo rendiamo concreto. Domande come “chi sei tu?” implicano automaticamente la realtà dell’essere persona. Rispondere con il proprio nome è ragionevole a livello relativo. Ma il problema nasce quando permettiamo ciecamente al relativo di scivolare nell’assoluto. Crediamo che questo nome sia una cosa reale: “Io sono una persona reale, io *sono* Amaro”. Allo stesso modo, quando chiediamo “che giorno è?”, questa domanda automaticamente implica la realtà del tempo. Se non c’è la presenza mentale, passiamo dal riconoscere una convenzione umana (provocata dal passaggio del nostro pianeta intorno al sole, da qualche parte nel mezzo di questa galassia) al creare una verità assoluta e universale.

Il corollario di questa non-creazione di solidità nella sfera delle percezioni e delle convenzioni (in caso si abbia paura di perdere tutte le forme di realtà) è che non dobbiamo creare o, in qualche modo, ottenere il Dharma per rimpiazzare le basi note che stiamo perdendo. Quando smettiamo di creare gli oscuramenti, il Dharma è sempre qui.

Non appena vediamo dove hanno luogo le forme sottili e quelle grossolane di attaccamento e quella stretta mortale si allenta, quando ci rammentiamo che “eccola qua, ecco la presa, la contrazione di identità”, c’è apertura e spaziosità. Questa libertà del cuore viene dal riconoscere il modo in cui abitualmente creiamo cose e poi le accettiamo come reali. Quando ciò è veramente visto e conosciuto, la contrattura che mantiene la morsa non regge più e al suo posto si manifesta il Dharma.

## Non è corretto dire ‘quando’

Il tempo è un altro ambito in cui dovremmo notare un sottile attaccamento. Possiamo sperimentare una quiete nella consapevolezza e un conseguente senso di chiarezza e spaziosità, ma possiamo anche avere la sensazione netta che tutto questo sta avvenendo *adesso*. In questo caso, senza accorgercene, abbiamo trasformato quell’‘adesso’ in una qualità solida.

Il processo del lasciar andare avviene strato dopo strato. Quando cade uno strato ci sentiamo elettrizzati e pensiamo: “Stupendo, adesso sono libero. Questo spazio aperto è meraviglioso”. Ma appena cominciamo a comprendere che c’è qualcosa che non va, che c’è ancora viscosità nel sistema, notiamo la solidificazione del tempo e la limitazione del presente che abbiamo creato.

C’è una poesia sul tempo del Sesto Patriarca Zen che mi piace citare:

*In questo momento non c’è nulla che viene in essere.*

*In questo momento non c’è nulla che cessa di essere.*

*Così, in questo momento, non ci sono né nascita né morte da far cessare.*

*Così, la pace assoluta è questo momento presente.*

*Anche se è solo questo momento, non c’è limite a questo momento,*

*E qui è la delizia eterna.*

La nascita e la morte dipendono dal tempo. Qualcosa apparentemente nato nel passato, che è vivo adesso, morirà in futuro. Una volta lasciato andare il tempo, e se lasciamo anche andare l’‘essere una cosa’, vediamo che non ci può essere una ‘cosa’ reale che viene in essere o muore; c’è solo la quiddità del presente. In questo modo non c’è nascita o morte che debba essere fatta finire.

Ecco perché questo momento è assolutamente pieno di pace; è fuori del tempo, *akālika*.

Usiamo locuzioni tipo ‘questo momento’, ma non sono esatte perché ci danno ancora l’impressione che il presente sia una minuscola frazione di tempo. Perché anche se è solo un momento, il presente è senza limiti. Lasciando andare la struttura di passato e futuro, comprendiamo che questo presente è un oceano infinito, e la conseguenza di questa comprensione è vivere nell’eterno, nel senza-tempo. Non abbiamo bisogno di solidificare e concepire il presente in una distinzione fra passato e futuro, è la sua stessa vastità che si auto-sostiene.

Stiamo parlando di abbandonare l'aggrapparsi a un livello molto sottile, una pratica che richiede un bel po' di duro lavoro spirituale, pronto e attento. Quando vediamo che la nostra mente è rimasta impigliata in qualcosa, possiamo applicare la classica tecnica vipassanā, colpiscilo con l'impermanenza, il non-sé e la sofferenza, il vecchio un, due, tre. Se abbiamo un buon senso di *anattā*, lo facciamo a pezzi con un 'non io, non mio', e lo finiamo. È importante però ricordare che l'attaccamento è estremamente scaltro. Siamo lì a goderci il successo e non ci accorgiamo che è come se stessimo giocando ad acchiapparella. C'è qualcuno che ci sta raggiungendo da dietro mentre guardiamo la persona che abbiamo appena abbattuto. Il compagno sta per colpirci. Abbiamo appena lasciato andare l'attaccamento al tempo quando l'attaccamento alle opinioni si scaglia all'impazzata. Lasciamo andare questo ed ecco il senso del qui; poi c'è il corpo... l'aggrapparsi si presenta in molte forme, in molti modi e noi dobbiamo vederli tutti.

### **Olio e acqua**

Ajahn Chah diceva che fino a quando non conobbe il suo maestro Ajahn Mun, non aveva mai compreso veramente che la mente e i suoi oggetti esistono come qualità separate e che, confondendole e mischiandole, non riusciva mai a trovare la pace. Invece, ciò che ricevette da Ajahn Mun, nei tre brevi giorni che trascorse con lui, fu il senso chiaro che c'è la mente che conosce, *poo roo*, c'è colui che conosce, e ci sono gli oggetti del conoscere. Sono come lo specchio e le immagini che vi si riflettono. Lo specchio non è né abbellito né corrotto dalla bellezza o dalla bruttezza degli oggetti che vi appaiono. E nemmeno si annoia. Anche quando non vi è riflesso nulla, è completamente equanime e sereno. Questa fu una grande intuizione per Ajahn Chah, e da quel momento divenne un punto centrale nella sua pratica e nell'insegnamento.

Era solito paragonare la mente e i suoi oggetti all'olio e all'acqua contenuti in una stessa bottiglia. La mente che conosce è come l'olio e le impressioni sensoriali sono come l'acqua. La nostra mente e la vita sono così agitate e turbolente che l'olio e l'acqua si mischiano, per questo sembra che la mente che conosce e i suoi oggetti siano una sostanza unica. Ma se lasciamo che il sistema si calmi, allora l'olio e l'acqua si separeranno, perché per loro stessa natura non si mescolano.

C'è la consapevolezza, la mente di Buddha e ci sono le impressioni dei pensieri, il mondo sensoriale, e tutti gli altri modelli della coscienza. La consapevolezza e le impressioni si

separano naturalmente l'una dalle altre; non c'è bisogno che si faccia niente perché questo avvenga. Non sono intrinsecamente amalgamati e si separano se glielo permettiamo.

A questo punto, possiamo veramente vedere che la mente è una cosa e gli oggetti mentali un'altra. Possiamo vedere la vera natura della mente, l'essenza della mente, che conosce l'esperienza e in cui si svolge tutta la vita; e possiamo vedere che quella qualità trascendente è priva di un rapporto con l'individualità, lo spazio, il tempo e il movimento. Tutti gli oggetti del mondo, le persone, le nostre abitudini e gli stati mentali, appaiono e scompaiono in quello spazio.

### **Respirare e camminare**

Lo sforzo di fare una netta distinzione fra la mente che conosce e gli oggetti mentali è pertanto molto importante per la nostra pratica. L'attenzione al respiro è un buon modo per lavorare con questa comprensione. Semplicemente notate la sensazione del respiro mentre lo percepite. Il respiro si muove, ma ciò che conosce il respiro non si muove.

Forse possiamo cominciare concentrandoci sullo spazio alla fine dell'espirazione e poi alla fine dell'inspirazione. Notiamo che lì c'è una pausa, uno spazio. Ma, se estendiamo la visione, cominciamo a notare che quella spaziosità e quella calma in realtà sono sempre lì. Mentre l'aria entra ed esce, c'è un'eterna spaziosità della mente che non è mai ostruita dal movimento del respiro.

Possiamo anche estendere questa pratica alla meditazione camminata. Se stiamo fermi in piedi, con gli occhi aperti o chiusi, possiamo notare che tutte le sensazioni del corpo sono conosciute nella mente. La sensazione dei piedi sul pavimento, il corpo in piedi, la sensazione dell'aria e così via, sono tutte sostenute e conosciute nella mente. Può darsi che ci vogliano alcuni minuti per raggiungere questo punto, ma se facciamo uno sforzo, ben presto sperimenteremo il senso di una mente stabilizzata. A quel punto semplicemente lasciamo che il corpo inizi a camminare.

Generalmente quando camminiamo andiamo da qualche *parte*; questo può complicare le cose. In realtà non c'è nessuna differenza sostanziale fra andare da qualche parte e non andare da nessuna parte. La meditazione camminata è molto utile in questo senso, semplifica di molto le cose. Sappiamo che non stiamo assolutamente andando da nessuna parte. È un esercizio deliberatamente e completamente inutile in termini di cercare di arrivare da qualche parte.

Lavorare in meditazione con il corpo in movimento è un'opportunità per sperimentare il corpo che cammina senza andare da nessuna parte. Quando il corpo cammina a passo misurato, cominciamo a vedere che sebbene il corpo si stia muovendo, la mente che conosce il corpo non si muove. Il movimento non si applica alla consapevolezza. Ci sono i movimenti del corpo, ma la mente che conosce i movimenti non si sta muovendo. C'è quiete, eppure c'è flusso. Il corpo fluisce, le percezioni fluiscono, eppure c'è quiete. Non appena la mente vi si aggrappa e pensiamo di stare andando da qualche parte, l'olio e l'acqua si sono di nuovo mischiati. Ci sono 'io' che sto andando 'da qualche parte'. Ma in quel momento di riconoscimento "guarda, la quiete della mente è assolutamente non toccata dal movimento del corpo" conosciamo questa qualità di acqua corrente immobile.

C'è una comprensione della libertà. Ciò che si muove è non-sé. Ciò che si muove è l'aspetto del flusso e del cambiamento. E il cuore spontaneamente prende rifugio in questa qualità di spaziosità, di quiete e di apertura che conosce ma non è impigliata.

Personalmente trovo che la meditazione a occhi aperti sia molto utile a questo. Con gli occhi aperti siamo più stimolati a esercitare la stessa qualità che normalmente si ha solo nella meditazione camminata. Se teniamo gli occhi aperti e accogliamo lo spazio della sala, vediamo il via vai delle persone, i corpi che si cullano leggermente al vento, la luce che cambia, il calare del sole al pomeriggio.

Possiamo permettere a tutto questo di andare e venire e di essere contenuto in quello spazio di conoscenza dove c'è un'esperienza cosciente sia della verità convenzionale sia della verità ultima. C'è la visione ultima del 'né persone, né tempo, né spazio', del conoscere senza tempo e della luminosità. Poi ci sono le convenzioni: io e te, qui e lì, seduta e camminata, andare e venire. Le due verità sono completamente fuse tra loro; una non ostruisce l'altra. Questo è un modo per comprendere direttamente che il non dimorare non è una qualche filosofia astrusa, ma qualcosa che possiamo gustare e valutare.

Nel momento in cui capiamo veramente questo principio il cuore comprende che "il corpo si sta muovendo, il mondo va e viene, ma non sta assolutamente andando da nessuna parte". La nascita e la morte finiscono qua.

E non abbiamo bisogno di sedere immobili o di camminare lentamente per risvegliarci a questa intuizione profonda. Possiamo correre, o addirittura giocare a tennis, e trovare la stessa qualità. È presente tanto mentre stiamo fisicamente immobili quanto mentre ci muoviamo in fretta, o magari stiamo sfrecciando sull'autostrada.

# **ESSERE BUDDHA**

## CAPITOLO TRE

### LA VISIONE DELLA FORESTA

*Adattamento di un discorso dato durante un ritiro condotto dal Ven. Tsoknyi Rinpoche tenuto presso la Wisdom House a Litchfield, Connecticut, nel Settembre del 1997. Una versione più estesa di questo discorso è stata pubblicata in “Broad View, Boundless Heart”, con il titolo “Ajahn Chah’s View of the View”.*

Quando mi trovo di fronte a insegnanti Dzogchen provo spesso la strana sensazione di sentire e vedere rievocate le immagini dei miei insegnanti, Ajahn Chah e Ajahn Sumedho; non si tratta semplicemente dei principi che mi sono familiari, ma addirittura dell’uso di identiche frasi e similitudini. Non appena mi accorsi di questa coincidenza, mi resi conto che da almeno metà della mia vita monastica, cioè da almeno il 1987, la mia pratica è stata vicina allo Dzogchen. Se avessi le sopracciglia, credo che le solleverei un po’.

Forse però, questa convergenza non è poi così sorprendente; dopo tutto, siamo tutti discepoli dello stesso insegnante: il Dharma viene dal Buddha e affonda le radici nella nostra stessa natura. Può anche darsi che ci siano 84.000 porte del Dharma, ma di fatto c’è un solo Dharma.

Ci sono vari insegnamenti Tibetani che ho imparato ad apprezzare col tempo, soprattutto però quelli che descrivono l’anatomia e le sottili sfumature di *rigpa*, anche detta la visione. La tradizione Thailandese della Foresta, il lignaggio in cui ho più praticato, dipende molto di più dall’eloquenza e dall’ispirazione cui ogni insegnante si affida improvvisando sui temi del Dharma. Se questo fa sì che gli insegnamenti siano sempre vivi e spontanei, d’altro canto spesso si hanno delle incongruenze in ciò che viene detto. Per questo ho avuto modo di imparare molto dagli insegnamenti Dzogchen, così strutturati e organizzati.

Gli insegnamenti di Ajahn Chah vertevano su molti argomenti, ma egli era particolarmente apprezzato per il modo aperto, schietto e sapiente in cui parlava della sfera della verità ultima. E questo avveniva con chiunque lui riteneva fosse in grado di comprendere, si trattasse di un laico o di un monaco. Il modo in cui parlava di questo regno, e della

consapevolezza che lo conosce – la sua visione della visione – rispecchia molte similitudini con lo Dzogchen, per cui ritengo utile spiegarne alcune, così come vorrei illustrare alcuni metodi insegnati da Ajahn Sumedho, il suo discepolo anziano di origine occidentale. Cercherò anche di fornire alcune osservazioni dal punto di vista Theravāda che abbiano qualche attinenza con la nostra comprensione e la nostra pratica in questo ambito.

### **Quanto più ti affretti, tanto più vai piano**

È facile farsi prendere dalla vita spirituale, addirittura esserne dominati e ossessionati. Durante i primi 10 anni della mia vita monastica io divenni quasi un fanatico. Può sembrare un ossimoro, ma vi assicuro che non è impossibile. Cercavo di fare tutto al 120%. Al mattino mi alzavo prestissimo per fare ogni tipo di pratica ascetica, tutte le *pūjā* possibili e immaginabili. Non mi sdraiavo neppure per dormire, non mi sono sdraiato per circa tre anni. Alla fine mi resi conto che avevo troppe cose da fare; il giorno trascorreva senza che ci fosse un po' di spazio interiore.

Ero terribilmente occupato con la meditazione. In quel periodo la mia vita era strapiena di impegni; ero sempre infastidito e irascibile. Non riuscivo nemmeno ad attraversare il cortile o a mangiare senza che ciò fosse *qualcosa*. Alla fine fui costretto a chiedermi: “Perché faccio tutto questo? Si presume che questo tipo di vita sia per la pace, la realizzazione, la libertà; invece le mie giornate sono strapiene”.

Ce ne avevo messo di tempo per capire! Ero solito meditare seduto direttamente sul pavimento perché ai miei occhi lo *zafu* era un segno di debolezza. Beh, una delle monache si era talmente stufata di vedermi ciondolare dal sonno durante le sedute che un giorno mi avvicinò e mi chiese: “Posso offrirti un cuscino, Ajahn?”

“Grazie; sei molto gentile, ma non mi serve”.

Lei rispose: “Io penso di sì”.

Alla fine andai da Ajahn Sumedho e gli dissi: “Ho deciso di abbandonare tutte le mie pratiche ascetiche. Da adesso seguirò la routine generale e farò le cose in modo assolutamente normale.” Fu la prima volta in cui lo vidi emozionarsi. “Era ora!” fu la risposta. Io invece ero convinto che avrebbe detto: “Beh, se proprio non ce la fai.” Aveva aspettato che mi rendessi conto che non era la quantità di cose che facevo, le ore che trascorrevi sul cuscino, il numero di *mantra* che recitavo, o quanto rigidamente mi attenessi alle regole. Il punto era realizzare lo spirito del non divenire, non sforzarmi in tutto quello che facevo. Un barlume nella memoria

mi riportò alla mente i tanti insegnamenti di Ajahn Sumedho sull'importanza di non sforzarsi; io, semplicemente, non li avevo ascoltati.

Ajahn Sumedho è solito stimolare la consapevolezza di ciò che chiamiamo “la tendenza a divenire”. In pāli la parola usata è “*bhava*”, anche nella tradizione tibetana questo termine è usato con la stessa accezione. Significa il desiderio di diventare qualcosa. Si fa *questo* per ottenere *quello*. È un modo per darsi da fare, di impegnarsi, in cui ci si appropria di metodo, pratiche, regole e concetti per arrivare da qualche parte. Questa abitudine ci causa non pochi problemi.

Affinché i semi germoglino c'è bisogno di terreno, concime, acqua e sole. Ma se ci dimentichiamo il sacco con i semi, allora abbiamo fallito nella pratica più importante. Mentre trasportiamo il concime e l'acqua ci sembra di stare facendo qualcosa. “Sto proprio lavorando sodo alla mia pratica, adesso!” Nel frattempo l'insegnante sta davanti al sacco con i semi per ricordarci. (*Fa un gesto come se stesse indicando un sacco in un angolo*).

Ajahn Sumedho parla spesso di *essere* illuminati piuttosto che *diventare* illuminati. Siate svegli adesso; siate risvegliati al momento presente. Non si tratta di fare qualcosa adesso per diventare illuminati in futuro. Questo modo di pensare è vincolato all'io e al tempo, e non produce frutti. Gli insegnamenti Dzogchen sono identici. Non si tratta di trovare rigpa in quanto oggetto, né di fare qualcosa adesso per ottenere rigpa in futuro; in realtà si tratta di essere rigpa adesso. Non appena cominciamo a farci qualche cosa, oppure a dire: “Ehi, guarda, ce l'ho” o “Come posso trattenerlo?” la mente si aggrappa a quel pensiero e abbandona rigpa - a meno che il pensiero non sia contemplato come un'altra formazione trasparente dentro lo spazio di rigpa.

Nemmeno Ajahn Sumedho è stato sempre chiaro a questo proposito. Spesso racconta di come fosse ossessionato dal dover essere "un meditante". Il metodo insegnato da Ajahn Chah metteva molto l'accento sulla pratica di meditazione formale, ma egli stava anche estremamente attento a fare sì che la meditazione formale non fosse qualcosa di diverso dal resto della vita. Lui invitava a mantenere una continuità di pratica sia che si stesse in piedi, seduti o distesi, o che si stesse camminando. Lo stesso vale per il cibo, l'uso del bagno o il lavoro. Il punto era di mantenere sempre una continuità di consapevolezza. Egli era solito ripetere: “Se la tua pace poggia sul cuscino di meditazione, quando lasci il cuscino la tua pace rimane lì”.

Una volta qualcuno donò ad Ajahn Chah un appezzamento di terra a boschi in cima a una collina nella sua provincia natale. Il generoso donatore gli disse: "Se trovi il modo di aprire una

strada fino alla cima della montagna, io ti costruirò un monastero". Sempre pronto a raccogliere una sfida, Ajahn Chah trascorse un paio di settimane sulla montagna, fino a quando scoprì il modo di raggiungere la cima. A quel punto trasferì l'intero monastero lassù per costruire la strada.

Ajahn Sumedho era un monaco arrivato di recente. All'epoca si trovava lì da un anno o due ed era un praticante molto rigoroso. Non era stato propenso a lasciare la vita organizzata del monastero principale, il Wat Nong Pah Pong, ma si era unito agli altri, ed ora eccolo lì a spaccare pietre sotto al sole e spingere carriere piene di calcinacci, lavorando sodo con il resto della comunità. Dopo due o tre giorni si sentiva accaldato, sudato e dolorante. Alla fine della giornata, dopo un turno di 12 ore di lavoro, tutti si sedevano in meditazione e ci si lavava. Ajahn Sumedho pensava: "Non serve a niente; sto sprecando il mio tempo. La mia meditazione è saltata completamente. Tutto questo non aiuta certo la vita spirituale".

Così cercò di spiegare i suoi dubbi ad Ajahn Chah: "Sento che tutto il lavoro che stiamo facendo è nocivo alla mia meditazione. Credo davvero che sarebbe meglio che io ne restassi fuori. Ho bisogno di fare più meditazione seduta e camminata, più pratica formale. Questo mi sarebbe di grande giovamento e credo che sarebbe anche la cosa migliore".

Ajahn Chah disse: "Ok, Sumedho. Puoi fare così. Sarà meglio però che informi il Sangha, così tutti sanno quello che sta succedendo". Sapeva essere molto malizioso quando voleva.

Durante la riunione del Sangha disse: "Voglio fare un annuncio a tutti. So che tutti noi siamo venuti quassù per costruire questa strada; so anche che stiamo tutti lavorando sodo per spaccare rocce e trasportare detriti. So che questo lavoro è molto importante per tutti noi, ma anche il lavoro di meditazione è altrettanto importante. Tan Sumedho mi ha chiesto di poter praticare la meditazione mentre noi costruiamo la strada e io gli ho risposto che per me non c'è nessun problema. Non voglio che nessuno di voi critichi questa scelta, perché per me va bene. Lui può rimanere da solo a meditare, mentre noi continueremo a costruire la strada".

Ajahn Chah era sempre al lavoro dall'alba al tramonto. Quando non era fuori a lavorare riceveva gli ospiti o dava insegnamenti di Dharma. Era infaticabile. Nel frattempo Ajahn Sumedho se ne stava a meditare da solo. Questo lo fece stare abbastanza male il primo giorno, e ancora peggio il secondo. Il terzo giorno non ce la faceva più, stare lì da solo era una tortura. Così raggiunse il resto dei monaci a spaccare pietre e trasportare detriti, dedicandosi al lavoro con tutto se stesso.

Ajahn Chah guardò il giovane monaco pieno di entusiasmo, che sorrideva tutto contento e gli chiese: "Lavori volentieri, Sumedho?"

“Sì, Luang Por”.

“Non è strano che la tua mente sia più felice adesso, con il caldo e la polvere, di quanto non lo fosse mentre meditavi da solo?”

“Sì, Luang Por”.

La morale? Ajahn Sumedho aveva creato una falsa differenza fra ciò che è e ciò che non è la meditazione, quando di fatto, non c'è nessuna differenza. Quando siamo completamente devoti a ciò che facciamo, ciò che sperimentiamo, o ciò che accade intorno a noi, senza che preferenze e programmi prendano il sopravvento, lo spazio di rigpa, lo spazio della consapevolezza, è assolutamente lo stesso.

## **Il Buddha è consapevolezza**

Anche rispetto alla natura del Buddha gli insegnamenti di Ajahn Chah sono vicini a quelli Dzogchen. In sostanza la consapevolezza non è una *cosa*. Eppure è un attributo della natura fondamentale della mente. Ajahn Chah era solito chiamare Buddha questa consapevolezza, questa ‘natura che conosce’ della mente: “Questo è il vero Buddha, colui che conosce (*poo roo*)”. Il modo in cui Ajahn Chah e altri maestri della tradizione della Foresta erano soliti parlare della consapevolezza era usando il termine “Buddha” in questo senso: la qualità perfettamente consapevole e sveglia della nostra mente. Questo è il Buddha.

Diceva cose del tipo: “Il Buddha che è entrato nel *parinibbāna* 2.500 anni fa non è il Buddha del rifugio”. A volte, quando voleva richiamare l’attenzione sui suoi insegnamenti, gli piaceva scandalizzare le persone. Quando diceva qualcosa di simile, le persone pensavano di trovarsi di fronte a un eretico. “Come può quel Buddha essere un rifugio? Se ne è andato, veramente. Non può essere un rifugio. Un rifugio è un posto sicuro. Come può allora questo grande essere vissuto 2.500 anni fa fornire sicurezza? Pensare a lui può farci sentire bene, ma anche questa sensazione è transitoria. Dà un senso di ispirazione, che però può essere facilmente disturbato”.

Quando riposiamo nella conoscenza, nulla può ferire il cuore. È questo riposare nella conoscenza, che fa del Buddha un rifugio. La natura che conosce è invulnerabile e inviolabile. Quello che accade al corpo, emozioni e percezioni, è secondario, perché quella conoscenza va oltre il mondo fenomenico. Questo è il vero rifugio. Sia che sperimentiamo piacere o sofferenza, successo o fallimento, lodi o critiche, questa ‘natura che conosce’ della mente è completamente serena. È indisturbata e incorruttibile. Così come uno specchio non è abbellito

né contaminato dalle immagini che riflette, la conoscenza non può essere toccata da nessun senso di percezione, pensiero, emozione, stato d'animo o sensazione. È trascendente. Anche gli insegnamenti Dzogchen lo dicono: “non c'è una punta di coinvolgimento degli oggetti mentali nella consapevolezza, nella natura della mente stessa”. Ecco perché la consapevolezza è un rifugio; la consapevolezza è il cuore stesso della nostra natura.

### **Qualcuno ha visto i miei occhi?**

Un'altra analogia tra lo Dzogchen e gli insegnamenti di Ajahn Chah si trova nell'avvertimento: non cercate l'incondizionato, o *rigpa*, con la mente condizionata. Nei versi del Terzo Patriarca Zen si legge: “Cercare la Mente con la mente discriminante è il più grave degli sbagli”. Ajahn Chah spiegava la futilità e assurdità di questa tendenza facendo l'esempio di qualcuno che, in sella a un cavallo, va in cerca del cavallo stesso. Noi cavalchiamo chiedendo: “Qualcuno ha visto il mio cavallo?”. Tutti ci guardano come se fossimo pazzi. Cavalchiamo di villaggio in villaggio chiedendo la stessa cosa: “Qualcuno ha visto il mio cavallo?”.

Ajahn Sumedho fa un esempio simile. Invece del cavallo lui usa l'immagine di qualcuno che cerca i propri occhi. L'organo stesso con cui vediamo è ciò che vede, eppure ce ne andiamo in giro a cercare: “Qualcuno ha visto i miei occhi? Non vedo i miei occhi da nessuna parte. Devono essere qui da qualche parte, ma non riesco a trovarli”.

Non possiamo vedere i nostri occhi, ma possiamo vedere. Questo significa che la consapevolezza non può essere un oggetto. Però ci può essere consapevolezza. Ajahn Chah e altri maestri della Foresta usano l'espressione “essere il conoscere”. È come *essere rigpa*. In questo stato c'è la mente che conosce la propria natura, il Dharma che conosce la propria natura. È tutto qui. Il momento in cui cerchiamo di farne un oggetto, si è creata una struttura dualistica, un soggetto *qui* che guarda un oggetto *là*. La soluzione è solo quando lasciamo andare il dualismo e abbandoniamo quel “cercare”. Allora il cuore dimora solo nel conoscere. Però l'abitudine è quella di pensare: “Non sto cercando abbastanza. Ancora non li ho trovati. Eppure i miei occhi devono essere da qualche parte. Dopo tutto posso vedere. Devo cercarli meglio”.

Vi siete mai trovati a fare un colloquio in un ritiro e mentre descrivete la vostra pratica di meditazione, l'insegnante vi guarda e dice: “Devi sforzarti di più”? Voi pensate: “Ma sto facendo il massimo!”. Dobbiamo fare uno sforzo, ma dobbiamo farlo in maniera saggia. Il tipo

di sforzo cui dobbiamo arrivare comporta maggior chiarezza, ma fare di meno. Questa qualità di rilassamento non è considerata cruciale solo nello Dzogchen, ma anche nella pratica monastica Theravāda.

Il lato ironico è che questo rilassamento è la conseguenza di una moltitudine di pratiche preparatorie. Nel tirocinio Tibetano del *ngondro* si fanno 100.000 prostrazioni, 100.000 visualizzazioni, 100.000 mantra, più anni di studio, attenersi completamente a *sīla*, e così via. Anche nella tradizione Theravāda abbiamo *sīla*: la pratica delle virtù prevista sia per i laici sia per la comunità monastica; così come un rigoroso allenamento nella disciplina del Vinaya. Facciamo molti canti e pratiche devozionali, più un consistente allenamento nelle tecniche di meditazione, come la consapevolezza del respiro, consapevolezza del corpo, e così via. Poi c'è la pratica del vivere in comunità. Uno dei monaci anziani del mio Sangha una volta definì l'allenamento monastico comune come la pratica delle 100.000 *frustrazioni*; non siamo promossi se non arriviamo a 100.000. C'è quindi bisogno di un immenso lavoro preparatorio perché quella rilassatezza sia effettiva.

Mi piace immaginare questa rilassatezza come un overdrive. Ingraniamo la quinta, stessa velocità, ma meno giri. Fino a quando non ho detto ad Ajahn Sumedho che avevo rinunciato alle mie pratiche ascetiche, stavo correndo in quarta. Il mio atteggiamento era un costante tentativo di andare al massimo. Quando mi decisi ad andare più piano, e non ero più così fanatico riguardo le regole e il dover fare tutto *sempre* in modo perfetto, quel piccolo elemento di rilassamento fece scomparire il problema; semplicemente perché avevo lasciato andare lo stress, avevo smesso di spingere. Sembrava assurdo, ma ero ancora in grado di adempiere al 99,9% dei miei doveri e pratiche spirituali, solo lo facevo in maniera non compulsiva. Possiamo rilassarci anche senza fermarci, così che possiamo goderci i frutti del nostro lavoro. È questo che intendiamo con lasciare andare il divenire e imparare ad *essere*. Proprio come dei funamboli, se siamo troppo tesi e ansiosi di raggiungere l'altra sponda, siamo destinati a cadere dalla corda.

### **Realizzare la cessazione**

Un altro aspetto importante della visione è la sua risonanza con l'esperienza della cessazione, *nirodha*. L'esperienza di *rigpa* è sinonimo dell'esperienza di *dukkha-nirodha*, la cessazione della sofferenza.

Allettante, vero? Noi pratichiamo per porre fine alla sofferenza, eppure diventiamo così attaccati al nostro lavoro con gli oggetti della mente che quando dukkha finisce e il cuore si fa spazioso e vuoto, ci sentiamo persi. Non siamo capaci di non interferire con questa esperienza: “Oh!, tutto è aperto, chiaro, spazioso... e adesso che faccio?”. Il nostro condizionamento dice: “Devo *fare* qualcosa. Non è così che si avanza lungo il cammino”. Non sappiamo essere svegli e contemporaneamente lasciare in pace quella spaziosità.

Quando appare nella mente, questo spazio ci disorienta, oppure è probabile che lo ignoriamo. È come se ciascuno di noi fosse un ladro che penetra in una casa, si guarda intorno e dice: “Non c’è molto da prendere qui, sarà meglio che me ne vada da qualche altra parte”. Ci sfugge il fatto che quando lasciamo andare, dukkha cessa. Invece ignoriamo questa qualità silenziosa, aperta e chiara per andare a cercare qualcos’altro, e qualcos’altro ancora, all’infinito. Potremmo dire che “non assaporiamo il nettare”, il succo di rigpa, ma attraversiamo l’esperienza come razzi, pensando che non ci sia niente. Anzi, ci sembra addirittura noiosa: non c’è desiderio, né paura, né qualcosa da fare. Allora ci teniamo occupati con atteggiamenti tipo: “Mi sto comportando da incosciente; dovrei concentrarmi su un oggetto; dovrei almeno contemplare l’impermanenza; non sto affrontando i miei problemi. Presto, bisogna che trovi qualcosa di difficile con cui lavorare.” Mossi dalle migliori intenzioni, ci perdiamo il gusto del nettare che abbiamo davanti.

Quando smettiamo di aggrapparci, appare la verità ultima. È tutto qui.

Ānanda e un altro monaco discutevano sulla natura dello stato senza morte e decisero di consultare il Buddha. Gli chiesero: “Qual è la natura del senza morte?”. Si erano preparati a una spiegazione lunga e dettagliata, la risposta del Buddha fu invece breve e sintetica: “Smettere di aggrapparsi è il senza morte”. Tutto qui.

A questo proposito gli insegnamenti Dzogchen e Theravāda sono identici. Quando finisce l’aggrapparsi c’è rigpa, c’è il senza morte, la fine della sofferenza, *dukkha-nirodha*.

Il Buddha parlò espressamente di questo proprio nel suo primo insegnamento sulle Quattro Nobili Verità. Per ciascuna delle quattro verità, c’è un modo in cui deve essere praticata. La Prima Nobile Verità, dukkha, l’insoddisfazione, “deve essere compresa”. Dobbiamo riconoscere che “questo è dukkha. Questo non è rigpa. Questo è *marigpa* (inconsapevolezza, ignoranza) ed è pertanto insoddisfacente”.

La Seconda Nobile Verità, la causa di dukkha, è il desiderio auto-centrato, la brama. Questo “deve essere lasciato andare, abbandonato, vi si deve rinunciare”.

La Quarta Nobile Verità, l’Ottuplice Sentiero, “deve essere coltivato e sviluppato”.

Ma quello che più ci interessa in questo contesto è che la Terza Nobile Verità, Dukkha-nirodha, la fine di dukkha, “deve essere realizzata”. Significa: quando dukkha cessa, *notatelo*. Notate: “Guarda, va tutto bene”. È qui che ingraniamo la quinta, quando semplicemente siamo, senza divenire.

“Ah!” - senti il gusto del nettare di rigpa – Ah!, va bene”.

Nella tradizione Theravāda la realizzazione cosciente della cessazione di dukkha, della vacuità e dello spazio della mente, sono considerati elementi cruciali della retta pratica. Realizzare nirodha è, in qualche modo, l’aspetto più importante del lavoro con le Quattro Nobili Verità. Sembra insignificante, è il meno tangibile, eppure è quello che contiene la gemma, il seme dell’illuminazione.

Anche se l’esperienza di dukkha-nirodha non è una *cosa*, non significa che non ci sia niente, che non abbia qualità. In realtà si tratta dell’esperienza della verità ultima. Se non ci precipitiamo a cercare l’oggetto successivo, ma prestiamo attenzione alla fine di dukkha, ci apriamo alla purezza, alla radiosità e alla pace. Permettendo al nostro cuore di gustare ciò che c’è, tutte le cosiddette esperienze ordinarie sbocciano e si schiudono, belle e ricche come una orchidea dorata, diventando più luminose e più chiare.

### **Non fatto di quello**

Tutti i praticanti buddhisti, a prescindere dalla tradizione, conoscono le tre caratteristiche dell’esistenza, anicca, dukkha e anattā (impermanenza, insoddisfazione e non-sè). Sono l’ABC del buddhismo. Nel Theravāda però si parla di altre tre caratteristiche dell’esistenza, a un livello più sottile: *suññata*, *tathatā* e *atammayatā*. Suññata è la vacuità. Il termine deriva dal dire “no” al mondo fenomenico: “Non credo a questo. Questo non è veramente reale”. Tathatā è la quiddità. Si tratta di una qualità molto simile a suññata, ma deriva dal dire “sì” all’universo. Non c’è nulla, eppure c’è *qualcosa*. La qualità della quiddità è come la consistenza della realtà ultima. Suññata e tathatā – vacuità e quiddità, sono descritte in questo modo nelle scritture.

La terza qualità, atammayatā, non è molto conosciuta. Nel Theravāda atammayatā è definita come la concezione ultima. Alla lettera significa: “non fatto di quello”; ma atammayatā può essere resa in molti modi, dando un’infinità di sfumature al suo significato. Bhikkhu Bodhi e Bhikkhu Ñāṇamoli (nella loro traduzione del *Majjhima Nikāya*) usano l’espressione “non identificazione” – sottolineando il “soggetto” dell’equazione. Altri traduttori la definiscono

“non modellabilità” o “non mescolabilità”, focalizzandosi quindi sull’”oggetto”. In entrambi i casi, si riferisce sostanzialmente alla qualità della consapevolezza precedente o priva di dualità soggetto-oggetto.

Sembra che le antiche origini indiane di questo termine si possano rintracciare in una teoria sulla percezione sensoriale secondo cui la mano che afferra fornisce l'analogia dominante: la mano assume la forma di ciò che contiene. Il processo del vedere, ad esempio, è spiegato in questo modo: l'occhio emette una specie di raggio che assume la forma di ciò che vede e torna indietro con questa. Lo stesso vale per il pensiero: l'energia mentale si adatta al suo oggetto (per esempio un pensiero) e quindi ritorna al soggetto. Questo concetto è sintetizzato nel termine “tan-mayatā”, “consistente di quello”. L'energia mentale di colui che esperisce (soggetto) diventa consustanziale con la cosa (oggetto) compresa.

La qualità opposta, atammayatā, indica uno stato in cui l'energia della mente non “si reca” dall'oggetto per occuparlo. Non crea né una “cosa” oggettiva, né un “osservatore” soggettivo che la conosce. Pertanto, la non identificazione si riferisce all'aspetto soggettivo mentre la non costruzione si riferisce all'aspetto oggettivo.

Il modo in cui si discute della vacuità in ambito Dzogchen rende molto chiaro che si tratta di una caratteristica della realtà ultima. Ma in altre circostanze l'accezione di vacuità e quiddità può comportare il senso di un agente (un soggetto), che è *questo* che guarda *quello*, là dove *quello* è vuoto. Oppure *quello* è così. Atammayatā è la realizzazione che, nella verità, non può esserci altro che la realtà ultima. Non esiste *quello*. Nel lasciare andare, nell'abbandono completo di *quello*, tutto il mondo relativo soggetto-oggetto, anche a livello più sottile, è frantumato e dissolto.

Mi piace molto la parola “atammayatā”, proprio per il messaggio che trasmette. Tra le altre qualità, questo concetto si riferisce profondamente all'attitudine di chiedersi costantemente: “Cosa c'è laggiù?” come se ciò che si trova lì fosse sempre un po' più interessante di ciò che sta qui. Anche l'indefinibile senso di trascurare *questo* per arrivare a *quello*, di non essere soddisfatti con *questo*, e voler diventare *quello*, è un errore. Atammayatā è quella qualità in noi che sa che “non c'è quello. C'è solo questo”. Allora anche il questo diventa privo di significato. Atammayatā aiuta il cuore a rompere con le impercettibili abitudini all'irrequietezza, così come a placare le riverberazioni del dualismo radicato di soggetto e oggetto. Questo abbandono porta il cuore a comprendere che c'è solo l'interezza del Dharma, spaziosità completa e appagamento. Gli apparenti dualismi di questo e quello, di soggetto e oggetto, sono visti come essenzialmente privi di significato.

Un modo in cui possiamo usare tutto questo a livello pratico è attraverso una tecnica che Ajahn Sumedho ha consigliato spesso. Pensando che la mente sia nel corpo, diciamo: “la mia mente” [*indica la propria testa*], oppure “la mia mente” [*si indica il petto*]. Giusto? “È tutto nella mia mente”. Non abbiamo capito niente. Il nostro corpo è nella mente e non la mente nel corpo, giusto?

Cosa sappiamo del nostro corpo? Possiamo vederlo. Possiamo ascoltarlo. Possiamo odorarlo. Possiamo toccarlo. Dove ha luogo il vedere? Nella mente. Dove sperimentiamo il tatto? Nella mente. Dove sperimentiamo gli odori? Dove avviene? Nella mente.

Tutto ciò che sappiamo del corpo, adesso o in qualunque momento precedente, è stato conosciuto ad opera della nostra mente. Non abbiamo mai saputo nulla del nostro corpo tranne che per mezzo della mente. Tutta la nostra vita, fin dall’infanzia, tutto ciò che abbiamo mai saputo del nostro corpo e del mondo è successo nella nostra mente. Allora, dov’è il nostro corpo?

Non significa che non esiste un mondo fisico, quello che possiamo dire però è che l’esperienza del corpo, così come l’esperienza del mondo, avviene nella mente. Non avviene da qualche altra parte. Avviene tutta qui. E in questo essere qui, si smette di vedere il mondo come esterno e separato. Possiamo anche usare la parola “cessazione”, (*nirodha*). Oltre alla accezione più conosciuta, questa parola significa anche “contenere”, cioè può significare che la separatezza è cessata. Quando capiamo di contenere tutto il mondo dentro di noi, il suo essere cosa, il suo essere altro è stato superato. Siamo in condizioni migliori per riconoscerne la vera natura.

Questo cambio di prospettiva è un interessante piccolo strumento di meditazione che possiamo usare in qualsiasi momento, come è stato detto prima a proposito della meditazione camminata. È uno stratagemma molto utile perché ci conduce alla realtà della questione. Ogni volta che lo usiamo rovescia il mondo da dentro a fuori, perché siamo in grado di vedere che questo corpo non è altro che un insieme di percezioni. Non nega che noi funzioniamo liberamente, solo ridà il giusto senso alle cose. “Tutto avviene nello spazio di *rigpa*, nello spazio della mente che conosce”. Se manteniamo le cose in questo modo, improvvisamente scopriamo che il nostro corpo, la mente e il mondo arrivano a una risoluzione, una strana realizzazione della perfezione. Avviene tutto qui. Questo metodo può apparire poco chiaro, ma a volte sono proprio gli strumenti più astrusi e poco comprensibili che ci permettono di realizzare i cambiamenti del cuore più radicali.

## **Indagine riflessiva**

L'indagine riflessiva era un altro metodo usato da Ajahn Chah per sostenere la visione o, per meglio dire, per sostenere la retta visione. Comporta l'uso deliberato del pensiero discorsivo per investigare gli insegnamenti, oppure specifici attaccamenti, paure e speranze, ma soprattutto il senso di identificazione stesso. Ne parlava quasi come se si trattasse di dialogo interiore.

Spesso in ambito buddhista il pensiero è visto come l'ospite indesiderato: "Eh, la mia mente... Se solo potessi smettere di pensare, sarei felice". Eppure in realtà la mente pensante può dimostrarsi il più valido degli aiuti se usata nel modo giusto, soprattutto nell'investigare il senso dell'io. Trascurare l'uso del pensiero concettuale in questo modo significa perdere un'occasione. Quando state sperimentando, vedendo o facendo qualcosa, fatevi una domanda tipo: "cos'è che è consapevole di questa sensazione? Chi possiede questo momento? Cos'è che conosce rigpa?".

L'uso deliberato del pensiero riflessivo, o indagine, può rivelare una serie di preconcetti, abitudini e compulsioni inconsci che abbiamo messo in moto. Fare questo può essere di grande aiuto e può produrre importanti intuizioni. Dopo esserci stabilizzati in una consapevolezza solida e aperta, ci chiediamo: "Cos'è che conosce questo? Cos'è che è consapevole di questo momento? Chi è che prova dolore? Chi è che sta facendo questa fantasia? Chi è che sta pensando alla cena?". In quel momento si crea una distanza. Una volta Milarepa disse qualcosa di questo genere: "Quando il flusso del pensiero discorsivo è interrotto, si apre la porta della liberazione". Esattamente allo stesso modo, quando poniamo una domanda simile è come se inserissimo un cuneo nell'intricato groviglio dell'identificazione, allentandolo. Rompe l'abitudine, lo schema del pensiero discorsivo. Quando domandiamo "chi" o "cosa", per un attimo la mente discorsiva inciampa nei propri piedi. Incespica. In quello spazio, prima che riesca a mettere insieme una risposta o un'identità, c'è infinita pace e libertà. Attraverso quello spazio pacificato appare la qualità innata della mente, l'essenza della mente. È solo quando frustriamo i nostri giudizi abituali, le realtà parziali che abbiamo posto in essere inconsciamente, che siamo forzati ad allentare la presa e lasciar andare il nostro insensato modo di pensare.

## **Paura della libertà**

Il Buddha ha detto che lasciar andare il senso dell'io è la suprema felicità (es. in UD. 2.1 e 4.1). Nel corso degli anni però, ci siamo affezionati a questo personaggio, non è vero? Come disse una volta Ajahn Chah: “È come avere un amico che conoscete da una vita. Siete inseparabili. Poi arriva il Buddha e dice che voi e il vostro amico dovete separarvi”. Vi si spezza il cuore. L'io rimane da solo. Provate un senso di abbattimento e di perdita. Poi piombate nella disperazione.

Per il senso dell'io, essere è sempre definito in termini di essere *qualcosa*. Invece la pratica e gli insegnamenti enfatizzano sempre l'essere indefinito, una consapevolezza: illimitato, incolore, infinito, onnipresente, scegliete voi. Quando essere è definito in questo modo, l'io lo vede come la morte. E la morte è la cosa peggiore. Le abitudini fondate sull'io gridano vendetta, cercano qualcosa con cui colmare il vuoto. Va bene qualunque cosa: “Presto, dammi un problema, una pratica di meditazione (*questa è lecita!*). O almeno un ricordo, una speranza, una responsabilità che non mi sono preso, qualcosa con cui tormentarmi o per cui sentirmi colpevole; *qualunque cosa!*”.

Ci sono passato molte volte. È come se in quella spaziosità ci fosse un cane famelico che cerca disperatamente di entrare: “Dai, fammi entrare, fammi entrare”. Il cane famelico vuole sapere: “Quand'è che questo tizio mi presterà un po' di attenzione? Sono ore che se ne sta lì seduto come un maledetto Buddha. Non lo sa che io sto soffrendo la fame qua fuori? Non lo sa che fa freddo e piove? Non gli importa niente di me?”.

“Tutti i *sankara* sono impermanenti. Tutti i *dharma* sono così e vuoti. Non c'è nessun altro”... [*fa dei versi come quelli disperati di un cane affamato*].

Queste esperienze hanno determinato alcuni dei momenti più illuminanti della mia pratica e della mia ricerca. Contengono una tale ansia famelica di *essere*. Qualunque cosa va bene, qualsiasi cosa, purché si possa essere qualcosa: un fallito, un eroe, un messia, una iattura per il mondo, un assassino di massa. “Solo, fa che io sia qualcosa; ti prego, Dio, Buddha, chiunque”.

Al che la saggezza del Buddha risponde: “No”.

Ci vogliono risorse interiori e una forza eccezionali per poter dire “no” in questo modo. Le suppliche patetiche dell'io diventano incredibilmente intense, viscerali. Può darsi che siamo presi da tremori e le gambe fremano dalla voglia di mettersi a correre. “Fammi uscire da questo posto!”. Lo stimolo è così imperioso che forse i nostri piedi cominciano addirittura a muoversi per raggiungere la porta.

A questo punto, stiamo facendo risplendere la luce della saggezza dritto alla radice dell'esistenza separata. È una radice molto solida. Ci vuole un bel po' di lavoro per raggiungere quella radice ed eliminarla. Dobbiamo pertanto aspettarci non poche frizioni e difficoltà quando siamo impegnati in questo lavoro.

Sicuramente proverete una forte ansia. Non ve ne fate intimidire. Non cedete allo stimolo. È normale provare un forte senso di lutto e di perdita. C'è un piccolo essere che è appena morto. Il cuore è spazzato da un'onda di vuoto. Stateci, e lasciate che passi. La sensazione che "qualcosa andrà perso se non seguio questo richiamo" è il messaggio ingannevole del desiderio. Sia che si tratti di una impercettibile scintilla di irrequietezza, sia di una solenne dichiarazione: "Morirò di crepacuore se non lo seguio!", riconoscetele sempre come la seduzione ingannevole del desiderio.

C'è un bellissimo verso di Rumi che dice: "quando mai il morire ti ha diminuito?". Lasciate che quel richiamo dell'io nasca e lasciatelo morire. Allora, ecco, non solo il cuore non è diminuito, in realtà è più raggiante, vasto e gioioso che mai. C'è spaziosità, soddisfazione, e un benessere infinito che non può essere ottenuto se ci aggrappiamo o se ci identifichiamo con un qualunque attributo della vita.

A prescindere da quanto possano sembrare autentici i problemi, le responsabilità, le passioni o le esperienze, noi non dobbiamo necessariamente essere ciò. Non c'è nessuna identità che si *debba* essere. Non c'è assolutamente nulla cui sia necessario aggrapparsi.

## CAPITOLO QUATTRO

### LA CESSAZIONE DELLA COSCIENZA

La traduzione di alcuni termini può essere molto interessante, specialmente al limite dove le parole si estinguono. Ricordo che alcuni anni fa stavo guardando un glossario di una raccolta di insegnamenti Vedānta. Dove in sanscrito c'era una parola sola, la spiegazione in inglese era lunga un paragrafo. Per quanto riguarda le aree sottili della coscienza, l'inglese è piuttosto scarso. La nostra lingua va bene per le emozioni, abbiamo un mucchio di parole per ogni sfumatura delle emozioni, ma per i dettagli degli aspetti più articolati della coscienza è difficile trovare parole che veramente rendano l'idea in maniera accurata e completa, senza disorientarci.

#### **Prestare attenzione al senza-morte**

Negli insegnamenti Theravāda uno dei modi in cui il Buddha parlava della liberazione è molto simile al principio centrale dello Dzogchen. Per quanto ne sappia, entrambe le tradizioni insistono sul fatto che a un certo punto dobbiamo lasciar andare tutto e risvegliarci alla presenza del Dharma. Non bisogna attaccarsi neppure agli stati più salutari. Questo principio viene tradotto in vari modi, ma quello che sembra essere il più preciso è 'prestare attenzione al senza-morte'. In pāli, l'ultima parola è '*amata dhātu*'.

Un importante brano dei Sutta (A 3.128) presenta una conversazione fra due monaci anziani del Buddha. Il Venerabile Sariputta era il primo discepolo del Buddha, il più autorevole per saggezza e per i risultati ottenuti nella meditazione. Sebbene non fosse dotato di poteri psichici, era il grande maestro dei meditanti. L'altro discepolo anziano del Buddha, il Venerabile Anuruddha, era dotato di sorprendenti poteri psichici. Era quello che più di tutti aveva il dono dell' 'occhio divino'; poteva vedere tutte le diverse dimensioni.

I due discepoli formavano una coppia interessante. La debolezza di Sariputta era il grande dono di Anuruddha. Ad ogni modo, poco prima dell'illuminazione, Anuruddha andò da Sariputta e disse: "Con l'occhio divino purificato e perfetto io sono in grado di vedere tutte le 10.000 forme del sistema universo. La mia meditazione è assolutamente stabile, la mia

consapevolezza è solida come una roccia. La mia energia è incessante e il mio corpo è completamente rilassato e calmo. Eppure il mio cuore non è completamente libero da efflussi e confusione. Dov'è che sbaglio?”.

Sariputta rispose: “Amico mio, la tua capacità di vedere nelle 10.000 forme del sistema universo è collegata alla tua presunzione. La tua energia costante, la tua acuta consapevolezza, la tua calma fisica e la focalizzazione della tua mente hanno a che fare con la tua irrequietezza. Inoltre il fatto che ancora non hai liberato il cuore dagli *āsava* e dalle contaminazioni dipende dalla tua ansia. Sarebbe bene, amico mio, se invece di occuparti di queste cose, tu volgessi la tua attenzione verso l'elemento del senza-morte”. (Sia detto per inciso, il Canone pāli abbonda di umorismo di questo tipo, anche se è molto simile allo humour inglese e a volte è facile che ci sfugga). Così, naturalmente, Anuruddha disse “ti ringrazio molto” e se ne andò. Poco tempo dopo, ottenne la completa illuminazione. Si tratta di un umorismo molto sottile.

Eppure il punto di questa conversazione è piuttosto serio. Fino a quando diciamo “guarda come sono complicati i miei problemi” oppure “guarda la mia forza di concentrazione”, rimaniamo impastoiati nel *samsāra*. In sostanza Sariputta aveva detto al suo compagno: “Sei così occupato con tutto il daffare e i suoi effetti, così occupato con tutte queste proliferazioni che non sarai mai libero. Stai guardando nella direzione sbagliata. Ti stai rivolgendo verso *l'esterno*, stai osservando gli oggetti di meditazione *là fuori*, il sistema universo dalle 10.000 forme che è *là fuori*. Sposta il tuo sguardo al contesto dell'esperienza e prenditi cura piuttosto dell'elemento del senza-morte”.

Anuruddha aveva bisogno soltanto di spostare leggermente la propria attenzione per giungere a questa comprensione: “La questione non sono soltanto tutti gli oggetti affascinanti o tutte le cose nobili di cui mi sono occupato, tutto questo è condizionato, nato, composto e destinato a morire. Quello che manca è il Dharma senza tempo. Guarda dentro, espandi il tuo sguardo. Prenditi cura del senza-morte”.

Ci sono anche altri punti nei Sutta (ad es. M 64.9 e 9.36) in cui il Buddha parla dello stesso processo riguardo allo sviluppo della concentrazione e dell'assorbimento meditativo. Egli addirittura spiega che quando la mente è nel primo *jhāna*, nel secondo *jhāna*, nel terzo *jhāna*, via via fino ai *jhāna* superiori senza forma, possiamo osservare quegli stati e riconoscere che sono tutti condizionati e dipendenti. Questo, dice, è il vero sviluppo della saggezza: la consapevolezza di riconoscere la natura condizionata di uno stato, allontanarsi da esso, e prestare attenzione al senza-morte, anche quando questo stato è ancora presente. Quando la mente è concentrata e molto pura e luminosa, possiamo riconoscere che questo stato è

condizionato, dipendente, estraneo, o qualcosa che è vuoto, vacuo. C'è la presenza mentale per riflettere sulla verità che tutto questo è condizionato e quindi grossolano, ma c'è l'elemento del senza-morte. E nel rivolgersi verso l'elemento del senza morte, il cuore è liberato.

In un certo senso è come guardare un quadro. In genere l'attenzione è rivolta alla figura e non allo sfondo. Oppure immaginate di essere in una stanza con qualcuno seduto su una sedia. Se vi trovate dall'altra parte della stanza, il vostro sguardo non si rivolgerà verso lo spazio davanti o di fianco a quella persona, ma la vostra attenzione sarà per la figura sulla sedia, giusto? Allo stesso modo, se avete mai disegnato una figura su una parete, in genere c'è un punto con un difetto o una sbavatura. E dove va l'occhio quando guardiamo la parete? Si dirige direttamente verso la pecca. Esattamente allo stesso modo, i nostri organi di percezione sono programmati per focalizzarsi sulla figura piuttosto che sullo sfondo. Anche se un oggetto è simile allo sfondo, come ad esempio la luce illimitata, abbiamo tuttavia bisogno di sapere come si fa a distoglierci da quell'oggetto.

Sia detto per inciso, questo spiega perché nei circoli di meditazione buddhista si è spesso messi in guardia contro gli stati profondi di assorbimento. Quando ci si trova in uno di questi stati, può risultare molto difficile sviluppare la visione profonda, e lo è ancor di più quando la mente è meno concentrata. Lo stato di assorbimento è una copia così verosimile della liberazione che sembra essere autentica. Quindi pensiamo: "È qui, perché cercare più oltre? Questo va bene". Ci lasciamo imbrogliare e, di conseguenza, sprechiamo l'opportunità di prenderci cura del senza-morte.

In termini cosmologici, il luogo migliore per la liberazione è nella sfera umana, dove troviamo un buon mix di sofferenza e beatitudine, di felicità e infelicità. Se invece ci troviamo nella sfera dei deva, è difficile ottenere la liberazione, perché è come stare a un'interminabile festa dove non dobbiamo nemmeno pulire dopo. Semplicemente ci crogioliamo nel boschetto di Nandanā, i deva lasciano cadere chicchi d'uva nella nostra bocca, mentre noi ci muoviamo leggeri circondati dai nostri esseri adoranti preferiti che ci fluttuano intorno. E, naturalmente, non c'è molto agonismo; voi lì siete sempre la star dello spettacolo. Nei regni di Brahmā è ancora peggio. Chi è che ha voglia di ritornare alla vecchia spregevole terra e avere a che fare con il rimborso delle tasse e i permessi edilizi?

Questa cosmologia è un riflesso del nostro mondo interiore. Quindi i regni di Brahmā sono l'equivalente degli stati di assorbimento senza forma. Uno dei maggiori maestri di meditazione thailandesi, il Venerabile Ajahn Tate, era così dotato per la concentrazione che, non appena si sedeva in meditazione, entrava direttamente negli *arūpa-jhāna*, gli stati di

assorbimento senza forma. Gli ci vollero dodici anni dopo aver incontrato il suo insegnante, il Venerabile Ajahn Mun, per allenarsi a *non* farlo e per mantenere la concentrazione a un livello in cui potesse sviluppare la visione profonda. In quegli stati senza forma si sta proprio bene. È facile che ci si chieda: “A che serve coltivare la saggia riflessione o investigare la natura dell’esperienza? L’esperienza stessa è assolutamente deliziosa, perché preoccuparsi?”. Il motivo per cui ci preoccupiamo è che si tratta di stati su cui non ci si può contare. Sono inaffidabili e non sono nostri. Probabilmente non sono molti quelli che hanno il problema di rimanere bloccati negli arūpa-jhāna, ciò nonostante, è utile comprendere perché si discute di questi principi e gli si dà importanza.

L’atto di prestare attenzione al senza-morte è pertanto una pratica spirituale nodale, ma non complicata. Semplicemente distogliamo la nostra attenzione dagli oggetti mentali per portarla sul senza-morte, il non-nato. Non si tratta di un programma imponente di ricostruzione. Non è che si debba *fare* grandi cose. È molto semplice e naturale. Ci rilassiamo e notiamo qualcosa che è sempre stato qui, come notare lo spazio in una stanza. Non notiamo lo spazio perché non attira la nostra attenzione, perché non è affascinante.

Allo stesso modo, siccome il *nibbāna* non ha una caratteristica, né colore, né sapore, né forma, noi non ci accorgiamo che è proprio qui. Gli organi di percezione e l’attività della mente che attribuisce nomi operano sulle forme; è lì che vanno prima. Pertanto tendiamo a perderci ciò che è sempre qui. Di fatto, proprio perché non è dotato di vita, lo spazio è a un tempo il peggiore e il miglior esempio, ma a volte è utile usarlo.

### **Coscienza non sostenuta**

Secondo gli insegnamenti Theravāda, il Buddha parlava di questa qualità anche in termini di ‘coscienza non sostenuta’. Significa che c’è la cognizione, c’è il conoscere, che però non si poggia in nessun luogo, non dimora da nessuna parte. ‘Prestare attenzione al senza-morte’ e la ‘coscienza non sostenuta’ sono in un certo senso sinonimi. Sono come due descrizioni dello stesso albero visto da due prospettive diverse.

Nel descrivere la coscienza non sostenuta, il Buddha insegnava che “dovunque ci sia qualcosa di intenzionale, qualcosa su cui si agisce, o qualcosa che rimane quiescente, quella cosa diventa la base su cui si appoggia la coscienza. E dove si poggia la coscienza, quella è la causa della confusione, dell’attaccamento, del divenire e della rinascita, e così via.

Ma se non c'è nulla di intenzionale, nulla su cui si agisce, o che rimane latente, allora la coscienza non ha una base su cui poggiare. E, non avendo una base su cui poggiare, la coscienza è liberata. Si riconosce che 'la coscienza, che non trova fondamento, è liberata'. Grazie al suo essere stabile, il cuore è contento. Grazie alla contentezza, non è agitato. Colui che non è agitato realizza interiormente il nibbāna assoluto e perfetto". (S 12.38 e S 22.53).

Il Buddha utilizzava un'intera galassia di immagini, metafore e forme simili a questa perché si rivolgevano a persone diverse in modi diversi. In un altro passaggio il Buddha chiede ai suoi discepoli: "Se ci fosse una casa con un muro rivolto verso est, e in quel muro ci fosse una finestra, quando il sole sorge al mattino, dove andrebbe a cadere il raggio di luce solare?"

Uno dei monaci risponde: "Sulla parete occidentale". Allora il Buddha chiede: "E se non ci fosse una parete occidentale, dove andrebbe a posarsi la luce?"

Il monaco risponde: "Sul pavimento". Allora il Buddha insiste: "E se non ci fosse il pavimento, dove andrebbe a posarsi?". Il monaco risponde: "Sull'acqua".

Il Buddha si spinge un po' oltre e chiede: "E se non ci fosse acqua, dove si poserebbe?". Il monaco risponde correttamente quando dice: "Se non c'è acqua, allora non si posa". Il Buddha pone termine alla discussione dicendo: "Esattamente. Quando il cuore è liberato dall'aggrapparsi ai cosiddetti quattro nutrimenti – cibo fisico, contatto sensoriale (vista, suono, odore, gusto e tatto), intenzione e coscienza – allora la coscienza non si posa da nessuna parte. Questo stato, ti dico, è senza sofferenza, afflizione o disperazione". (S 12.64).

### **La coscienza: invisibile, radiosa, illimitata**

In molti casi il linguaggio della tradizione Dzogchen è sorprendentemente simile al Theravāda. Nello Dzogchen la descrizione corrente delle qualità di rigpa, la consapevolezza non dualistica, è "essenzialmente vuota, conoscitiva per natura, e sconfinata per capacità". Un'altra traduzione di queste tre qualità è "vacuità, conoscenza e lucidità o chiarezza". Nelle scritture pāli (D 11.85 e M 49.25) il Buddha parla della mente di *arahant* come di "coscienza non manifesta, priva di segni, infinita e radiosa in tutte le direzioni". I termini pāli sono *viññāṇam* (coscienza), *aniddassanam* (vuoto, invisibile o privo di segni, che non si manifesta), *anantam* (illimitato, sconfinato, infinito) e *sabbato pabham* (radioso in tutte le direzioni, accessibile da tutti i lati).

Uno dei casi in cui il Buddha usa questa descrizione è alla fine di un lungo racconto esplicativo. Un monaco aveva chiesto: "Quando è che la terra, l'acqua, il fuoco e il vento

svaniscono e cessano senza residui?”. Al che il Buddha risponde che il monaco ha posto la domanda sbagliata. Quello che *avrebbe dovuto* chiedere è: “Dove è che la terra, l’acqua, il fuoco e il vento non trovano una base?”. Il Buddha stesso risponde a questa domanda, dicendo che è “nella coscienza che è invisibile, illimitata e radiosa in tutte le direzioni” che i quattro grandi elementi “lungi e corti, grossolani e sottili, puri e impuri non trovano una base. È lì che *nāma-rūpa* (corpo e mente, nome e forma, soggetto e oggetto) giungono a termine. Con questa fine, questa cessazione della coscienza, tutte le cose qui sono condotte al loro termine”.

Questa coscienza non sostenuta e in-sostenibile non è un principio astratto. Infatti, è stata la base dell’illuminazione del Buddha. Mentre il Buddha stava seduto ai piedi dell’albero della bodhi, fu attaccato dalle orde di Mara. Interi eserciti si lanciavano contro il Buddha, eppure nulla poteva penetrare lo spazio sotto l’albero. Tutte le armi e le lance che gli scagliavano si trasformavano in raggi di luce; le frecce che tiravano si trasformavano in fiori che andavano a posarsi attorno al Buddha. Nulla che potesse danneggiare il Buddha poteva penetrare quello spazio. Non c’era un punto su cui potesse poggiarsi. La vista, il suono, l’odore, il gusto e il tatto, lungo e corto, grossolano e sottile, puro e impuro, sono tutti aspetti di corpo e mente. Rappresentano gli attributi di tutti i fenomeni. Ciò nonostante, nessuno di questi riusciva a trovare una base. Il Buddha era in una sfera dove nulla aderiva. Tutto ciò che gli si avvicinava cadeva nel vuoto. Nulla rimaneva attaccato, nulla poteva penetrare e ferire il Buddha in nessun modo. Per farsi un’idea più chiara di questa qualità di coscienza non sostenuta, è opportuno riflettere su quest’immagine. Sono anche molto utili le frasi alla fine del passo che ho appena citato, soprattutto quando il Buddha dice: “Quando la coscienza cessa, tutte le cose qui sono condotte al loro termine”.

### **Anatomia della cessazione**

Il concetto di cessazione è molto conosciuto nella tradizione Theravāda. Sebbene si presume che sia un sinonimo di nibbāna, a volte viene presentato come un evento che tutti ricerchiamo, dove tutte le esperienze svaniranno e noi staremo finalmente bene: “Un grande dio arriverà dal cielo, spazzerà via ogni cosa e farà in modo che tutti si sentano esultanti”. Non voglio lasciarmi ossessionare dalle parole, ma noi soffriamo molto, o ci sentiamo confusi, a causa di fraintendimenti come questo. Quando parliamo di far cessare la coscienza, pensate che questo significhi “perdiamo tutti la coscienza”? Non può essere questo, no? Il Buddha non esaltava le virtù dell’assenza di coscienza, oppure tranquillanti e barbiturici sarebbero la

soluzione: “Dammi un anestetico e siamo sulla strada per il nibbāna”. Ovviamente non è così. Comprendere cosa si intende per interruzione o cessazione è pertanto di estrema importanza in questo contesto.

Ho conosciuto persone, specialmente fra quanti hanno praticato nella tradizione Theravāda, cui è stato insegnato e sono stati addestrati nell’idea che lo scopo della meditazione sia raggiungere un luogo di cessazione. Potremmo arrivare a un punto dove non vediamo né proviamo nulla; c’è la consapevolezza, ma è scomparso tutto. Un’assenza di vista, suoni, odori, sapori, tatto, il corpo, svanisce tutto. Poi a questi praticanti si dice: “Questa è la cosa più grande. È a questo che bisogna mirare”. L’insegnante li incoraggia a impegnarsi diligentemente per lunghe ore nella meditazione. Quando una praticante disse al suo insegnante di aver raggiunto quello stato, questi si emozionò molto. Quindi le chiese “allora, com’era?” e lei rispose: “Era come bere un bicchiere di acqua fredda, ma senza l’acqua e senza il bicchiere”. In un’altra occasione disse: “Era come essere chiusa dentro un frigorifero”.

Questo non è l’unico modo per comprendere la cessazione. La radice della parola ‘nirodha’ è *rudh*, che significa “non sorgere, terminare, controllare o trattenere”, come trattenere un cavallo con le redini. Quindi nirodha significa anche trattenere ogni cosa in tutta la sua ampiezza. “Interruzione della coscienza” può pertanto implicare che in qualche modo tutto viene tenuto sotto controllo piuttosto che semplicemente svanisca. È tracciare di nuovo la propria mappa interiore.

Un aneddoto dei tempi del Buddha potrà aiutarci a comprendere più estesamente cosa significhi tutto questo. Una notte, mentre stava meditando, apparve al Buddha un bellissimo e luminoso devata, di nome Rohitassa. Questi disse al Buddha: “Quando ero un essere umano, ero un cercatore spirituale dai grandi poteri psichici, un camminatore del cielo. Sebbene abbia camminato per cento anni con grande determinazione e risoluzione per raggiungere la fine del mondo, non sono riuscito a raggiungere la fine del mondo. Sono morto durante il viaggio, prima di trovarla. Mi puoi dire allora se è possibile viaggiare sino alla fine del mondo?”.

Al che il Buddha rispose: “Non è possibile raggiungere la fine del mondo camminando, però ti dico anche che sino a quando non raggiungi la fine del mondo, non raggiungerai la fine della sofferenza”. Rohitassa era un po’ confuso e disse: “Ti prego, venerabile, spiegami cosa vuoi dire”. Il Buddha rispose: “Proprio in questo corpo, alto due braccia, vi è il mondo, l’origine del mondo, la cessazione del mondo e la via che conduce alla cessazione del mondo”. (A 4.45, S 2.26).

In questo caso il Buddha ha adottato l'identica formulazione delle Quattro Nobili Verità. Il mondo, *loka*, in questo caso significa il mondo dell'esperienza. E quasi sempre il Buddha usa il termine 'il mondo' in questo senso. Egli si riferisce al mondo *così come lo sperimentiamo*. Il che comprende solo vista, suono, odorato, gusto, tatto, pensiero, emozione e sensazione. È tutto qui. Ecco cos'è 'il mondo': il mio mondo, il tuo mondo. Non è il pianeta geografico astratto, il mondo che corrisponde all'universo. È l'esperienza diretta del pianeta, delle persone e del cosmo. Qui è l'origine del mondo, la cessazione del mondo e la via che conduce alla cessazione del mondo.

Egli diceva che fintanto che creiamo "io e la mia esperienza", "io qui" e "il mondo là fuori", siamo bloccati nel mondo di soggetto e oggetto. Allora c'è dukkha. E la via che conduce alla cessazione di questo dualismo è la via che conduce alla cessazione della sofferenza. Da un punto di vista geografico è impossibile viaggiare sino alla fine del mondo. È solo quando arriviamo alla fine del mondo, che alla lettera significa la cessazione della sua alterità, la sua quiddità, che raggiungeremo la fine di dukkha, dell'insoddisfazione. Quando smettiamo di creare gli oggetti sensoriali come realtà assolute e smettiamo di vedere i pensieri e le sensazioni come cose solide, allora c'è la cessazione.

Vedere che il mondo è dentro la nostra mente è un modo per lavorare con questi principi. L'intero universo è compreso quando ci rendiamo conto che ha luogo dentro la nostra mente; e in quel momento, quando riconosciamo che ha luogo tutto *qui*, cessa. La sua quiddità cessa. La sua alterità cessa. Cessa la sua sostanzialità.

Questo è solo un modo di parlarne e di concepirlo, però ritengo che ci avvicini molto alla verità, perché in questo modo è tenuto sotto controllo. È conosciuto. Ma c'è anche la qualità della sua vacuità. La sua in-sostanzialità è conosciuta. Non gli imputiamo una solidità, una realtà che non gli appartiene. Ci limitiamo a guardare il mondo direttamente, conoscendolo completamente e interamente.

Allora, cosa accade quando il mondo cessa? Ricordo che una volta Ajahn Sumedho stava tenendo un discorso proprio su questo tema e disse: "Adesso farò sparire completamente il mondo. Farò terminare il mondo". Rimase lì seduto e disse: "Ok, siete pronti?... Il mondo è appena terminato... Volete che lo riporti in essere? Ok... Bentornato di nuovo".

Dall'esterno non si vedeva nulla. Tutto ha luogo dentro di noi. Quando smettiamo di creare il mondo smettiamo di crearci a vicenda. Smettiamo di imputare il senso di solidità che crea un senso di separatezza eppure non escludiamo i sensi in nessun modo. In realtà, facciamo luce sull'apparenza, sugli strati di confusione, di opinioni, di giudizio, del nostro

condizionamento, in modo da riuscire a vedere le cose così come sono veramente. In questo momento, dukkha cessa. Questo è ciò che possiamo chiamare l'esperienza di rigpa. C'è il conoscere, c'è la liberazione e la libertà. Non c'è dukkha.

### **Ti danno fastidio i rumori?**

A questo proposito, ancora una volta sono colpito da quanto il linguaggio adottato negli insegnamenti Dzogchen corrisponda alle espressioni usate dai maestri della foresta thailandesi. Infatti essi, e in particolare il mio insegnante, Ajahn Chah, fanno un uso ripetuto e abbondante proprio di questo tipo di insegnamenti.

Se le persone cercavano di meditare escludendo il mondo, egli era solito rendergli la vita molto difficile. Se si imbatteva in un monaco o una monaca che aveva sprangato la finestra del suo cuore nel tentativo di bloccare tutto ciò che arrivava dall'esterno, era capace di fargli passare un brutto quarto d'ora. Nominò un monaco di questo tipo come suo assistente per un periodo e non lo lasciava mai stare seduto a meditare. Non appena vedeva il monaco chiudere gli occhi 'per mettersi a meditare' immediatamente lo spediva a fare qualche commissione. Ajahn Chah sapeva che l'isolamento non era il modo per trovare l'autentica pace interiore. Questo perché lui stesso aveva trascorso anni cercando di escludere il mondo affinché lo lasciasse in pace. Fallì miseramente e alla fine fu in grado di vedere che non è in questo modo che si trovano la compiutezza e la risoluzione.

Tanti anni fa lui era un monaco errante che viveva da solo su una montagna ai cui piedi c'era un villaggio, e si atteneva a un rigido programma di meditazione. In Thailandia le persone adorano guardare film all'aperto fino a tarda notte, perché le notti sono fresche a confronto del caldo torrido del giorno. Se c'era una festa, in genere andava avanti tutta la notte. Circa cinquant'anni fa, in Thailandia si cominciava appena a usare l'amplificazione e qualsiasi evento pubblico degno di questo nome doveva avere un altoparlante che sbraitasse al massimo del volume per tutta la notte. Una volta Ajahn Chah se ne stava tranquillo a meditare sulla montagna mentre giù al villaggio si faceva festa. Le canzoni del posto e la musica pop risuonavano amplificate per tutta la zona. Ajahn Chah se ne stava seduto, fremendo e pensando: "Non si rendono conto di tutto il cattivo karma che producono disturbando la mia meditazione? Lo sanno che sono quassù. Dopo tutto, sono il loro insegnante. Non hanno imparato proprio niente? Nemmeno i cinque precetti? Scommetto che si stanno ubriacando senza misura" e così via.

Ajahn Chah però era un tipo piuttosto in gamba. Si ascoltò lamentarsi e immediatamente comprese: “Beh, si stanno solo divertendo laggiù. Io invece qui mi sto infliggendo del dolore. Per quanto mi possa arrabbiare, la rabbia dentro di me fa solo ancora più chiasso”. Quindi ebbe questa intuizione: “Ah, il rumore è solo rumore. Sono che io che vado a dargli fastidio. Se lascio in pace il rumore, non mi darà fastidio. Fa semplicemente quello che deve fare. Questo è ciò che fa il rumore. Fa rumore. È il suo lavoro. Quindi, se non vado fuori a dare fastidio al rumore, il rumore non darà fastidio a me. Ah!”.

Come poi si dimostrò, questa intuizione ebbe un effetto così profondo da diventare un principio che da quel momento in poi egli cominciò a esporre. Se qualcuno dei monaci mostrava l’impulso di evitare le persone, gli stimoli, il mondo delle cose e le responsabilità, allora egli tendeva a sbattercelo dentro. Incaricava quel monaco di controllare il lavoro degli operai, oppure se lo portava dietro ogni volta che c’era da condurre una cerimonia di benedizione di una casa. Faceva in modo che il monaco fosse coinvolto nelle faccende perché stava cercando di insegnargli a lasciar andare l’idea che la meditazione avesse bisogno di condizioni sterili, ma a vedere di fatto che la maggior parte della saggezza sorge dal gestire abilmente il logorio provocato dal mondo.

Ajahn Chah stava trasmettendo un’intuizione importante. È inutile cercare di trovare la pace annullando o cancellando il mondo sensoriale. La pace è possibile solo se non si attribuisce al mondo più sostanzialità o più realtà di quanta ne abbia veramente.

### **Toccare la terra**

A volte, quando faccio l’esempio del Buddha seduto ai piedi dell’albero della bodhi, le persone ritengono che si tratti della negazione del mondo sensoriale. C’è una sfumatura di condiscendenza, di alterigia. Ci spaventiamo quando sentiamo parlare di distacco dal mondo sensoriale, perché potrebbe offendere le nostre abitudini di affermazione della vita.

L’equilibrio, e si tratta di qualcosa che possiamo sperimentare da soli, non è nella negazione, ma si raggiunge quando smettiamo di crearci a vicenda e ci permettiamo di rilassarci nella pura qualità del conoscere. Non fabbricando il mondo, noi stessi o le nostre storie, si genera un lieve rilassamento e, paradossalmente, ci ritroviamo più in sintonia che mai con la vita. Questo non può avvenire quando siamo impegnati a portare in giro “io e te”, “è la mia vita”, “il mio passato” e “il mio futuro” e tutto il resto del mondo con i suoi problemi. In

realtà, la conseguenza di questo lasciar andare non è una sorta di ottundimento o di presa di distanza, ma una sorprendente sintonia.

La cosmologia buddhista e le storie dei Sutta contengono sempre un elemento storico, mitico e psicologico. Quando parliamo del Buddha ai piedi dell'albero della bodhi a volte ci chiediamo: "Si trattava davvero di *quell'albero*? Siamo sicuri che fosse *veramente* seduto presso il fiume Neranjara, vicino a Bodh-gaya? Come si fa a sapere che fosse veramente lì?". La storia vuole che forse il Buddha stava seduto sotto un albero, o che un principe nepalese fosse seduto sotto un albero, e qualcosa accadde (o smise di accadere) da qualche parte in India circa un paio di migliaia di anni fa. In altre parole, questo racconto contiene aspetti sia storici sia mitologici; ma l'elemento cruciale è che tutto questo corrisponde alla nostra psicologia. In che modo simboleggia la nostra esperienza?

Il canovaccio della storia è che, anche se il Buddha ha penetrato completamente i cicli dell'origine dipendente e il suo cuore è totalmente libero, l'esercito di Mara non si arrende. Mara ha inviato l'orrore, ha inviato le sue splendide figlie, ha addirittura inviato il fattore ricatto genitoriale: "Figlio mio, avresti potuto fare grandi cose; sei un leader nato, saresti stato un grande re. Adesso è rimasto solo il tuo fratellastro, Nanda, che è uno smidollato, un inetto sul campo di battaglia. Se proprio vuoi continuare con questa faccenda del monachesimo, il regno cadrà in rovina. Ma non importa, va bene così. Devi fare quello che ti senti di fare. Sappi solo che stai rovinando la mia vita; ma non preoccuparti, va tutto bene".

Le forze della seduzione, della paura e della responsabilità sono tutte lì. Eppure il Buddha non si limita a chiudere gli occhi e rifugiarsi in un assorbimento beato. Quando gli eserciti di Mara lo raggiungono, egli li affronta direttamente e dice: "Ti conosco, Mara. So di cosa si tratta". Il Buddha non si mette a discutere con Mara, non fa sorgere avversione nei confronti di Mara. Non si lascia illudere, non reagisce contro ciò che sta avvenendo in quel momento. Qualunque cosa facciano gli eserciti di Mara, nessuno può penetrare quello spazio sotto l'albero della bodhi. Tutte le loro armi si trasformano in fiori e incenso e raggi di luce che illuminano il trono del *vajra*.

Eppure, anche quando il cuore del Buddha è totalmente liberato, Mara ancora non arretra. Egli dice al Buddha: "Che diritto hai di pretendere il seggio reale nel sito inamovibile? *Sono io* il re di questo mondo. *Sono io* che dovrei sedere lì. *Sono io* che comando qui. *Sono io* che merito di stare lì, non è vero?". E quindi si rivolge verso la sua orda di 700.000 soldati e questi in coro dicono: "Sì, è così, sire!". "Vedi", dice Mara, "sono tutti d'accordo. Questo posto appartiene a me, non a te. Sono io il potente".

A questo punto succede che non appena Mara invoca i suoi testimoni per sostenerlo, il Buddha invoca la dea madre, Maer Toranee, come sua testimone. Il Buddha si protende verso il suolo, tocca la terra e fa appello alla madre terra, la quale compare e dice: “Questo è il mio vero figlio. Ha tutto il diritto di reclamare il trono del vajra nel sito inamovibile. Egli ha sviluppato tutte le virtù necessarie a reclamare la sovranità dell’illuminazione perfetta e completa. Questo posto non ti appartiene, Mara”. A questo punto dai capelli della dea madre esce un fiume che spazza via gli eserciti di Mara. Più tardi questi ritornano contriti, offrendo doni e fiori e chiedendo perdono: “Sono veramente dispiaciuto, Madre, non era davvero mia intenzione”.

È molto interessante il fatto che non è diventato un Buddha insegnante completamente illuminato senza l’aiuto della dea madre e, in seguito, quello del dio padre. Fu Brahmā Sahampati, il dio creatore, l’amministratore delegato dell’universo, che venne a chiedere al Buddha di insegnare. Senza queste due figure, non avrebbe mai lasciato il sito inamovibile e non avrebbe iniziato a insegnare. Così, stando alla mitologia, il racconto presenta alcune bizzarrie.

Il Buddha che delicatamente tocca la terra è una metafora meravigliosa. Ci insegna che anche se possediamo uno spazio interno illuminato e libero, questo spazio deve essere connesso al mondo fenomenico. Altrimenti non c’è compiutezza. Per questo motivo meditare con gli occhi aperti è, in un certo senso, un utile ponte. Noi coltiviamo un vasto spazio interiore, che però è necessariamente collegato al mondo fenomenico. Se c’è solo un’esperienza interiore soggettiva dell’illuminazione, siamo ancora intrappolati. L’esercito di Mara non si arrende. Le contrarietà sono ovunque, la dichiarazione dei redditi, la burocrazia, le invidie. Vediamo che sono vuote, ma continuano ad arrivarci da ogni parte.

Però, nel protendersi a toccare la terra, il Buddha riconosce che sì, c’è il trascendente e l’incondizionato. Ma anche l’umiltà richiede non solo di afferrare l’incondizionato e il trascendente. Il Buddha ha riconosciuto e affermato che: “C’è il condizionato. C’è il mondo sensoriale. C’è la terra che costituisce il mio corpo e il mio respiro e il cibo che mangio”.

L’atto di protendersi dal trascendente esprime: “Come potrebbe il pieno coinvolgimento nel mondo sensoriale corrompere la libertà innata del cuore? Tale libertà è inarrestabile, incorruttibile e inconfondibile con nessuna esperienza sensoriale. Allora perché non lasciare entrare tutto? Riconoscendo apertamente, liberamente il limitato (il bisogno di invocare la dea madre a testimone, per esempio) l’illimitato manifesta tutto il suo potenziale. L’esitazione, la

cautela di tenere lontano il condizionato, tradisce una fondamentale mancanza di fede nell'inviolabilità naturale dell'incondizionato.

Un'altra frase che esprime lo stesso concetto è “*cittaṃ pabhassaraṃ, ākandukehi kilesehi*”, che significa “la natura del cuore è intrinsecamente radiosa, le contaminazioni sono solo visitatori” (A 1.61). Indica che la natura del cuore è intrinsecamente pura e perfetta. Le cose che sembrano contaminare questa purezza sono solo visitatori di passaggio, viandanti che si trovano lì per caso. La natura del cuore non può essere veramente corrotta da nulla di tutto ciò.

## CAPITOLO CINQUE

### IMMANENTE E TRASCENDENTE

Perché la nostra pratica determini una libertà autentica e inamovibile, abbiamo bisogno di osservare con attenzione le motivazioni che guidano il nostro cuore.

È facile che lavorando con la mente si diventi inconsapevoli di un atteggiamento feroce e ossessivo. Il termine tibetano *trekcho* significa ‘recidere’, e recidere la corda dell’attaccamento è un aspetto molto importante della pratica della saggezza. Ci sono bellissime immagini di Mañjuśrī che con la sua spada fiammante recide le illusioni e questo è un simbolo religioso molto incisivo. È di questo tipo di chiarezza di cui abbiamo bisogno per aprirci un varco nel groviglio dell’ignoranza, per scuotercela di dosso, per venire fuori da ciò che ci blocca. Ma è anche facile che questo atto di recidere diventi una mera abitudine che pervade tutti i nostri sforzi in meditazione, anche quando miriamo a praticare in un atteggiamento mentale di *non* meditazione.

Il nostro modo di operare può diventare piuttosto brutale e squilibrato. Sto parlando proprio della mia esperienza personale, perché spesso ho notato in me questa tendenza.

Quando iniziai a seguire gli insegnamenti del Buddha sulla saggezza, il mio atteggiamento, sebbene io sia un tipo alla mano, una persona socievole e gentile, era: “Datemi l’essenza degli insegnamenti del vajra. Andiamo al sodo e recidiamo tutte le contaminazioni. Compassione e gentilezza amorevole è roba da ragazzini, datemi l’assoluto!”. La maggior parte di noi vuole il meglio, il massimo, il più assoluto, il più puro, il più del più, l’essenza segreta dell’essenza, “la quintessenza essenziale più preziosa e raffinata di tutti i possibili insegnamenti”. Non vogliamo perdere tempo con quello che ci sembra inferiore o superficiale. Vogliamo roba buona, consistente. Le persone ascoltano gli insegnamenti o leggono libri e pensano: “Sì, ecco; la vacuità assoluta, voglio questo. Dai, facciamolo”. E anche se questo è un elemento cruciale, è significativo il fatto che i canti che recitiamo qui in questo ritiro includono, in ogni insegnamento, la dedica del merito. In sostanza, anche questa pratica Dzogchen volta alla realizzazione di queste qualità di saggezza suprema, anche qui, come in tutta la tradizione Mahāyāna, c’è un richiamo costante a dedicare la nostra pratica al beneficio di tutti gli esseri.

Alcuni dei canti che mi piace fare durante i ritiri sono sui “quattro *brahma-vihāra*”, il “discorso sulla gentilezza amorevole”, le “riflessioni sul benessere universale” e la “condivisione delle benedizioni”. Questi richiami ‘soft’ sono l’espressione dolce, gentile e amorevole del Dharma. A mio avviso questi canti hanno una grande rilevanza. Probabilmente molte persone, specialmente coloro che praticano da molto tempo la vipassanā in Occidente, non sono abituate a fare molti canti durante i ritiri. In questi ambienti l’elemento devozionale o cerimoniale non è molto presente. Personalmente invito le persone a considerare questi canti non come un abbellimento per l’umore, come i fiori sull’altare, ma come una parte sostanziale della pratica. I canti non hanno il semplice scopo di rallegrare l’ambiente. I canti riflettono il nostro impegno collettivo a mettere in pratica la via del Buddha. Dopo tutto, le parole sono sue, ma le voci sono le nostre. Ripeto, è un elemento religioso. Per anni e anni il mio atteggiamento nei confronti dei canti del mattino e della sera è stato di altezzosità e derisione. Recitavo tutte le parole ed eseguivo il rituale prescritto, però nell’intimo mi dicevo: “Andiamo al sodo. Tagliamo corto e andiamo al dunque. Smettiamola di tergiversare e perdere tempo. Gentilezza amorevole, devozione, sono tutte storie!”.

### **Chiarire l’intenzione compassionevole**

La prima volta che ho avuto una rivelazione a questo riguardo è stato quasi vent’anni fa. Ero un giovane monaco molto zelante e, sebbene la mia mente fosse spesso super attiva e deconcentrata, dopo tre o quattro anni di addestramento monastico, scoprii che la meditazione mi riusciva abbastanza facilmente e che ero in grado di ottenere alti stati di concentrazione. Quelli erano i primi anni in Inghilterra per la nostra comunità, quando Ajahn Sumedho era solito fare due o tre discorsi di Dharma al giorno e sembrava che ci fosse un flusso continuo di profonda saggezza. Era un periodo di grande ispirazione. La sensazione era che l’illuminazione fosse a un passo, che fosse una realtà ovvia. Era solo questione di superare le ultime contaminazioni e, bam! il gioco era fatto.

Instaurammo la tradizione di fare un ritiro invernale durante i freddi e bui mesi di gennaio e febbraio. Una volta, il ritiro era cominciato da circa tre settimane e io mi stavo impegnando con molta diligenza ed ero estremamente concentrato nella meditazione; non parlavo con nessuno e non guardavo nulla. A ogni quarto di luna facevamo una veglia di meditazione per tutta la notte. Era la luna piena di gennaio. Io ero molto caricato e mi dissi con convinzione: “Questa è la notte decisiva”. Era una notte limpida di un inverno inglese. In cielo brillavano le

stelle e la luna piena era di uno splendore fiammeggiante. Ero elettrizzato. Ci trovammo per la meditazione seduta, facemmo i canti, ascoltammo il discorso di Dharma e così via, poi, finito tutto questo, per il resto della notte eravamo liberi di fare meditazione seduta e camminata a nostra discrezione.

Insomma, io stavo lì seduto con la mente molto chiara e luminosa e questo pensiero continuava a frullarmi in testa: “Fra qualche minuto, fra qualche secondo”. Lo conosciamo tutti: “Appena un po’ a sinistra, appena un po’ a destra, ok, adesso rilassati un po’, raddrizzati un po’, va bene, vai così, non fare nulla, va bene, va bene”. Sono sicuro che sapete tutti di cosa sto parlando.

Questo andò avanti per ore. La mia mente era sempre più energizzata, più chiara e luminosa, spazzando via le contaminazioni e gli oscuramenti a destra e a manca. Gli indizi si moltiplicavano, del tipo: “Sta per succedere qualcosa di grosso”. Alle due del mattino circa, dei rumori cominciarono a penetrare nella mia coscienza: tump, tump, e poi boati, porte che si aprivano e si chiudevano, passi pesanti per il corridoio. Pensai: “Scarpe nel corridoio? Chi è che cammina con le scarpe nell’atrio?”. Come potete immaginare, c’era una qualche interferenza con il mio progetto di illuminazione. Decisi però di ignorarla e mi dissi: “È solo un rumore [ronzio]. Soltanto io e la luna che ci affrettiamo verso il nibbāna”. Sebbene facessi del mio meglio per ignorare il rumore, notai a un certo punto una presenza davanti a me. Aprii gli occhi. Uno dei monaci era chino verso di me e diceva: “Puoi venire fuori un momento?”. E il mio primo pensiero fu: “Cosa intendi con ‘vieni fuori’? Questa è la mia notte. Ho da fare”. Resistetti all’impulso di esternare i miei pensieri, uscii dalla stanza e trovai la polizia nell’atrio. “Polizia? Che sta succedendo qui?”.

Risultò che uno dei novizi, un giovanotto piuttosto stravagante di nome Robert, si era ficcato in qualche pasticcio. Tutta la meditazione durante il ritiro invernale, associata al fatto che non si fosse mai praticato quel tipo di concentrazione, poteva mandare in tilt diverse persone. Non solo il giovane Robert aveva oltrepassato i limiti, ma era anche andato molto lontano. Inoltre, aveva svuotato la cassetta per le piccole spese prima di andarsene. Al pub locale Robert aveva offerto da bere e aveva tenuto un discorso a tutti i presenti. Dato che si trovava in uno stato di mente lievemente alterato, ma molto lucido, si accorse di essere in grado di poter leggere nella mente delle persone. Fissava le persone nel pub dritto negli occhi e diceva: “Tu fai questo e pensi quest’altro; lo so io cosa stai preparando”. E le persone andavano nei matti. Non vi scordate che siamo in Inghilterra, e gli abitanti di un villaggio inglese non sono certo abituati a vedere arrivare un giovanotto con la testa rasata e vestito di

bianco che si intrufola nell'intimità del pub locale, fa regali a tutti e svela i loro segreti più intimi. In realtà gli inglesi non sono inclini a rivelare i loro segreti più intimi nemmeno nei momenti migliori. Che ci fosse poi qualcuno che si comportasse in maniera così bizzarra e divulgasse i loro pensieri era decisamente inaccettabile. Così chiamarono la polizia. I poliziotti, con buon senso e con compassione altrettanto tipicamente inglesi, si resero conto che il tipo non era perfettamente in sé, e lo ricondussero al monastero. Però a quel punto Robert era davvero fuori di sé. Cominciò a delirare e a parlare con veemenza, dicendo che voleva uccidersi.

Il monaco in piedi accanto a me disse: "Robert è in un bel pasticcio. È estremamente alterato e si vuole buttare nel lago. Puoi andare ad aiutarlo? Sei il solo che possa farlo". Era vero. Come lui, ero uno dei membri più giovani del Sangha e mi sentivo molto vicino a quel novizio, inoltre ero una delle poche persone nella comunità in grado di rapportarsi con lui.

A quell'epoca Robert viveva in un *kuṭi* nella foresta. La maggior parte dei membri della comunità abitava nell'edificio principale o nel cottage delle monache, e il *kuṭi* nella foresta si trovava a circa mezz'ora di cammino. Un parte della mia mente diceva: "Ma insomma, questa è la mia grande notte dell'illuminazione". Perciò il mio primo impulso fu di dire: "Non questa notte". Ma poi qualcosa dentro di me disse: "Non essere stupido, vai, non hai scelta". Quindi mi caricarono di thermos pieni di cioccolata bollente, dolci e altri generi di conforto ammessi a quell'ora nel monastero e mi precipitai su per il bosco. Per farla breve, trascorsi le tre ore seguenti in sua compagnia, bevendo the e cioccolata e tentando di calmarlo. Lo lasciai parlare, parlare e parlare. Alla fine, esausto, crollò e verso l'alba aveva voglia di dormire. Capii che stava bene e che non avrebbe commesso sciocchezze. Quindi lo lasciai e ritornai al monastero.

Mi stavo precipitando giù per la collina quando all'improvviso pensai: "Che fretta c'è? Perché sto correndo?". Rallentai il passo sempre di più e alla fine mi fermai e guardai in alto. La luna piena stava tramontando sull'altra sponda del lago. E allora riemersero tutte le voci che avevano affollato la mia mente durante la prima parte della notte: "In qualunque momento, ormai. Questa è la *mia* notte. Ci sto arrivando davvero". Inoltre mi resi conto che in tutto questo neanche per un attimo avevo pensato a qualcun altro che non fossi io; io e il mio programma di illuminazione, io che mi risvegliavo, io che ottenevo la liberazione. Mi accorsi che non mi ero minimamente preoccupato di praticare per il beneficio di nessun altro. Mi sentii piccolo così [*indica con il pollice e l'indice una distanza di pochi centimetri*]. Come potevo essere stato così incredibilmente stupido?

Il solo fatto di essere stato assieme a un essere sofferente mi permetteva di vedere quanto la mia attenzione durante la meditazione si era ridotta al punto che tutti gli altri esseri ne erano stati completamente estromessi. Quello che era iniziato come una buona intenzione, cioè il desiderio di svilupparmi spiritualmente ed essere liberato, che sembrava la cosa migliore che chiunque potesse fare con la propria vita, si era ridotto, ridotto e ridotto ancora fino a diventare io che conquistavo il primo premio. La motivazione incredibilmente superficiale della mia pratica fu palese. E io mi chiesi: “A che serviva veramente tutta quella fatica?”.

Allora mi colpì profondamente quanto sia importante il principio altruistico. Perché anche se uno fa un grosso lavoro interiore e sviluppa ottime qualità e abili mezzi, ignorare il prossimo in questo modo inficia il vero scopo della nostra pratica. Gli altri esseri non sono un riferimento puramente nominale. Nella nostra comunità si è soliti cantare la ‘condivisione dei meriti’ ogni giorno, ma fu solo dopo questo incidente che compresi: “Le persone reali soffrono veramente. Giusto, le persone *reali*... ah”.

Essere stato così vicino a Robert in un momento in cui la mia mente era in uno stato di grande lucidità e sensibilità, permise al concetto di pratica per il beneficio di tutti gli esseri di scendere veramente nel profondo. Da quella volta ho cominciato a prestare più attenzione all’elemento altruismo nel suo insieme e a risvegliare consapevolmente un interesse per gli altri esseri. Non si tratta semplicemente di un’idea. Lo interiorizzai veramente.

Da quella volta ho cominciato a capire meglio molti degli insegnamenti Mahāyāna. Ho visto che quell’enfasi ristretta sull’illuminazione individuale era diventata la motivazione che guidava ciò che facevo. Attraverso quella prospettiva di ‘illuminazione personale’, la mente naturalmente devia, trascurando il quadro generale.

### **Chiarire la pratica della saggezza**

Durante i primi anni della nostra comunità in Inghilterra, il nostro atteggiamento nei confronti della vita era in qualche modo tutto rivolto verso l’alto e verso l’esterno. Era come se dicessimo: “Finalmente il Dharma arriva in Occidente!”. Ajahn Sumedho era il leader glorioso. Tutto era dorato, fertile ed espansivo, c’erano energia ed entusiasmo incredibili. Si sentiva nell’aria una carica di Dharma.

Il nostro primo monastero, giù nel West Sussex, aveva un’ampia foresta, ma era limitato in quanto a edifici; non sarebbe mai stato adatto a ospitare una grossa comunità residente, né ai ritiri di gruppo. Eravamo cresciuti molto rapidamente e così la comunità aveva acquistato una

vecchia scuola nell'Hertfordshire e la maggior parte del Sangha si era trasferita là. Era il monastero di Amaravati. Vi risiedevano circa trenta, trentacinque monaci e monache e circa venti laici.

Nel 1986 l'aspetto del "verso l'alto e verso l'esterno" si era andato sviluppando e raggiunse l'apice durante il ritiro invernale di quell'anno. Optammo per l'approccio "niente prigionieri; o morte o gloria". Il programma di pratica quotidiana andava dalle tre del mattino fino alle undici di sera; senza pause. Alcuni dei soggetti più robusti spaccavano il ghiaccio che ricopriva il laghetto e si tuffavano alle tre di notte per rinfrescarsi prima della seduta del mattino. (Siccome circolava testosterone in abbondanza, quest'abitudine era molto diffusa tra i maschi). La comunità si era lanciata in questo programma con grande allegria.

Sebbene Ajahn Sumedho non fosse molto loquace all'epoca, l'anno seguente, mentre si discuteva di come avremmo condotto il ritiro invernale, disse: "Beh, veramente non sono molto soddisfatto dei risultati di ciò che abbiamo fatto l'anno scorso; sicuramente c'era del fuoco nell'aria, ma non ha avuto un buon effetto sulle persone". Dopo aver valutato come andavano le cose per il Sangha, egli concluse dicendo: "Questo spirito proprio non mi piace; va nella direzione sbagliata".

Così per le prime due o tre settimane del ritiro invernale del 1987, Ajahn Sumedho continuava a dire alle persone di *non* meditare: "Siate semplicemente svegli".

Soleva ripeterci infinite volte: "Smettila; smetti di meditare!". Continuava a ripetercelo e due o tre volte al giorno dava discorsi di Dharma sul non meditare. Diceva alle persone di aprire gli occhi e smettere di cercare di concentrarsi. A volte c'era una rimostranza lamentosa: "Ma cosa dovremmo *fare*?". E la persona che l'aveva rivolta riceveva una risposta tonante: "FARE? Non *fare* nulla. Lo sei già. Non *fare* niente". Il metodo era identico alla 'non-meditazione non-distratta' utilizzata nella pratica Dzogchen.

Cercava di indicare quella dimensione del fare, dell'affaccendarsi, quella qualità del *divenire* che molto facilmente prende il sopravvento sulla meditazione. Essa può permeare l'intero sforzo della pratica spirituale. La tendenza al divenire prende il sopravvento e trova legittimazione nell'essere chiamata meditazione, o "io che divento illuminato". Nel frattempo, ci sfugge il fatto che stiamo perdendo di vista la questione principale e che quello che stiamo facendo si è trasformato in un programma basato sull'io. Rimaniamo intrappolati nell'illusione, nel tentativo di trasformare l'io in qualcos'altro, con il risultato che perdiamo di vista la vera essenza della pratica. Compiere lo sforzo di vedere come avviene tutto questo ha fatto sì che quel ritiro fosse molto ricco di frutti. Dopo due o tre settimane cominciammo a cogliere il

senso di cosa significhi essere presenti: “Non fare qualcosa adesso per diventare illuminato in futuro. Semplicemente, sii sveglio adesso”.

### **Essere Buddha**

Ajahn Sumedho cominciò anche a parlare molto su ‘essere Buddha’. Io arrivai ad apprezzare molto questo insegnamento perché, sebbene la mia pratica a quel punto fosse molto più equilibrata in termini di motivazione altruistica, continuavo ancora a lanciarmi al massimo della velocità perché pensavo di dover andare da qualche parte. Quella fu la prima volta che mi balenò il pensiero che forse qualunque atteggiamento di ‘andare da qualche parte’ non era necessariamente una buona idea.

Quando mi imbattei negli insegnamenti Dzogchen un po’ di tempo fa, questi mi rammentarono molto quella qualità di ‘essere Buddha’. Come facciamo a creare un equilibrio, nella non-meditazione non-distratta, fra l’attenzione sottile, cioè una consapevolezza chiara ed esattamente focalizzata, e il non *fare* nulla? Un’espressione che mi piace usare a questo proposito è “diligente assenza di sforzo”. Si fa uso di energia. C’è un impegno. C’è un’unità o integrità di scopo. Eppure, c’è anche un’assenza di sforzo. Non spingiamo, non tiriamo, non cerchiamo di ottenere qualcosa, semplicemente lasciamo che l’energia naturale del cuore funzioni in maniera attenta e libera. “Stai fermo e procederai sull’onda dello spirito”, come si dice nella tradizione taoista.

### **Compassione e saggezza: immanente e trascendente**

Questo ‘essere Buddha’ in sostanza comporta l’integrazione di compassione e saggezza e acquisire un senso di come operino congiuntamente.

Mañjuśrī che brandisce la spada fiammeggiante, simboleggiando l’elemento della saggezza, è un ritratto molto virile dell’archetipo della luce penetrante e dell’energia che vi passa attraverso. Avalokiteśvara, anche conosciuto come Kuan Yin in cinese e Chenrezig in tibetano, impersona la compassione, che è un’energia ricettiva, spesso simboleggiata da una soave figura femminile. Il nome significa ‘Coei che ascolta i suoni del mondo’. Mentre Mañjuśrī possiede l’energia maschile, estroversa, penetrante e raffigura la visione, Avalokiteśvara raffigura l’ascolto, la ricettività e l’accettazione.

Inoltre è interessante il fatto che Avalokiteśvara, in tutte le scritture dell'India, della Cina e del Tibet era in origine una figura maschile. In Cina, col passare dei secoli, Avalokiteśvara si è trasformato in una figura femminile. Attualmente le immagini lo rappresentano spesso come una figura femminile. Lui è diventato una lei. È quindi giusto e comprensibile che lei si manifesti come femmina, perché questa immagine rappresenta quella qualità che è intrinsecamente più ricettiva e femminile.

Se la nostra pratica non include entrambe queste qualità, la saggezza e la compassione, Mañjuśrī e Kuan Yin, se spingiamo troppo verso una direzione o l'altra tendiamo a essere gravemente squilibrati. Il punto è mantenere sempre quest'ambivalenza. La sfida è di svuotare tutto e contemporaneamente apprezzare l'inezienza delle cose.

Un'altra cosa sulla quale rifletto è la parola che il Buddha usava per riferirsi a se stesso, 'Tathāgata'. Questa parola, composta di due parti, l'ha coniata il Buddha. La prima parte, 'tatha', significa 'tale' o 'così'; la seconda parte, 'agata', significa 'venuto'; mentre la parola 'gata' significa 'andato'. Di conseguenza c'è stato un lungo dibattito: è 'Tath-agata' o 'Tathagata'? Il Buddha è 'così venuto' o 'così andato'? Egli è completamente qui o completamente andato? È totalmente immanente o totalmente trascendente? Gli studiosi si sono arrovelati per secoli su questo dilemma.

Il Buddha amava i giochi di parole e l'ironia. Spesso usava i doppi sensi, quindi io ritengo che abbia usato intenzionalmente questo termine ambiguo. Significa *sia* 'completamente andato', *sia* 'completamente qui'. L'aspetto di 'andato' è quello della saggezza trascendente: andato, vuoto, niente, completamente trasparente. 'Così venuto', 'venuto al così com'è', 'venuto alla quiddità'. Sono gli aspetti dell'essere interamente qui, totalmente immanente, completamente in sintonia con tutte le cose, completamente attento e incarnato in tutte le cose. L'elemento di compassione è ciò che rappresenta il significato di 'così venuto', dove ogni cosa è io. Nell'elemento di saggezza, nulla è io.

Nel *Sutta Nipata* il Buddha dice: "Il saggio non considera nulla al mondo come se gli appartenesse, né considera nulla al mondo come se non gli appartenesse" (SN 858). Questo illustra magnificamente cosa significa mantenere quell'ambivalenza.

### **Saggia gentilezza: amare non è piacere**

Come dovremmo usare e comprendere la gentilezza e la compassione a questo proposito? Per quanto mi riguarda, non mi piace insegnare la meditazione sulla gentilezza amorevole

come un ambito separato della pratica spirituale. Trovo che sia molto più saggio coltivare la gentilezza amorevole come un tema di fondo, come una presenza gentile e amorevole che informa e infonde ogni sforzo compiuto nel nostro addestramento spirituale. Il modo in cui affrontiamo qualunque ambito dell'addestramento deve contenere questa qualità di gentilezza amorevole. Come presupposto di tutto questo, è importante capire che *amare* ogni cosa non significa che ci deve *piacere* ogni cosa. A volte si commette l'errore di credere che affinché ci sia la gentilezza amorevole dobbiamo cercare di fare in modo che ci piaccia ogni cosa. Ad esempio, potremmo tentare di convincerci che ci piace il dolore, il lutto, l'amore non corrisposto, lo scoperto in banca, il decadimento delle nostre facoltà mentali o la ex moglie che ci perseguita. Questo è un modo fuorviante di praticare la gentilezza amorevole.

*Mettā* si comprende meglio come “il cuore che non indugia nell'avversione”. Non indugiare nell'avversione verso nulla, neppure i nostri nemici. Qualcuno mi ha citato un passaggio da uno degli ultimi libri del Dalai Lama in cui parla dei cinesi e si riferisce ad essi come “i miei amici, il nemico”. Pertanto, la gentilezza amorevole è quella qualità per cui siamo in grado di trattenerci dall'accumulare avversione, anche nei confronti di ciò che è amaro, doloroso, brutto, crudele o nocivo. Il punto è realizzare quel luogo nel nostro cuore dove sappiamo che anche questo ha un suo ruolo in natura. Sì, accogliere tutto lo spettro di ciò che è apparentemente sgradevole, repellente e decisamente spregevole.

La gentilezza amorevole è la qualità del permettere e dell'accettare queste cose come parte dell'intera immagine. Non si tratta di dire che approviamo qualunque cosa o che crediamo che cose come la tortura, il tradimento e la malignità siano buone. Si tratta di accettare che queste esistono e di riconoscere pienamente che fanno parte del paesaggio della vita. Eccole. Quando fondiamo la pratica sull'accettazione amorevole, qualunque cosa con cui abbiamo a che fare, in termini di nostra mente e nostro mondo, ha la qualità fondamentale della sintonia. Per quanto mi riguarda, trovo che questa qualità deve esserci sia se sto facendo pratica di concentrazione, pratica di visione profonda o la pratica Dzogchen sul non-dualismo (lasciare andare completamente ogni cosa nella sfera soggettiva e oggettiva). Dobbiamo riconoscere che non c'è un nemico. C'è il Dharma. Non c'è né loro, né quello né esso. Tutto è pertinente. Fondamentalmente tutto è pertinente e ha un suo posto in natura.

I canti sui brahma-vihāra che facciamo compagno nella ‘La parabola della sega’ in cui il Buddha insegna che: “Se qualcuno fosse catturato dai banditi ed essi gli stessero facendo a pezzi il corpo, membro a membro con una sega a due manici, chiunque lasciasse sorgere un

pensiero di avversione nei loro confronti a causa di questo, non starebbe praticando i miei insegnamenti”. (M 21.20)

Mi rendo conto che qualcuno possa considerarlo un insegnamento incredibilmente scoraggiante e improbabile, ma io lo trovo di grande aiuto e pieno di saggezza. Si dice che l’odio non può andare d’accordo con il Dharma e che quindi non è mai giustificato.

Il Buddha ha usato un esempio estremo, quasi assurdo, là dove sarebbe assolutamente ragionevole provare una *certa* avversione verso coloro che ci stanno facendo a pezzi con una sega. Si potrebbe pensare che una lieve irritazione, un’ombra di negatività qua e là, sarebbero accettabili. Eppure il Buddha non disse questo, è vero? Egli disse: “Neanche la punta di un capello di avversione è accettabile”. Non appena il cuore vacilla verso “no, questo non è pertinente, questo non dovrebbe essere, sei malvagio, perché io?” allora il Dharma è stato offuscato, è andato perso. È così. Qualcosa dentro di noi potrebbe ribellarsi, ma il cuore sa che è vero. Qualunque indugiare nell’avversione lo indica molto chiaramente e a causa di questo l’avversione è un segno incontrovertibile che ‘il Dharma è andato perso’.

Non appena ci scopriamo a giudicare la nostra mente, o le persone che ci circondano con asprezza, coltivando un odio giustificabile verso il governo o la nostra mente discorsiva o le nostre emozioni errabonde, o le nostre vite distrutte, non c’è una visione della realtà; è offuscata. Questo atteggiamento non è in accordo con la verità. Quindi, l’odio, l’avversione, diventa un segno che ci dice che abbiamo perso la strada.

Questo livello di addestramento descritto dal Buddha può apparire assolutamente impraticabile, invece è fattibile. Credo che sia molto utile riconoscerlo, perché ciò di cui crediamo di essere capaci è molto diverso da ciò di cui siamo veramente capaci. Potremmo pensare: “Non potrei mai farlo. È impossibile”. Invece, vi assicuro, è possibile. Quel potenziale è a disposizione di tutti noi. E quando scopriamo quella qualità di accettazione totale e di assoluta non-avversione, dove c’è gentilezza e compassione, lì c’è un’incredibile qualità di agio e rilassatezza, un’autentica non-discriminazione. Che tipo di saggezza stiamo sviluppando se questa fa i bagagli e se ne va non appena il gioco si fa duro, non appena fa troppo caldo, o la persona ‘sbagliata’ assume il comando, o il nostro organismo diventa debole e dolorante?

Uno spirito di sincera gentilezza amorevole è la cosa più difficile da creare di fronte all’amarrezza e al dolore, perché per farlo c’è bisogno di trovare la spaziosità che circonda queste esperienze. È qui che il cuore tende più facilmente a contrarsi e a scontrarsi. Eppure possiamo raccogliere questa qualità e dire: “Sì, anche questo fa parte della natura. Anche questo è soltanto così com’è”. Allora, in quel momento, vi è un’espansione intorno

all'esperienza. Percepriamo lo spazio della vacuità che la circonda e la pervade e vediamo che è trasparente. Per quanto densa e reale sia la sensazione di 'io, me e mio' in quel trattenere, vediamo in questa spaziosità che non solo c'è uno spazio che la circonda, ma c'è anche una luce che la attraversa.

### **Quando accade il peggio**

Una storia che mi piace raccontare a questo proposito riguarda l'insegnante del Venerabile Maestro Hsüan Hua. Il Maestro Hua era l'abate della Città dei Diecimila Buddha ed è stato colui che ci ha dato la terra dove si trova ora il nostro monastero. Lui e Ajahn Sumedho erano ottimi amici. L'insegnante del Maestro Hua, il Venerabile Maestro Hsü Yün, era il patriarca di tutti e cinque i lignaggi del buddhismo in Cina ed era molto rispettato. Era a capo del lignaggio Ch'an, del lignaggio dei sūtra, del lignaggio dei mantra, del lignaggio del Vinaya e del lignaggio esoterico. Non è un segreto che sette diverse tendono a discutere fra di loro, eppure egli era così incontrovertibilmente puro e dotato che tutti lo volevano come capo. Quando l'Armata Rossa prese il potere, si cercò di fare piazza pulita di qualunque religione e ovviamente lui venne preso di mira. L'esercito cinese attaccò il suo monastero quando lui aveva circa centodieci anni. Lo picchiarono con mazze di legno fino a lasciarlo esanime a terra in una pozza di sangue, ritenendolo morto. Sebbene gli avessero spezzato le ossa e lesi organi interni, egli si riprese. La notizia che fosse sopravvissuto si sparse nella regione. Un po' di tempo dopo, i soldati dell'Armata Rossa ritornarono e questa volta usarono mazze di ferro per picchiarlo fino a ridurlo un disastro. Il fragile vecchio era letteralmente a pezzi e gravemente ferito, eppure non morì.

I suoi discepoli si prendevano cura di lui e cercavano di aiutarlo a guarire dalle gravissime lesioni. Tutti loro erano esterrefatti che fosse ancora vivo. Inutile dire che egli era dotato di incredibili poteri meditativi, pertanto i suoi discepoli erano convinti che cercasse di conservare la propria energia vitale per loro. Credevano che il maestro comprendesse la sensazione di lutto che avrebbero provato se fosse morto e gli erano tutti molto devoti. E quindi lo imploravano: "Per favore, non rimanere in vita solo per il nostro bene. Siamo profondamente commossi dal fatto che stai sopportando settimane e settimane di dolore e agonia solo perché non vuoi lasciarci abbattuti dalla perdita. Ma è ora che tu muoia, preferiremmo che ti concedessi di andare in pace piuttosto che sopportare tutta questa sofferenza". Ed egli disse: "Quello che faccio non è per voi. È vero che sto rimanendo in vita,

ma non per il vostro bene, è per i soldati. Se morissi in conseguenza delle loro percosse, la retribuzione karmica per coloro che mi hanno aggredito sarebbe immensa, e non potrei sopportare di esserne il responsabile”. Dopo di ciò, i soldati lo lasciarono in pace. Egli sopravvisse e addirittura tenne ancora ritiri. I libri *Ch’an and Zen Training*, tradotti da Charles Luk, sono tratti dai discorsi di Dharma che egli tenne in un ritiro quattro anni dopo<sup>3</sup>. Morì all’età di centoventi anni. Aveva fatto voto di essere monaco per cento anni.

Quindi, non indugiare nell’avversione verso nulla è sicuramente fattibile.

C’è un’altra storia a questo proposito che riguarda un essere leggermente meno eminente, uno dei nostri monaci che stava compiendo un pellegrinaggio in India. Stava visitando i luoghi santi durante una marcia di mille miglia insieme a un laico. Erano sei mesi che viaggiavano per l’India, vivendo quasi esclusivamente di elemosine. I villaggi indiani possono essere piuttosto pericolosi e dovunque andassero, la gente continuava a ripetere loro: “State attenti, state attenti, girano dei banditi; potrebbero derubarvi”. Ma loro continuavano ad andare avanti, nonostante gli avvertimenti e pensavano: “Oh no, non a noi, noi stiamo compiendo questo santo pellegrinaggio, nulla può toccarci”. Facevano canti di protezione ed erano stati benedetti da svariati grandi maestri prima di partire. E, dato che avevano già attraversato alcune regioni pericolose senza alcun inconveniente, si erano fatti un po’ arroganti: “Ce la caviamo piuttosto bene, qui”.

Prima che questo monaco partisse per l’India, il Maestro Hua aveva visitato il monastero di Amaravati. Una volta, mentre dava un discorso informale a un gruppo di noi, il monaco che stava per partire gli fece una domanda. Il Maestro Hua, che non sapeva che sarebbe andato in India, rispose alla sua domanda dicendo: “Quando vai a praticare nei luoghi del Buddha, non dovresti trovare difetti in nessuno e per nessuna ragione”. Così, quando andò in India, il monaco lo prese per un mantra e lo scolpì nella coscienza.

Il monaco e il laico che lo accompagnava stavano viaggiando attraverso un territorio ricco di foreste fra Nālandā e Rajgir, quando, all’improvviso, si imbattono in gruppo di uomini dall’aspetto arcigno che stavano abbattendo alberi nella foresta. Tutti avevano asce e randelli di legno. Era un posto molto isolato e gli uomini gli si fecero immediatamente intorno. Volevano prendergli tutto. A quel punto il laico, cercando di proteggere il monaco, cominciò a battersi con questi. Dopo averle prese il laico si diede alla fuga, inseguito da un paio di banditi. Altri quattro erano rimasti soli con il monaco. Era chiaro che l’avrebbero ucciso. Dato che il

---

<sup>3</sup> Traduzione italiana: Lu K’uan-Yu (Charles Luk), *Ch’an e Zen*, Edizioni Mediterranee, Roma 1977 (N.d.T.).

monaco parlava un po' di hindi, era in grado di capire quello che stavano dicendo. Non solo, il capo bandito brandiva un'ascia sopra la sua testa. La situazione non lasciava adito a dubbi.

A quel punto il pensiero gli balenò improvvisamente in testa: “Quando vai a praticare nei luoghi del Buddha, non dovresti trovare difetti in nessuno e per nessuna ragione”. Egli ragionò così: “Se è questo quello che sta succedendo, non posso fuggire. Non mi batterò con queste persone, e se anche lo facessi, vincerebbero comunque. Semplicemente mi arrenderò a loro”. Allora chinò il capo, giunse le mani e cominciò a cantare: “Namo tassa...”. Rimase calmo in attesa di essere colpito dall'ascia, ma non accadde nulla. Guardò in su e vide che l'uomo che teneva l'ascia non riusciva a colpire. Allora il monaco si fece un po' ardito e fece questo gesto [*Con un dito traccia una linea in mezzo alla testa*], ma di nuovo il bandito non poteva decidersi a colpire.

A quel punto il laico, che si era nascosto pensò: “Aspetta un attimo. Dovrei proteggere il monaco e non sto compiendo il mio dovere”. Ritornò di corsa per cercare di aiutarlo. Si azzuffarono di nuovo. Il laico si rese conto di essere nuovamente in pericolo e corse via un'altra volta. Si nascose fra i cespugli in fondo a un dirupo. Morale della storia, i banditi gli rubarono tutto. Al monaco vennero lasciati i sandali e la parte inferiore dell'abito. Tutto il resto se l'erano portato via.

Però, in tutto questo, il monaco non si fece nemmeno un graffio. Il laico che si era battuto era stato un po' sbatacchiato ed era un po' malconcio a causa delle spine dei rovi e della caduta dal dirupo. Più tardi, mentre parlavano dell'accaduto, il monaco comprese: “Se fossi morto, sarei morto con la mente concentrata sul Triplice Gioiello”. Il laico capì: “Se fossi morto, sarei morto con la mente di un animale braccato”.

Queste sono immagini volutamente forti. Eppure, rappresentano molto chiaramente una determinata preziosa qualità. Queste storie ci incoraggiano a rivolgerci verso ciò che ci spaventa o ci repelle di più. Quando l'uomo con l'ascia ci minaccia, possiamo rivolgerci a lui e dire: “Prego, sono pronto”. Anche quando l'ascia è dentro di noi, quelle intense ondate di avidità, o di paura e di ansia, le ondate di nostalgia e rimpianto, è quel movimento di rivolgersi verso queste esperienze e accettarle così come sono che permette al cuore di essere libero. La vera saggezza, lontano dall'essere oltre la pratica della gentilezza, di fatto dipende da questa accettazione non discriminante indifferenziata del bello e del brutto. Quando smettiamo di scappare di corsa dalle cose che sono apparentemente dolorose, addirittura insopportabili, e ci impegniamo nell'accettazione e la resa, si ha una trasformazione magica. Trasformiamo la cosiddetta difficoltà e ci spostiamo verso uno stato completamente diverso.

Quando riandiamo con la mente a una situazione in cui qualcuno ci ha aggredito con rabbia e noi semplicemente abbiamo ricevuto quell'energia senza reazioni, siamo diventati uno specchio, giusto? O se noi ci avventiamo su qualcuno e questa persona si limita a dire “non è proprio la tua giornata, non è così?” ci ritorna diritto addosso e diciamo: “Hai ragione, mi dispiace”. L'intensità è trasformata dalla purezza della riflessione. E quando abbiamo a che fare con la nostra vita emotiva, lo stesso tipo di ricettività aperta e chiara ha il potere di trasmutare lo stato emotivo. Non lo sopprime. L'emozione avvizzisce; la sua energia si trasforma in qualcosa che di fatto ravviva e illumina la mente, il calore è trasformato in luce.

### **Traffico a doppio senso**

Negli insegnamenti del Buddha ci sono molte strutture con cui ci imbattiamo, come ad esempio i brahma-vihāra (gentilezza amorevole, compassione, gioia simpatetica ed equanimità). Queste vengono illustrate come pratiche specifiche che possiamo sviluppare. Lo stesso vale per i sette fattori dell'illuminazione. Con lo sforzo, questi stati del cuore e della mente possono essere coltivati, ma è necessario comprendere il quadro generale. Quando il cuore è completamente illuminato e liberato, quando c'è rigpa, la consapevolezza non dualistica, la disposizione naturale del cuore è gentilezza amorevole, compassione, gioia ed equanimità. Queste qualità si irradiano naturalmente quando il cuore è completamente libero. Non c'è qualche 'cosa' che 'io faccio'. Questa è la disposizione innata del cuore puro. Lo stesso vale per i fattori dell'illuminazione (consapevolezza, contemplazione della realtà, energia, gioia, tranquillità, concentrazione ed equanimità). Si tratta di qualità intrinseche della mente liberata, del cuore risvegliato e illuminato. Sono manifestazioni immanenti di questa realtà trascendente.

Oppure prendete i cinque precetti: quando il cuore è completamente liberato è impossibile ferire deliberatamente un altro essere. È impossibile agire mossi da avidità. È impossibile abusare sessualmente di un altro essere o usare il proprio mondo sensoriale con indulgenza. È semplicemente impossibile. Non potete mentire o usare la parola in modo da ferire o ingannare. È come se la forza di gravità spirituale non ve lo permettesse. Non c'è nulla che possa farvi rinunciare alla verità.

Quando diciamo “praticherò la gentilezza amorevole” o “svilupperò la compassione”, o “osserverò i cinque precetti”, palesemente prendiamo quella specifica qualità come una pratica. Di fatto, quello che stiamo facendo veramente è allineare le condizioni della nostra mente

dualistica con la realtà della nostra stessa natura. Stiamo aiutando il condizionato a essere in sintonia, in accordo con l'incondizionato e, grazie a questa risonanza, a questa sincronia, c'è una spaziosità che si apre fra le condizioni e attraverso di essa si realizza l'incondizionato. Praticando i sette fattori dell'illuminazione o i brahma-vihāra, stabiliamo le condizioni per questo spazio. Ciò che sta 'fuori' in termini di condizionato è completamente intonato con ciò che sta 'dentro'. È una pratica, un processo, che funziona nelle due direzioni. Quando pratichiamo la gentilezza amorevole, il nostro cuore automaticamente si accorda con la realtà e ci sentiamo bene. E quando il nostro cuore è risvegliato alla realtà, funziona automaticamente con la gentilezza amorevole o con un altro dei brahma-vihāra. È come il traffico nelle due direzioni su un'autostrada fra il condizionato e l'incondizionato.

Ci sono le qualità intrinseche che emergono introdotte dalle pratiche. Intoniamo le corde in modo da allineare i nostri comportamenti e gli atteggiamenti 'esteriori' con ciò che è già 'interiormente'. La bontà suona bene perché l'atteggiamento risuona con la realtà. Mentire e nuocere suonano male perché stonano con la realtà di ciò che siamo. È tutto qui. Il Buddha disse che i brahma-vihāra non sono qualità trascendenti; sono una dimora calma e meravigliosa. Facendo queste pratiche creiamo un allineamento in cui le cose coincidono. Le condizioni sono poste in modo che lo spazio è visibile e molto vicino. Quindi, non appena lo spazio si espande, bum! È proprio lì, allineato, e in quel momento il cuore è libero.

Poscritto alla storia del monaco e del suo aiutante derubati: dopo circa tre giorni, non solo tutte le loro cose erano state rimpiazzate, ma molti degli oggetti che erano stati loro donati erano molto migliori di quelli che avevano prima.

**CHI SEI?**

## CAPITOLO SEI

### NON C'È UN BUDDHA ALTROVE

In genere la pratica di vipassanā è insegnata e coltivata con un'attenzione particolare e dettagliata sugli oggetti mentali, gli oggetti dell'esperienza. A prescindere dal fatto che gli oggetti siano sensazioni fisiche, pensieri, impressioni, suoni o emozioni, noi prestiamo una scrupolosa attenzione alla loro natura, osservando attentamente in che modo gli oggetti dell'esperienza vanno, vengono e mutano. Inoltre, incontriamo ciascun oggetto riconoscendone la natura impermanente e insoddisfacente. Pertanto, la finalità principale della pratica è l'attenzione precisa sull'oggetto, il mondo oggettivo.

Il mio addestramento nella vipassanā, sia nei monasteri di Ajahn Chah, sia nella tradizione Thailandese della Foresta in generale, non è stato così incentrato o associato a questa tecnica specifica. L'attenzione è sull'oggetto, ma occorre anche percepire lo sfondo di consapevolezza in cui l'oggetto appare. Da una parte si osserva l'andare e venire di sensazioni, pensieri, percezioni, e così via; ma dall'altra si sostiene anche quell'esperienza all'interno dello spazio di consapevolezza. L'oggetto è percepito nell'ambito di un contesto. Fare queste distinzioni significa generalizzare, ma in questo modo tento di presentare un quadro più ampio della pratica di vipassanā di quanto si faccia in genere.

#### **Essere il conoscere**

È inoltre importante passare dalla sfera oggettiva a quella soggettiva e alla qualità del conoscere. Vari maestri thailandesi, come Ajahn Chah, Ajahn Buddhādāsa e Ajahn Brahmamuni, ma anche molti altri stimati insegnanti di meditazione, parlavano spesso di lasciar andare completamente la sfera oggettiva e semplicemente essere il conoscere. C'è un'espressione thailandese, “*yoo gap roo*”, che alla lettera significa “lì con il conoscere”.

La pratica di rigpa si riferisce a qualcosa di molto simile. Comporta specificamente distogliere lo sguardo dall'oggetto; scegliere deliberatamente di non prestarvi troppa attenzione, per portare invece la maggior parte dell'attenzione sulla natura del soggetto. C'è un

non essere più attratti dalla seduttività dei sensi, mentre ci concentriamo, non identificandoci, sul soggetto.

In ultima analisi, proprio come negli insegnamenti della tradizione della Foresta Thailandese, rigpa vuol dire svuotare sia la sfera soggettiva sia quella oggettiva. Scopo della pratica è la consapevolezza priva di soggetto e oggetto. Il cuore dimora in rigpa, la qualità del conoscere aperto, spazioso, e intanto c'è il riconoscimento della natura intrinseca della mente stessa: è vuota, lucida, sveglia e luminosa. I thailandesi amano le allitterazioni; Ajahn Chah e Ajahn Buddhādāsa erano soliti ripetere la frase “*sawang sa-aht sangoup*” per parlare di questa qualità. *Sawang* significa “radiosità” o “luce intensa”; *sa-aht* significa “puro”; *sangoup* significa “pacificato”. *Sawang sa-aht sangoup*: radiosità, purezza e pace.

Pertanto, quando usiamo il termine “vipassanā”, è importante sapere che comprende varie modalità di pratica, come questa “essere il conoscere”; non si riferisce quindi solo a una specifica tecnica sistematica. Possiamo utilizzare tutta una serie di pratiche per arrivare alla qualità della liberazione, in cui si realizza la natura stessa della mente. Ci sono vari modi per sostenere lo svuotare e il lasciar andare, la disidentificazione da pensieri, sensazioni, corpo, mente e dal mondo che ci circonda. Tutto può esserci di aiuto verso queste realizzazioni.

Quando ascolto gli insegnamenti Dzogchen spesso mi vengono in mente un paio di versi dai poemi del Terzo Patriarca Zen, in cui si dice: “Tutto è vuoto, chiaro, auto-illuminante, senza tensione dell'energia mentale”. Questi insegnamenti sono in circolazione già da un po', non è vero? A me sembra che corrispondano esattamente alle istruzioni che riceviamo nella tradizione Tibetana, specialmente l'ultimo verso: “senza tensione dell'energia mentale”; non c'è nessuno che faccia nessuna *cosa*. Si riferisce alla qualità intrinsecamente pura e libera della mente. Seguiamo pratiche convenzionali, come calmare o illuminare la mente, oppure svegliare la mente, ma in realtà stiamo solo allineando la sfera del condizionato con la realtà fondamentale già esistente. Questa natura intrinseca della mente è già completamente in pace, piena di energia e assolutamente sveglia. Questa è la sua natura inerente.

### **Buddha, Dharma e Sangha**

Inoltre, è interessante riflettere sulla presa di rifugio ordinaria e la presa di rifugio straordinaria e sui vari livelli di comprensione che esse rispecchiano. In che modo possiamo considerare il Buddha, il Dharma e il Sangha come aspetti o modi in cui parlare delle qualità di vacuità, conoscere e lucidità? Un modo per indicare la lucidità è vederla come una

combinazione o la coesistenza di conoscere e vacuità. Un altro modo è vedere queste due che si manifestano assieme come compassione, o attività compassionevole innata.

Ritengo che sia un modo molto utile di parlarne: il Buddha è ciò che è sveglio, ciò che conosce, quindi prendere rifugio nel Buddha è prendere rifugio nella consapevolezza della mente. Il Buddha sorge dal Dharma. Il Buddha è un attributo, conoscere è un attributo di quella realtà fondamentale. Il Dharma è l'oggetto supremo, il modo in cui sono le cose. La sua caratteristica è la vacuità. Il Buddha è il soggetto supremo, ciò che conosce, ciò che è sveglio. Quando il soggetto supremo conosce l'oggetto supremo, quando la mente che conosce è consapevole di come sono le cose, ciò che compare è il Sangha, l'azione compassionevole. Il Sangha fluisce intrinsecamente da quella qualità. Quando c'è la consapevolezza di come sono le cose, gli abili mezzi compassionevoli sorgono e fluiscono naturalmente. I tre rifugi, come potete vedere, sono interrelati.

È utile considerarli semplicemente come attributi separati dell'identica qualità essenziale. Per esempio, l'acqua ha l'umidità. Possiamo parlare dell'umidità, ma non possiamo separare l'umidità dall'acqua. Ci sono altre qualità quali la fluidità e la temperatura dell'acqua che ugualmente non possiamo estrarre. Sono qualità distinte; le possiamo distinguere, ma non le possiamo separare. Quando investighiamo questa qualità di rigpa, la natura della mente, è utile vedere come tutti i suoi attributi siano intrinsecamente intrecciati e interrelati tra loro. Di fatto non li possiamo separare; formano un tutt'uno.

Un modo per tenere insieme tutto questo ci viene da una frase che Ajahn Chah usava ripetere spesso: "Dentro è Dharma. Fuori è Dharma. Tutto è Dharma". Sia che lo vediamo o meno, tutto è Dharma. È come dire del mare: "Questa è acqua. Dentro è acqua. Fuori è acqua. Tutto è acqua". La mente è Dharma. Il conoscere è Dharma. Il mondo fisico che ci circonda è Dharma. Tutti gli essere intorno a noi, ciascuno di essi, fanno tutti parte della natura. "Natura", tra l'altro, è un'altra traduzione per Dharma.

## **Il Dharma consapevole della sua natura**

Quando il cuore dimora in rigpa, possiamo dire che si tratta del Dharma consapevole della sua stessa natura. È facile pensare che questo modo di esprimersi ci possa inorgogliare un po'. Comunque, durante alcune pratiche di visualizzazione, come vedere il nostro corpo, la parola e la mente come il corpo, la parola e la mente del Buddha, creiamo anche un ideale di

cui possiamo essere all'altezza. Queste pratiche ed espressioni ci aiutano a risvegliare l'intuizione su ciò che già c'è.

Visualizziamo il Buddha che emana qualità di gentilezza, compassione e saggezza, irradiandole verso di noi, e il nostro corpo, raggiunto da questi raggi, si riempie di luminosità. Diventiamo completamente posseduti da questo essere radioso. Tutto il "piccolo io" è stato scacciato, c'è solo questo Buddha che occupa il nostro guscio. È un modo per usare la nostra immaginazione, ma ha anche lo scopo di far scattare un'intuizione profonda, o agnizione. Può darsi che tra la saggezza della nostra mente e la saggezza del Buddha ci sia già solo un pelo di differenza. Solo che la qualità qui è in qualche modo più oscurata di quella che si trova nella mente o nella vita di un Buddha. Può succedere che prendiamo queste cose in maniera molto personale e che cominciamo a chiederci: "Sto cercando di prendermi in giro? Mi si sta forse dicendo che sono una specie di stupendo *avatar*?". Cercate di mettere tutto questo da parte e usate queste frasi per aiutare a illuminare quelle restrizioni auto-limitanti e lasciarle andare; usatele come strumenti per aiutare il cuore a risvegliarsi a quella comprensione.

Dire a noi stessi "questo è solo il Dharma consapevole della sua stessa natura" rispecchia la base della fede. Quale aspetto di voi non è Dharma? Quale aspetto di voi non è parte della natura? Potete nominarne uno? I vostri problemi? Le vostre ossessioni? Le vostre unghie incarnite? La vostra mente? L'essenza della mente? Le vostre idee? Di questo, tutto, ogni singola parte, appartiene all'ordine naturale. Non c'è nessun elemento del nostro essere, nulla di quanto ci circonda, fisico o mentale, che non appartenga all'ordine naturale. Quando diciamo "questo è il Dharma consapevole della sua stessa natura", anche quella 'mente che conosce' è un aspetto del Dharma.

Vedere il Dharma che conosce se stesso può essere usato per pervadere le nostre percezioni auto-centrate e i modi abitudinari di pensare. È come demolirli con la luce della saggezza, li irradiamo, li inondiamo in modo che qualcosa in noi comincia a svegliarsi alla comprensione, "Oh, forse anch'io..." "Io? Un cigno?" [*canta*]. "E proprio un bel cigno! Guarda nel lago, guarda nel lago". È esattamente quello che stiamo facendo. Andate a dare un'occhiata.

Questi versi del Primo Tsoknyi Rinpoche contengono parole bellissime: "Nessun Buddha altrove. Guarda il tuo viso". "Guarda il tuo viso" non significa guardati le rughe, o i brufoli, o i tuoi bellissimi occhi. Significa guarda il tuo viso *originario*. C'è qualcosa oltre le rughe, la bellezza e la mediocrità. Quindi, quando andiamo al lago, cosa significa guardare il nostro viso originario?

Durante questo ritiro abbiamo tutti partecipato alla pratica di visualizzare il Buddha Vajrasattva, l'incarnazione della saggezza purificatrice. Potrebbe sorgere la domanda (così come è accaduto al giovane che chiedeva di Tara): "Vajrasattva esiste davvero o no?". Molti studenti che non sono abituati a queste pratiche potrebbero essere stati colti un po' di sorpresa da alcune delle visualizzazioni e delle istruzioni. Devo ammettere di essere rimasto un po' perplesso un paio di volte, quando mi è stato detto: "Immagina Vajrasattva con la consorte, ricoperto di gioielli, che galleggia su un loto davanti a te con un disco lunare e un *vajra*, e mentre ripeti il mantra dalle cento sillabe, visualizzalo intorno a queste". Tanto per cominciare si presume che io conosca il sanscrito! E poi mi si chiede di visualizzare *amṛta* che scende come pioggia su Vajrasattva e la consorte per poi fluttuare verso di me. Forse sono riuscito ad evocare una vaga sensazione di una specie di luce dorata da qualche parte nelle vicinanze, ma il mio sanscrito non era abbastanza buono.

Naturalmente può darsi che per qualcuno sia tutto meravigliosamente chiaro, beato e liberatorio dall'inizio; ma a molti sicuramente scatena una tipica reazione scettica occidentale: "Devo crederci, o devo sentirmi inadeguato perché non riesco a crederci? Oppure me ne sto qui seduto e sopporto con consapevolezza le mie reazioni emotive?" O invece, "mi do con tutto il cuore alla visualizzazione sperando che il suo significato mi si palesi in seguito?". Possiamo rimanere incastrati in questo dilemma.

### **"Essere o non essere" è la domanda sbagliata**

Una considerevole sezione degli insegnamenti del Buddha esplora proprio questa domanda. Uno dei trattati di Acarya Nāgārjuna, il *Mūla Mādhyamaka Kārikā*, si basa in parte su un passaggio del Canone pāli. Nāgārjuna era un grande filosofo e molti dei suoi insegnamenti divennero dogmi centrali della tradizione Mahāyāna. Sembra però che molti suoi insegnamenti e commenti si basassero sul Canone pāli. Il brano specifico da cui deriva questa esegesi suona più o meno così: "Quando si vede l'aspetto nascente dell'esperienza, il venire in essere del mondo, con retta saggezza, allora la 'non-esistenza' rispetto al mondo non si verifica. E quando si vede con retta saggezza, come è in realtà, la cessazione del mondo, lo svanire delle condizioni, allora la 'esistenza' rispetto al mondo non si verifica... 'Tutto esiste' è un estremo; 'Niente esiste' è l'altro estremo. Invece di fare ricorso ad uno degli estremi, il Tathāgata espone il Dharma della Via di Mezzo: "è con l'ignoranza come condizione che le

formazioni vengono in essere...” (S 12.15). Quindi egli continua con tutto lo schema dell’origine dipendente.

È interessante che la parola “rigpa” sia una traduzione del termine pāli “*vijjā*”. Quello che troviamo in questo brano è ciò che generalmente inizia il ciclo dell’origine dipendente. Il Buddha non volle affermare l’esistenza, l’essere, e non volle affermare la non-esistenza. Egli rileva che sia “l’esistenza è vera” sia “io sono” si schierano con l’eternalismo. Mentre dire “la non-esistenza è vera” o “io non sono” si schiera con l’annichilimento, con il nichilismo.

Questo faceva impazzire di frustrazione i filosofi suoi contemporanei, perché non riuscivano a ottenere una risposta diretta. Invece, ogni volta, egli indicava che l’insegnamento del Tathāgata è la via di mezzo. Diceva inoltre che tutto il dualismo di esistenza/non-esistenza, veramente lì/non veramente lì, sorge a causa dell’ignoranza, perché non si vede chiaramente. Quando *vijjā* va perso, quando il conoscere va perso, c’è *saṅkhārā*, il dualismo, questo/quello, soggetto/oggetto, qui/lì; e tutto il ciclo di io/altro, io qui e il mondo là fuori, viene in essere a forza di spinte. Da qui nascono tutti questi giudizi dualistici.

Quando le persone cercavano di incastrare il Buddha con la domanda sull’essere o non essere, si sentivano rispondere in questo modo: “‘Esiste’ non funziona. ‘Non esiste’ non funziona’. ‘Sia esiste che non esiste’ non funziona. ‘Né esiste, né non esiste’ non funziona. Il Tathāgata insegna il fatto che la verità è altro da questo. E’ con l’ignoranza come condizione che le formazioni...” Alla mente critica questo può apparire come un approccio assolutamente privo di senso. “Senti, dammi semplicemente una risposta diretta: una volta per tutte, l’io esiste o no?”. Forse è più utile affrontare queste questioni in maniera esperienziale, così da scoprirlo da soli.

## **Il potere di purificare**

Dobbiamo chiederci: “Su cosa vertono questi insegnamenti?”. Si tratta di investigare il significato di “Vajrasattva come incarnazione di tutti i Buddha” al di là della valenza apparente. In termini più pratici e realistici, è importante domandarsi: “Cosa potrebbe essere questa qualità? Qual è quella qualità dell’essere, interna o esterna, in grado di purificare completamente il nostro karma, di purificare completamente il cuore da ogni mancanza, ogni tipo di cattiva azione, ogni tipo di ostacolo negativo? Cos’è che ha questo potere purificatore?”

Riflettendo in questo modo, vediamo che può essere solo la visione profonda della vacuità, la non-identificazione, il totale lasciar andare. È il riconoscimento che assolutamente

nessuna cosa, materiale, fisica o mentale, *potrebbe* essere me o mia. Qualunque cosa avvenga, qualunque cosa sia sperimentata, non è me, non è mia, non sono io, è vuota di esistenza reale. Quella intuizione stessa, non il concetto, ma proprio quella qualità di vedere significa che a prescindere da ciò che Mara ci butta addosso, a prescindere da quanto queste cose siano feroci, potenti o selvagge, noi le invitiamo a entrare: “Prego, prego, entrate, siete tutte le benvenute. Chiunque si presenti, siete tutti invitati ad unirvi alla festa”. Non c’è problema, perché c’è questo riconoscimento fondamentale della vacuità.

I versi del Primo Tsoknyi Rinpoce recitano così:

*Mara è la mente che si aggrappa a piacevole e spiacevole.*

*osserva quindi l'essenza di questa magia,*

*libero dalla fissazione dualistica.*

*Realizza che la tua mente è purezza primordiale non costruita.*

*Non c'è un Buddha altrove. Guarda il tuo viso.*

Questi insegnamenti ci stanno dicendo che questa visualizzazione, l’invocazione del principio di Vajrasattva, ha soltanto lo scopo di risvegliarci alla qualità di saggezza trascendente che sta dentro di noi. Prendiamo un oggetto esterno perché in genere ci riesce più facile immaginare qualcosa di esterno piuttosto che immaginare qualcosa che ci riguarda. Quindi onoriamo quell’oggetto risvegliando e coltivando così l’intuizione che quella qualità è veramente già qui, dentro ognuno di noi. Alla fine fa sì che il cuore comprenda questa vacuità vivida, ed è ciò che intendiamo con “osservare il nostro viso originario”.

### **Non c’è un Buddha altrove**

Questo cruciale insegnamento mi ricorda una storia che riguarda Ajahn Sumedho quando era un giovane monaco in Thailandia. I primi tempi in cui viveva nel monastero di Ajahn Chah, egli era un monaco molto zelante e super entusiasta. Dopo pochi mesi si era convinto che Ajahn Chah fosse il più grande maestro di Dharma, nonché il maestro più illuminato sulla faccia della terra. Era anche certo che il Wat Pah Pong fosse il miglior monastero del mondo e che il buddhismo Theravāda fosse la risposta a tutti i problemi. Era tutto infiammato; ma naturalmente, come sappiamo tutti, dopo un po’ si esaurisce il carburante.

Trascorsero i mesi e gli anni, e Ajahn Sumedho cominciò a notare alcuni difetti nel modo in cui Ajahn Chah gestiva determinate situazioni, o in certe sue abitudini personali, come per esempio il fatto che masticasse la noce di betel. A nessun altro al monastero era permesso masticare il betel. Non che Ajahn Sumedho desiderasse masticare noci di betel, ma molti altri monaci sì. Anche se Ajahn Chah l'aveva proibito, lui poteva fare come gli pareva. Aveva inoltre proibito le sigarette, un'abitudine molto diffusa tra i monaci thailandesi. Era il primo monastero in Thailandia dove le sigarette erano proibite, ma Ajahn Chah continuava a fumare di tanto in tanto. Anche se aveva detto che avrebbe smesso di fumare, un giorno Ajahn Sumedho lo incrociò lungo un sentiero isolato con una sigaretta in bocca. Aveva colto il maestro in flagrante, ma Ajahn Chah si limitò a guardare Ajahn Sumedho facendogli un largo sorriso. Frustrazioni come questa si andavano accumulando in modo lento ma continuo.

Passò altro tempo. Da buon razionalista occidentale, alla fine Ajahn Sumedho decise che ne aveva abbastanza. Ajahn Chah era così acclamato dai thailandesi, i monaci, i laici e tutta la comunità monastica, che nessuno si sarebbe mai azzardato a criticarlo. Non c'era verso che le monache pronunciassero una parola. Anche i monaci, alcuni dei quali erano tipi piuttosto duri e diretti, provavano per Ajahn Chah un tale rispetto che nessuno di loro avrebbe mai detto niente. Ajahn Sumedho ci pensò su e decise: "Bene, so che sono solo un giovane monaco, ma devo fare il mio dovere. Sarà meglio che mi prepari".

Stilò un elenco dettagliato di tutte le mancanze di Ajahn Chah. Voleva essere preparato e avere chiari e pronti tutti i fatti da presentare al suo insegnante. Prese allora la lista, scelse il momento giusto e chiese ad Ajahn Chah: "Sarebbe possibile parlare quando hai tempo? Avrei alcune cose da dirti".

La vita di Ajahn Chah era piuttosto aperta e priva di complicazioni. In verità non aveva una vita privata. Sì e no dormiva nella sua capanna per circa quattro ore a notte. Tutto qui, era questa la sua vita privata. Il resto del tempo era un facile bersaglio.

Ajahn Chah accettò di parlare con il suo studente. E siccome Ajahn Sumedho non voleva mettere in imbarazzo il suo insegnante davanti a tutti, scelse un momento in cui non c'erano troppe persone in giro. Molto delicato da parte sua. Potete immaginare la lama che incombeva su di lui, pronta ad abbattersi. Ajahn Sumedho raccolse il coraggio e finalmente avvicinò Ajahn Chah. Aveva diligentemente imparato a memoria l'elenco di tutti i punti che sentiva il bisogno di sollevare. Cominciò a recitare il suo elenco dettagliato all'insegnante: "Ti stai ingrassando, pesi davvero un po' troppo. Stai tanto tempo a parlare con la gente invece di meditare con noi e spesso quello che dici non è proprio buon Dharma. Sono solo chiacchiere e aria fritta, come

quando parli del raccolto di mango di quest'anno o di come stanno i polli, oppure i consigli che dai a qualcuno su come prendersi cura dei bufali. A che serve parlare tanto della vita del nord-est della Thailandia? E poi per quanto riguarda le noci di betel e le sigarette mi sembra che tu usi due pesi e due misure, quando invece dovresti essere d'esempio per i monaci”.

Sia detto per inciso, sto un po' improvvisando qui, mi permetto una licenza poetica; ma vi prego di ricordare che Ajahn Sumedho stesso ha raccontato questa storia infinite volte, non si tratta di informazioni private.

Alla fine, terminato il lungo elenco dettagliato, se ne sta lì, aspettando un secco diniego, o un rimprovero. In circostanze normali è ragionevole aspettarsi una reazione di questo tipo. Invece Ajahn Chah lo guardò con affetto e disse: “Ti sono molto grato, Sumedho, per avermi fatto presente queste cose. Terrò a mente quello che mi hai detto e vedrò cosa si può fare. Ma anche tu non dovresti dimenticare che forse è un bene che io non sia perfetto. Altrimenti potresti cercare il Buddha fuori dalla tua mente”. Seguì un lungo silenzio commosso. Quindi il giovane Sumedho si congedò umilmente, rincuorato e castigato a un tempo.

### **Entrare nella stanza 101**

Ho già accennato alle intuizioni che ebbe Ajahn Chah durante i pochi giorni in cui ebbe occasione di studiare con Ajahn Mun: c'è la mente e ci sono i suoi oggetti, che sono intrinsecamente separati l'una dagli altri. Nel lessico Theravāda si parla di mente con la “m” maiuscola, *Mente*, e di oggetti mentali. Nella tradizione Dzogchen si usano espressioni simili per riferirsi a questa intuizione: c'è la mente (“m” minuscola) e c'è l'essenza della mente. La parola “mente” qui è usata con il significato di mente condizionata, la mente dualistica, mentre il termine “essenza della mente” è usato per la mente incondizionata. C'è il condizionato e l'incondizionato. Come potete vedere, c'è una grande risonanza tra le due pratiche, anche se usano la stessa parola con significati diversi.

A questo riguardo, Ajahn Mun ha scritto dei versi sull'illuminazione dal titolo “La ballata della liberazione dai khandha” degni di un applauso a scena aperta:

*Il Dhamma sta come il Dhamma,  
i khandha stanno come i khandha.  
È tutto qui.*

Il termine sanscrito è *skandha*: corpo, sensazioni, percezioni, formazioni mentali e coscienza. Quindi il Dharma è il Dharma e gli skandha sono gli skandha. C'è il condizionato; c'è l'incondizionato. Tutto qui. Questo è tutto ciò che abbiamo bisogno di sapere.

Ajahn Chah aveva sentito questo da Ajahn Mun e ne era rimasto profondamente colpito. Però era anche solito parlare della circostanza in cui questo principio gli si era concretizzato. In Thailandia c'è una forte cultura dei fantasmi. Anche se molti di noi hanno smesso di avere paura degli spiriti da bambini, nella cultura thailandese gli spiriti sono molto presenti. Da bambino mi avevano raccontato storie abbastanza spaventose, ma quelle che i thailandesi raccontano ai loro figli sono veramente agghiaccianti, disgustose. Sono piene di sangue e viscere, di cattiveria e malvagità. Tutti crescono con questo tipo di immagini, quindi con una cultura del terrore dei fantasmi.

Questa paura aveva turbato anche Ajahn Chah. Monaco già da un po', era perfettamente consapevole di aver sempre evitato questa paura. Era qualcosa che non aveva mai veramente risolto. Da giovane era conosciuto come un ragazzo forte e pieno di fiducia in se stesso. Anche da adulto era un tipo piuttosto duro. Eppure dopo svariati anni di vita monastica i fantasmi ancora lo terrorizzavano e aveva una gran paura dei cadaveri. Ogni volta che soggiornava solo nella foresta era solito recitare versi protettivi per tenere lontani demoni e fantasmi.

Essendo uno cui piaceva andare fino in fondo, decise di prendere di petto la sua paura. Era così che affrontava i problemi ogni volta che c'era qualcosa da imparare. Decise che era ora di smettere di evitare la sua paura dei fantasmi; l'avrebbe affrontata una volta per tutte.

Ajahn Chah decise di montare la zanzariera e accamparsi sul luogo delle cremazioni fuori il villaggio in cui si trovava. Probabilmente ci risulta difficile immaginare la situazione, ma il monaco che ha scritto la sua biografia la paragona a quello che avviene nel romanzo *1984*. Era la Stanza 101 dove uno si trova di fronte a tutte le sue paure più profonde, il proprio terrore più indescrivibile e primordiale. Andare nel campo delle cremazioni per Ajahn Chah era come entrare nella Stanza 101 per il protagonista di *1984*. Diceva che gli ci era voluta tutta la sua forza di volontà per muovere un passo dietro l'altro.

Via via che scendevano le tenebre, la sua mente urlava: "Non essere ridicolo. Non farlo. Non fa bene al tuo *samadhi*. Sii ragionevole. Potresti farlo più in là, l'anno prossimo, quando avrai un pratica più solida". Ma si impose di rimanere e si accampò lì. Dopo aver montato la zanzariera, vi entrò e si sedette.

Durante il giorno c'era stata la cremazione di un bambino. Durante la cerimonia funebre Ajahn Chah era stato bene fin tanto che c'erano persone in giro. Poi tutti se n'erano andati e

adesso lui era lì da solo. Nella sua biografia c'è una lunga descrizione di quella prima notte piena di immagini violente e dell'estremo sforzo di volontà cui dovette fare ricorso per arrivare al giorno seguente. Ajahn Chah era talmente terrorizzato che rimase immobile tutta la notte. All'alba si disse: "Stupendo, ce l'ho fatta. Ho fatto questa cosa della cremazione. Me ne vado". Conoscete questo tipo di reazione: "Ho fatto il mio dovere. Bene, ho superato la prova. Ho sofferto abbastanza. Non ho più bisogno di farlo. Ho il permesso di andare adesso?".

Invece Ajahn Chah aveva compreso: "No, no, no. Questo non è trascendere la paura; è solo sopportarla. Non l'ho affatto superata. Sono ancora terrorizzato. Posso anche giustificarmi dicendo che non sono obbligato a farlo, ma il terrore è ancora qui davanti a me e io sono determinato a superarlo".

Era proprio contento di aver deciso di rimanere. Quindi pensò: "Per lo meno non ci sarà un'altra cremazione". Ma, com'era prevedibile, quel giorno morì un adulto. Quindi Ajahn Chah rimase durante la cremazione e poi, di nuovo, tutti se ne andarono. Tutto ciò che aveva per proteggersi erano la sua pratica e la sua zanzariera. Potreste pensare che una zanzariera non offra una gran protezione. Ma chiunque si sia mai accampato sull'Himalaya, a Yosemite, o in qualunque altro posto dove ci sono bestie selvagge, sa che anche lo strato di plastica più sottile o una rete possono farti sentire al sicuro. "Orsi grizzly? Qual è il problema? Non li vedo nemmeno. Facile".

Ci sono passato anch'io l'anno scorso quando mi ero accampato nel cuore della foresta ad Abhayagiri, dove ci sono orsi e leoni di montagna. Mi ero sistemato vicino a un torrente a tre chilometri dal resto del mondo, digiunando e dissetandomi con l'acqua del ruscello. I primi giorni ogni foglia o ramoscello che cadeva dagli alberi equivaleva ad almeno tre orsi e un leone di montagna. Ogni volta. Quando scendeva la notte poi, il numero degli animali triplicava. Dopo qualche giorno mi ero abituato, ma, credetemi, stare dentro la zanzariera con una candela mi faceva sentire come a Fort Knox. Senza problemi. Basta che spegnete la candela e i rischi aumentano. Sollevate la zanzariera e... avrete una visuale a quasi 360°.

Ajahn Chah diceva: "La mia zanzariera era come una fortezza circondata da sette mura concentriche. Addirittura la presenza della mia ciotola della questua era rassicurante". Prese la risoluzione di rimanere lì seduto con le proprie sensazioni, sapendo che era il modo migliore per superare le sue paure. La notte precedente, mentre sedeva immobile al suo posto, c'erano stati i soliti rumori di animali, grilli che cantavano tutta la notte, foglie e rami che cadevano dagli alberi. Non c'era stato niente di speciale, i rumori familiari di sempre. La seconda notte le cose cambiarono. Era seduto lì quando, a mezzanotte circa, credette di sentire dei passi.

Quando vivi nella foresta impari a riconoscere i vari rumori prodotti dagli animali. Conosci la differenza tra il rumore dei cervi e quello degli orsi. Lucertole e serpenti non fanno lo stesso rumore.

Ajahn Chah era lì seduto e pensava: “Sento dei passi. Non si tratta di un animale. È una creatura che cammina su due gambe e proviene dal fuoco”. Allora si disse: “Non essere ridicolo. Forse è qualcuno del villaggio che viene a vedere se sto bene. Forse sono venuti a offrirmi qualcosa e, se è così, si avvicineranno e mi saluteranno”. Ciò nonostante era ben determinato a rimanere lì seduto con gli occhi chiusi. Poi sentì il rumore di passi, tump, tump, tump, che si avvicinavano sempre di più. Cominciò a irrigidirsi. Sudava copiosamente e si disse: “Non farti prendere dal panico. È solo uno del villaggio col passo pesante”.

Nella sua immaginazione poteva vedere il corpo carbonizzato. Poteva vedere uno scheletro con le viscere di fuori, brandelli di carne bruciata che penzolavano, pelle e occhi che gli rotolavano lungo le guance e una bocca mezzo carbonizzata. Mentre sentiva questo fetido ammasso di carne avanzare verso di lui, si disse: “Non crederci. È solo la tua immaginazione. Smettila; stai fermo, concentrati e lascia andare la paura”. Nel frattempo i passi si facevano sempre più vicini. Poi sentì che gli giravano intorno. Tump, tump, tump; e giravano, giravano. A quel punto era in uno stato di puro terrore. Era andato oltre l’ansia. Il corpo era paralizzato e sudava a dirotto; era completamente irrigidito.

Poi la presenza si avvicinò e si fermò proprio davanti a lui. Ajahn Chah era ancora determinato a tenere gli occhi chiusi, a non dare neanche una sbirciata. A quel punto era talmente sopraffatto dalla paura che scoppiò. La paura aveva raggiunto il culmine quando all’improvviso pensò: “Per tutti questi anni ho recitato ‘Il corpo è impermanente, la sensazione è impermanente, le percezioni sono impermanenti. Il corpo è non io, le sensazioni sono non io, le percezioni sono non io, le formazioni mentali sono non io, la coscienza è non io’”. Quindi non era solo spaventato, era anche molto concentrato e attento. L’intuizione gli balenò nella coscienza: “Anche se questo è un terribile fantasma mostruoso che sta per aggredirmi, tutto ciò che può aggredire è ciò che *non sono io*. Tutto ciò cui può fare del male è il corpo, le sensazioni, le percezioni, le formazioni mentali e la coscienza. Questo è tutto ciò che può essere danneggiato, e non sono io, non è me. Ciò che sa tutto questo non può essere toccato”.

Immediatamente la sensazione di terrore svanì. Era come accendere una luce. Scomparve completamente ed egli entrò in uno stato di incredibile beatitudine. Era passato direttamente da dukkha assoluto, dolore e paura agghiacciante, a una beatitudine straordinaria. La sua mente

era sveglia e in quel momento udì i passi, tump, tump, tump, che si allontanavano. Alla fine scomparvero.

Non ne scoprì mai la causa.

Ajahn Chah rimase lì seduto immobile fino all'alba. Durante la notte piovve a dirotto. Lacrime di estasi gli scorrevano lungo le guance mescolandosi alla pioggia. Nulla al mondo avrebbe potuto farlo muovere.

Paragonare quell'esperienza di libertà dalla paura con il sordido terrore della prima metà della notte gli fece comprendere il fatto che il Buddha è il nostro vero rifugio. La mente di Buddha è il nostro rifugio. È quello il posto sicuro. O, come disse il Primo Tsoknyi Rinpoche: "Non c'è nient'altro da cercare. Dimora nel tuo luogo". Egli aveva compreso che: "È tutto qui. A prescindere dalle circostanze, da ciò che mi trovo di fronte, è solo questione di fare questo, di ricordare questo".

### **Paura di fallire**

È un racconto molto impressionante. Potremmo pensare: "Luoghi dove si fanno cremazioni, fantasmi e tutto il resto, che centro io?". Vediamo se riesco a spiegarvi il senso di questo insegnamento. Spesso mi piace citare un piccolo episodio che ritengo estremamente significativo. Un po' di anni fa fu fatto un sondaggio tra migliaia di persone. Credo che fosse stato organizzato dalla Facoltà di Psicologia di Harvard. Scopo del sondaggio era di scoprire cos'è che spaventa le persone. Tra le prime dieci cose, credo che morire di cancro fosse al quarto posto. Non ricordo cosa fosse al terzo posto; al secondo la guerra nucleare. Al primo posto c'era la paura di parlare in pubblico.

In sostanza, significa che siamo più pronti a sopportare la distruzione di tutto il pianeta che a convivere con una brutta figura in pubblico (anche conosciuta in alcuni ambienti come morte dell'io). Non è interessante? Tra le dieci cose c'era anche perdere tutti i propri averi o essere aggrediti fisicamente. Non sono cose da poco, ma vale la pena notare che la paura numero uno era parlare in pubblico. Abbiamo più paura di morire sul palcoscenico che della morte stessa.

Molto di tutto questo ha a che vedere con il fatto che ai nostri giorni la morte fisica è rimossa e non è ammessa nella società americana. Anche quando sei nella bara si pretende che tu abbia l'aspetto di uno che sta andando a ballare. Ti fanno indossare un bell'abito elegante, ti mettono un garofano all'occhiello e sei tutto truccato pronto per uscire.

Anche invecchiare non è di moda. Se un paziente muore, il medico ha fallito. Non si riconosce il fatto che la causa della morte è la nascita. Culturalmente mettiamo in atto una negazione collettiva della morte fisica, così molti di noi non la vedono, è una pura astrazione. La maggior parte di noi non entrano mai in contatto con la morte fisica. Se non fai volontariato in un ospizio, o se non lavori in un ospedale, puoi diventare adulto senza aver mai visto un cadavere. Quando mio padre morì all'età di 80 anni, mia madre disse che era la prima volta che vedeva un cadavere.

Forse questa negazione è collegata alla paura di fallire. Pensate a quante volte vi siete detti o avete sentito qualcuno dire: “Non mi importa di morire; vorrei solo non dover soffrire troppo. Veramente non ho paura della morte”. Però se chiedete a qualcuno: “Cosa provi rispetto all'idea di fallire? Come ti sentiresti a fare una brutta figura in pubblico? Come ti senti quando ti impegni in un progetto e questo fallisce? Che effetto ti fa essere rifiutato dalla persona che ami? Come ti senti se ti si dice che ciò che hai fatto o ciò che rappresenti è assolutamente inutile o anche semplicemente noioso?”. Sapete di cosa sto parlando, no? Non c'è bisogno che continui. Ognuno di noi ha le sue fantasie preferite, tipo “non sono più attraente come una volta; ero proprio un bell'uomo (una bella donna), ma adesso non c'è rimasto più niente”. Possiamo vedere che c'è più identificazione con il nostro aspetto, la nostra personalità, di quanta ce ne sia con la vita stessa del corpo. Almeno per la maggior parte di noi.

Sarebbe quindi più saggio e utile lavorare semplicemente con quelle situazioni in cui il nostro io è messo alla prova, piuttosto che andarsi a cercare drammatici rischi fisici o sport estremi. Personalmente, ho compreso che per tutta la vita avevo avuto paura del fallimento. Ho scoperto che sapevo fare un sacco di cose, ma sceglievo di fare solo quelle in cui ero sicuro di riuscire. Non accettavo di partecipare dove non mi sentivo sicuro. Dopo svariati anni di vita monastica, riuscivo a vedere chiaramente quanto fosse alto l'investimento per apparire sempre bravo. Gli insegnanti di Dharma sanno che una delle circostanze in cui si è più esposti è durante i discorsi di Dharma. All'inizio, notai che dopo aver tenuto un discorso, anche se sentivo che era andato tutto bene, avevo bisogno di ulteriori conferme. A volte, soprattutto nei monasteri, le persone sanno essere davvero poco reattive. Le luci sono basse, tu stai lì seduto sul trono e non riesci a vedere se i monaci e le monache stanno sonnecchiando. La posizione monastica di chi dorme è perfettamente bilanciata, ma totalmente involontaria. Ad ogni modo, dopo i discorsi me ne stavo nel piccolo spogliatoio che c'è ad Amaravatī a perdere tempo vicino alla porta. Tutti i monaci erano obbligati a passare per quella stanza per uscire

dall'edificio. Mi aggiravo in uno stato confuso di ansia e paura. "Mio dio, come sarà andata? Gli sarà piaciuto? Che avranno pensato di me? Sono bravo?".

Mi bastava che qualcuno dicesse semplicemente: "Ottimo discorso!". E allora, ah! che bello! A volte però non succedeva niente fino al giorno seguente. Le persone mi passavano accanto e io ero ancora teso, incerto sul discorso. "È stato un fiasco? Pensano che sia un idiota?" fino a quando qualcuno mi si avvicinava per dire: "Quello che hai detto ieri sera è stata la cosa più utile che abbia mai sentito. Davvero preziosa". Ah! La beatitudine di nuovo. "Che monaca saggia. Lei veramente capisce il Dharma".

In realtà intendevo dire: "Grazie per aver lusingato il mio io". Cominciai a notare questo aspetto e mi dissi: "Questo è un male che richiede un po' di attenzione".

Ogni giorno, mentre facevamo colazione, eravamo soliti tenere una riunione durante la quale Ajahn Sumedho dava insegnamenti e si organizzava il lavoro della giornata. Ajahn Sumedho si trovava al centro, mentre il resto della comunità sedeva tutto intorno alla sala; io ero al suo fianco. Di quando in quando si creava l'occasione per un commento o una battuta e io ne approfittavo per dire qualcosa. Cominciai a notare che quando tutti ridevano alle mie battute provavo un piacere simile a quello di un gatto quando gli si dà la panna. "Che bella sensazione!". E cominciai a capire che c'era qualcosa di veramente malsano. Ero così dipendente da quella sensazione di piacere. "Non è stato proprio bravo Amaro? Ha segnato un bel punto". Altre volte, quando intervenivo per dire qualcosa di arguto e invece non rideva nessuno, mi frantumavo in mille pezzi. "Mio dio, è terribile. Che disastro! che orrore!". Non riuscivo nemmeno a esprimerlo a parole, mi sentivo distrutto. Cominciai a capire: "Guarda, una sensazione la inseguo con tanta passione, mentre rifugio dall'altra. Interessante".

Presi quindi la decisione cosciente di concedermi deliberatamente di fallire. Questo approccio mi costò un bel po' di lavoro. Certo, nulla in confronto ad Ajahn Chah sul luogo delle cremazioni, ma per me fu altrettanto potente. Cominciai a correre maggiori rischi mettendomi in situazioni dove sapevo di non essere particolarmente bravo e lasciando che gli altri vedessero il mio egoismo, imparando a stare con quella sensazione di andare in pezzi, dell'io che viene frantumato (come per esempio quando non otteneva quello che voleva o non riceveva complimenti). In realtà mi ci volle un sacco di tempo solo per imparare a stare anche solo per cinque o dieci minuti con quelle sensazioni che mi gorgogliavano e blateravano dentro. Alla fine compresi: "È solo una sensazione". Quindi, quando mi volgevo verso le sensazioni e mi permettevo di rischiare un po' di più, cominciai a vedere quanta energia avevo investito per evitarle. C'era stata una corrente sommersa di paura e terrore.

Di fatto volgermi verso la sensazione, permetterne la presenza e andare a vedere il bisogno di evitare, proprio come Ajahn Chah aveva fatto nel luogo delle cremazioni, significava aver risolto solo metà del problema. Dopo un po' cominciai a vedere con chiarezza come questa fosse un'ottima opportunità per assistere alla caduta dei progetti dell'io. Con mia grande sorpresa, dopo un paio di anni, scoprii che mi faceva piacere essere frainteso dalle persone o che si facessero di me un'idea sbagliata, che non mi trovassero simpatico o che mi criticassero. Era sorprendente. Non lo dico come se si trattasse di un successo, ma perché ne ero sconcertato. Il cuore di fatto si rallegra più nel vedere la realtà delle cose così come sono, che delle lusinghe all'io.

Per quanto riguarda imparare ad avere fiducia nella qualità del conoscere, gettare le basi di rigpa e coltivarla, uno degli aspetti più difficili è il carico dell'io. Tutta l'area di "io" che faccio delle scelte, "io" che riesco, "io" che fallisco, tutto ciò che viene caricato di io, me e mio, è un campo di investigazione molto interessante. Quando facciamo una scelta che possiamo etichettare come un successo, proviamo una sensazione bellissima. C'è una luminosità morbida, calda e dorata che ci fa sentire proprio bene. Quando invece scegliamo o decidiamo qualcosa che non funziona e cade a pezzi, prendiamo il fallimento come qualcosa di personale. "Io ho fallito". Ciò nonostante non escludiamo nessun elemento di tutto questo dalla comprensione profonda. Ogni singolo ambito in cui sorge l'io deve essere oggetto di consapevolezza, in modo che non vada ad ostruire la spaziosità e la luminosità innate. A prescindere da quanto densa e spessa possa sembrare la consistenza del senso dell'io, di fatto è trasparente. Non è un gran sollievo scoprire che è così?

## CAPITOLO SETTE

### SCENDERE DALLA RUOTA

Nella tradizione buddhista Theravāda, il *Sutta sulla gentilezza amorevole* è uno dei più conosciuti, più amati e più recitati fra i discorsi del Buddha. Conoscevo la versione pāli già da molto tempo, ma quando nella mia comunità fu tradotto in inglese e cominciammo a recitarlo regolarmente, mi colpì il fatto che solo il novanta per cento degli insegnamenti è sulla gentilezza nei confronti di tutti gli esseri.

La prima parte è una chiara descrizione di come inviare questa qualità di amore puro. Ad esempio:

*Augurando: in gioia e in sicurezza,  
che tutti gli esseri siano felici.  
Qualsiasi essere vivente,  
debole o forte, nessuno escluso,  
il grande o il potente, medio, corto o piccolo,  
il visibile e l'invisibile,  
quelli che vivono vicino e quelli che vivono lontano,  
quelli nati e quelli che stanno per rinascere,  
che tutti gli esseri siano in pace!*

Però poi le ultime quattro righe del sutta presentano un messaggio molto diverso:

*Non aggrappandosi a opinioni rigide,  
colui che ha il cuore puro e visione chiara,  
liberato da tutti i desideri sensoriali,  
non più nascerà in questo mondo<sup>4</sup>.*

Fino a queste ultime quattro righe si ha un flusso ininterrotto di idee, un sentimento di profonda ispirazione che il Buddha incoraggia in ciascuno di noi. Diventa sempre più esaltante e luminoso, ma alla fine arriva la battuta chiave: “Non rinato in questo mondo”. Si tratta di un

---

<sup>4</sup> Mettasutta, SN 145-152.

cambiamento non da poco che ci coglie di sorpresa. Cosa è successo all'amore per tutti gli esseri? Qualcos'altro è entrato in gioco, ma cos'è?

Queste ultime righe ci rammentano qualcosa che molti di noi preferirebbero dimenticare: il concetto di non rinascita. Questo concetto non ha veramente messo radici come ideale culturale in occidente. Al contrario, sono molto diffuse cose come dei assicuranti fondi pensione e una buona assistenza sanitaria. Non c'è nulla di male, ma non rappresentano lo scopo della nostra vita.

Specialmente nel mondo buddhista occidentale, non pensiamo veramente in termini di nascita e di morte. Possiamo avere una vaga idea che dopo la morte qualcosa potrebbe accadere, ma non siamo sicuri di cosa e non sembra che la maggior parte di noi se ne curi un granché. La nostra principale preoccupazione è andare avanti con la pratica, il che va benissimo, ma neppure questo obiettivo importantissimo è il culmine. Sarà quindi utile fare un passo indietro e considerare il nostro condizionamento culturale e come abbia influenzato la nostra comprensione di ciò che significa 'non rinascere'.

### **Affermazione e negazione della vita**

Quella occidentale è una cultura che dà molto valore alla vita. Teniamo in considerazione le nostre vite e il mondo e vogliamo rispettare tutti gli esseri viventi, vogliamo sviluppare un senso di amore, di unità ed essere tutt'uno con la natura. Vogliamo provare compassione e gentilezza per il nostro corpo ed essere sani e felici. Avere una 'vita piena' significa fare un sacco di cose, divertirci e sentirci soddisfatti. Sto generalizzando, naturalmente. Ciò nonostante, queste cose riflettono la cultura che ci circonda. Così, quando si allude al fatto che il completamento del cammino è il non rinascere, le persone spesso dicono: "Va bene, ma veramente preferirei ritornare. Adesso che ho capito e mi sono abituato a questa faccenda dell'essere umano, perché dovrei rinunciarvi?". Con questo tipo di approccio mentale, si può rimanere delusi e risentiti per il fatto che questi insegnamenti vanno contro l'idea che la vita sia buona. Alcune persone protestano dicendo: "C'è da occuparsi del movimento ecologista, l'aspirazione ad amare questo pianeta e prendersi cura della natura. Perché dovrei desiderare di lasciarlo per sempre?".

Queste reazioni possono essere in parte giustificate. Alcune traduzioni degli insegnamenti Theravāda, specialmente i commentari, danno l'impressione che tutto il mondo materiale sia un esperimento malriuscito. Se mettete insieme la vostra roba e vi tirate fuori da questo posto, non

vi guardate indietro: “Addio, ci siamo visti. Buona fortuna a tutti voi che siete rimasti indietro”. È un modo un po’ grossolano per dirlo, ma c’è anche questo aspetto. Quando lo poniamo in questi termini, le persone dicono: “Però è strano. Che significa tutto questo?”.

Generazioni di praticanti hanno seguito gli insegnamenti Theravāda e si sono innamorati della meditazione e di molti dei principi, eppure, quando sentono parlare della non rinascita molti diventano dubbiosi. Le cose assumono una sfumatura negativa: “Mah, non ne sono poi così sicuro. Forse il Buddha sotto sotto non era altro che un tipo incavolato che non vedeva l’ora di tirarsi fuori da tutto questo, che non gli andava di preoccuparsi”.

La critica che il buddhismo sia nichilista non è solo di questi tempi. Il Buddha veniva regolarmente accusato di essere un nichilista, di avere una visione negativa della vita e del mondo. Egli rispondeva spiegando che questo era un fraintendimento degli insegnamenti: “Coloro che dicono che io insegno l’annichilimento di un essere vivente mi travisano, mi equivocano. Essi non insegnano quello che io insegno. Essi non dicono quello che io dico”. (M 22.37).

La metafora del serpente e della corda, usata dal Buddha, è molto appropriata qui. Supponete di stare camminando in mezzo all’erba quando improvvisamente vedete una forma circolare sul sentiero. Sembra un serpente e rimanete paralizzati dalla paura. Ma quando guardate meglio vedete che non si tratta affatto di un serpente, è soltanto una corda arrotolata. Vi sentite sollevati in tutto il corpo e la paura scompare. Tutto è di nuovo tranquillo. Dopo aver illustrato questa metafora il Buddha faceva questa domanda: “Cosa ne è stato del serpente dopo che la corda arrotolata è stata riconosciuta?”. La risposta è: nulla. Non è successo nulla al serpente perché non ce n’è mai stato uno.

Così, allo stesso modo, quando le persone chiedono “cosa ne è dell’io quando il corpo muore?”, la risposta è sostanzialmente la stessa. Tutto il concetto di io si basa su un equivoco, per cui la domanda non è pertinente. Il modo in cui vediamo il nostro ‘io’ è un equivoco di fondo che deve essere corretto. La pratica ci insegna a vedere con chiarezza, a risvegliarci a ciò che c’è veramente.

C’è un personaggio, di nome Vacchagotta, ben noto negli insegnamenti Theravāda. Egli era stato dapprima membro di un’altra scuola, ma era uno di quegli yogi erranti che spesso si presentavano agli insegnamenti del Buddha. In varie occasioni arrivava e faceva domande al Buddha. Una volta si avvicinò al Buddha e gli chiese: “Cosa succede agli esseri illuminati dopo che il loro corpo muore?”.

Vacchagotta sondò quella che pensava potesse essere la risposta: “Ricompiono in un'altra sfera?”. Il Buddha disse: “Non è corretto dire ‘ricompiono’”.

Vacchagotta tentò di nuovo e chiese: “Bene, *non* ricompiono da qualche parte?”. Il Buddha disse: “Non è corretto dire ‘non ricompiono’”.

Vacchagotta, che non si arrendeva, tentò di nuovo: “Allora *sia* ricompiono *sia* non ricompiono?”. Il Buddha disse: “Non è corretto dire ‘sia ricompiono sia non ricompiono’”.

Vacchagotta chiese ancora: “*Né* ricompiono e *né* non ricompiono?”. E il Buddha disse: “Non è corretto dire ‘né ricompiono e né non ricompiono’”. Questa volta Vacchagotta si arrese: “Sono veramente confuso. Come può essere? Per lo meno uno di questi quattro casi deve andare bene”.

“Non è così, Vacchagotta”, disse il Buddha, “lascia che ti faccia un esempio. Supponiamo che qui stia ardendo un fuocherello fatto di paglia e sterpi e io ti chiedessi: ‘C’è qui un fuocherello?’. Tu risponderesti: ‘Sì, qui c’è un fuoco’. Se spegnessimo il fuoco e poi io ti chiedessi: ‘Dove è andato il fuoco? È andato a nord, a sud, a est o a ovest?’, cosa risponderesti?”. Vacchagotta disse: “Ma la domanda non è corretta. Non è andato da nessuna parte, si è semplicemente spento”. E il Buddha disse: “Esattamente, Vacchagotta. Il modo in cui hai posto la domanda presume una realtà che non esiste. Quindi, così come è stata posta, la tua domanda non ha una risposta. Non è corretto dire ‘ricompiono’; non è corretto dire ‘non ricompiono’ ...” (M 72.16-20).

Questo è un aspetto su cui il Buddha fu eccezionalmente chiaro. Per quanto gli si facesse pressione, o a prescindere dalla situazione in cui si trovava, non cercò mai di descrivere com'è. Le persone gli chiedevano: “Allora, fai tutta questa pratica, lavorando sodo per anni e anni, facendo meditazione seduta e camminata, osservando tutte queste regole. Alla fine scendi dalla ruota e poi, e poi...”. E il Buddha rispondeva: “Di nulla si è parlato; a questo non ci si è riferiti” (ad es. in M 63, s 44 e A 10.95). A quel punto era solito incoraggiare le persone perché continuassero nella pratica di meditazione. Non ottenere una risposta alla domanda di cosa succede può essere molto frustrante e può far arrovellare la mente.

## **Il non rivelato**

Quando mi avvicinai per la prima volta a questi insegnamenti in Thailandia, credevo che ci fosse una qualche trasmissione orale segreta che era stata tramandata durante i secoli. Magari Ajahn Chah era uno di quelli che aveva ricevuto questo insegnamento segreto e lo

teneva nascosto. Naturalmente era una cosa non adatta ad essere divulgata, ma diretta solo ai meditanti veramente impegnati ed evoluti. Pensavo che se fossi rimasto abbastanza a lungo forse avrei fatto lo scoop. Come potete vedere, avevo le idee piuttosto confuse su quello che insegnava il Buddha.

Poiché il Buddha fu sempre risoluto nel rifiutarsi di rispondere a certe domande, molti pensavano che in realtà egli non sapesse le risposte. Di nuovo, sembra che gli insegnamenti contengano una sfumatura di nichilismo: l'estinzione dell'io, la non rinascita e neppure l'ombra di beatitudine eterna. Potremmo reagire a questa faccenda dello scendere dalla ruota con un po' di disappunto. A questo proposito i maestri Theravāda si sono pronunciati molte volte. Alle persone piace l'idea di andare in paradiso, ma hanno paura di meditare troppo perché si potrebbero ritrovare negli elevati regni di Brahmā e sentire la mancanza della famiglia, della moglie, del marito e dei figli. E chissà cosa succede quando si realizza il nibbāna? Allora sei veramente andato. Per lo meno, nei regni dei deva ritrovi la famiglia e gli amici e te ne puoi stare in beatitudine per qualche migliaio di eoni. Il nibbāna però, è una cosa seria. È come se suonasse la campanella e tu dicessi addio a tutto.

Anche nelle culture asiatiche è una cosa molto diffusa, spesso le persone hanno paura del nibbāna. Sappiamo di discussioni esilaranti fra i praticanti e i loro maestri: “Pensate che il Buddha ti avrebbe promesso qualcosa o ti avrebbe incoraggiato a fare qualcosa che fosse veramente orrendo?”. E i praticanti rispondono: “No, certo che non l'avrebbe fatto”. “Allora, volete raggiungere il nibbāna?” e la risposta è: “No. Preferiamo prima andare in paradiso, grazie”. È come se morissero dalla voglia di trascorrere un po' di tempo in uno di questi ospizi di lusso dove poter giocare a golf, nuotare in un lago, passeggiare fra giardini di airole bellissime, fra bella gente e bei panorami. Poi, una volta che si siano stancati di tutto questo, forse il nibbāna sembrerà più attraente.

Di recente ho finito di rivedere un romanzo buddhista scritto nel 1906. A quell'epoca, le istituzioni cristiane erano molto critiche nei confronti del buddhismo. Era visto come un insegnamento negativo, nichilista, e il nibbāna era considerato come una specie di estinzione gloriosa. L'autore fa un buon lavoro nel correggere questo malinteso.

Uno dei personaggi principali della storia è l'eroe Kāmanīta che, senza saperlo, incontra il Buddha. Ancora prima di incontrarlo, Kāmanīta ha preso la risoluzione di diventare un discepolo del Buddha. Sapendo che è il più grande maestro in circolazione e certo che il Buddha ha promesso una vita eterna di beatitudine dopo la morte, Kāmanīta si mette in viaggio alla sua ricerca. Dopo alcuni anni di ricerca, l'eroe trascorre una notte in un piccolo

*dharmasālā*, un ricovero per pellegrini, nella casa di un vasaio. Si dà il caso che il Buddha stia viaggiando nella stessa città e che si fermi presso lo stesso ricovero.

Il suo compagno di stanza inizia a parlare e il Buddha gli chiede: “Chi sei e da dove vieni?”.

Il giovanotto risponde: “Il mio nome è Kāmanīta. Sono un discepolo del Buddha Gotama”.

“Ah”, dice il Buddha, “l’hai mai incontrato?”.

“No”, dice Kāmanīta, “sfortunatamente non l’ho mai incontrato”.

“Se lo incontrassi, lo riconosceresti?”.

“Non credo”.

“Allora perché sei un discepolo del Buddha?”.

“Egli insegna la beatitudine all’inizio, la beatitudine nel mezzo e la beatitudine alla fine. E dopo una vita di sincera devozione, si può aspirare a una vita beata ed eterna dopo la morte”.

“Davvero”, dice il Buddha e, con il suo senso dell’umorismo, il Buddha non si rivela. Lascia che Kāmanīta continui a parlare. Alla fine il Buddha dice: “Beh, se vuoi posso riferirti gli insegnamenti del Buddha”.

“Davvero? Sarebbe stupendo”, dice Kāmanīta entusiasta. (Questa prima parte della storia è tratta dal Sutta M 140).

Prima il Buddha dà un insegnamento sulle Quattro Nobili Verità, poi insegna le tre caratteristiche: anicca, dukkha e anattā. Alla fine, insegna l’origine dipendente.

Nel frattempo Kāmanīta si fa irrequieto e pensa: “Non mi sembra proprio che abbia ragione. Tutto questo non mi piace per niente”. Continua a insistere con il Buddha: “Cosa succede dopo la morte? Magari la vita è anche insoddisfacente; ma che accade *dopo* la morte?”.

Il Buddha semplicemente risponde: “Il Maestro non ha rivelato nulla a questo proposito”.

“Ma è impossibile”, dice Kāmanīta, “deve avere detto qualcosa. Come puoi andare avanti se non puoi aspirare a una vita di beatitudine eterna?”.

Il Buddha racconta una metafora per avvalorare la sua tesi: se una casa andasse a fuoco e il servo accorresse per avvisare il padrone che devono tutti allontanarsi immediatamente, sarebbe ridicolo se il padrone reagisse all’emergenza chiedendo, “c’è una tempesta fuori o è una bella notte di luna piena?”, intendendo che, in caso di tempesta, non sarebbe disposto a uscire. Si dovrebbe dedurre che il padrone di casa non si rende conto della gravità della situazione. Altrimenti non darebbe una risposta così insensata; non ignorerebbe la realtà. A

questo proposito il Buddha dice a Kāmanīta: “Allo stesso modo anche tu dovresti comportarti come se il tuo capo fosse circondato dalle fiamme, come se la tua casa stesse bruciando. Quale fuoco? Il mondo! E quale fiamma ha appiccato il fuoco? La fiamma del desiderio, la fiamma dell’odio, la fiamma dell’illusione”.

Inoltre spiegò che se il Tathāgata avesse parlato in termini di “una vita eterna e beata”, molti suoi discepoli sarebbero stati conquistati dall’idea, ma avrebbero avuto la tentazione di aggrapparvisi con un desiderio appassionato che sarebbe stato d’ostacolo alla vera pace e alla libertà, e si sarebbero pertanto impantanati nella rete vischiosa della brama di esistenza. E aggrappati all’idea di un aldilà, per il quale necessariamente avrebbero dovuto prendere a prestito le immagini da questa vita, non si sarebbero afferrati forse ancora più saldamente al presente, quanto più cercassero di rincorrere quell’aldilà immaginario?

Kāmanīta si risentì di quello che gli veniva insegnato e si rifiutò di crederci. Si convinse che i *veri* insegnamenti del Buddha portassero a una vita eterna, piena di gioia suprema. È una storia molto lunga, ma la sostanza è che Kāmanīta fa la stessa esperienza comune a molte altre persone. Egli si imbatte in questa presunta espressione negativa e non vuole rinunciare all’idea di beatitudine eterna. Solo molto più avanti nel libro, Kāmanīta si rende conto che di fatto aveva condiviso la stanza con il Buddha e aveva ricevuto direttamente da lui i veri insegnamenti.

Discussioni di questo tipo e altre simili mi avevano lasciato perplesso per alcuni anni. Perché il Buddha non ha detto qualcosa? Qualunque tradizione religiosa ha un modo per esprimere qual è la destinazione del cammino. Ciò nonostante, a noi buddhisti Theravāda tutto quello che ci viene dato è che dobbiamo capire cosa significhi rinascere e smettere di farlo.

### **L’incomprensibile**

In realtà, in un altro paio di occasioni, al Buddha vengono rivolte domande simili riguardo la natura di un essere illuminato dopo la morte ed egli ci dà qualcosa in più con cui divertirci. Dice: “Un tale essere, dopo la disgregazione del corpo che segue la morte, oltrepassa l’ambito della conoscenza di dei e umani” (D i.3.73). Questo ci dà qualche informazione. In un’altra occasione, un giovane di nome Upasiva gli chiede: “Coloro che hanno raggiunto la fine, non esistono più? O sono resi immortali, perfettamente liberi?”.

Il Buddha risponde: “Coloro che hanno raggiunto la fine esulano da qualunque criterio con cui possano essere misurati. Colui di cui fosse possibile parlare non è più. Non si può dire

‘essi non esistono’. Ma quando tutte le modalità dell’essere, tutti i fenomeni, sono stati rimossi, anche tutti i modi per parlarne si sono esauriti”. (SN 1076).

Questo è ciò cui noi ci riferiamo come *parinibbāna*; è quando si esauriscono le parole e i pensieri. È la dimensione del rigpa. Ogni linguaggio si basa su concezioni dualistiche. Per questo il Buddha è molto fermo nel dire: “Anche tutti i modi per parlarne si sono esauriti”. Oltre quel punto gli autobus non vanno. È la fine, il limite. Il linguaggio e i concetti possono essere applicati fino a questo punto, ma non oltre.

Dopo aver contemplato questo principio per anni, un po’ alla volta ha cominciato a sembrarmi sempre più chiaro. Adesso provo un profondo rispetto per il fatto che il Buddha non ha detto assolutamente niente. Credo anche che il suo essere così risoluto quando diceva “no, nulla può essere detto. Qualunque immagine, qualunque forma, qualunque descrizione va oltre la parola. Non può rappresentare la realtà” dipendesse da una autentica fedeltà alla realtà.

In un’altra circostanza, a uno dei discepoli del Buddha fu posta questa domanda: “Cosa dice il tuo insegnante a proposito di cosa accade a un essere illuminato quando muore?”. Il discepolo risponde: “Il Tathāgata non ha rivelato nulla a questo proposito”. Allora i suoi interlocutori dicono: “Devi essere stato ordinato da poco o, se sei uno degli anziani, devi essere uno sciocco incompetente”; e con questo si alzano e se ne vanno. Il discepolo ritorna dal Buddha per vedere se ha dato la risposta giusta e il Buddha allora gli fa un sacco di domande.

Gli chiede: “Qui e ora, Anurādha, con il Tathāgata seduto di fronte a te, puoi dire veramente che il Tathāgata è i cinque khandha (corpo, sensazioni, percezioni, formazioni mentali e coscienza)?”.

“No, veramente questo non è possibile dirlo”.

“Puoi dire che il Tathāgata è *nei* cinque khandha?”.

“No, veramente questo non è possibile dirlo”.

“Puoi dire che il Tathāgata è *separato* dai cinque khandha?”.

“No, veramente questo non è possibile dirlo”.

“Puoi dire che egli *possiede* i cinque khandha?”.

“No, questo non è possibile dirlo”.

“Puoi dire che egli *non possiede* i cinque khandha? Che egli non ha i cinque khandha?”.

“No, neanche questo è possibile dirlo”.

Il Buddha allora dice: “Se il Tathāgata non è veramente comprensibile quando è seduto di fronte a te qui e ora, allora, dopo la disgregazione del corpo che segue la morte, a maggior ragione, come può dirsi alcunché?” (s 22.86).

Il Buddha cerca di scoraggiare l'abitudine di riempire i vuoti con idee o con qualche tipo di credenza o di forma. Invece incoraggia a una comprensione diretta della verità, così che ognuno sappia in prima persona qual è quella qualità trascendente.

Egli ci incoraggia a rendere solida quella qualità del conoscere, del rigpa. Piuttosto che creare un'idea su un qualcosa, o una sua immagine o un ricordo, oppure un piano per ottenerla, dobbiamo continuamente risvegliarci ad essa, ritornare sempre ad essa. Ed essa è di per sé indescrivibile. Possiamo parlare di temi come il conoscere, la vacuità, la lucidità, la chiarezza e così via, ma quando la mente è completamente sveglia alla sua stessa natura, le parole vengono a mancare. Si tratta dell'effetto 'parinibbāna'; è un evento che marca il confine con ciò che sta al di là della sfera delle parole.

Quando la mente è veramente sveglia, evaporiamo? Ci congeliamo? No. Di fatto siamo più vivi di quanto non siamo mai stati prima. C'è una qualità dell'essere totalmente vivi. Eppure, c'è anche una completa assenza di definizione. In quel momento non siamo maschi, non siamo femmine, non siamo vecchi, non siamo giovani, non siamo in alcun luogo, non c'è il tempo. È 'essere', ma senza proprietario, né tempo. Sperimentando questo, ci si sente bene? A me fa sentire bene, molto bene. Questo è il risultato della fine delle rinascite.

## **Il processo della rinascita**

Quando parliamo della rinascita, parliamo di quel momento in cui l'attaccamento colpisce e il cuore viene afferrato e trascinato via. Il verso che chiude il *Metta Sutta* ci incoraggia a lasciar andare l'attaccamento così da non rinascere. Non rinascere è come la realizzazione dell'amore puro, o rigpa. Non ci identifichiamo con nessun aspetto interno, esterno, psicologico, né con i mondi materiali del nostro corpo, pensieri, sensazioni, emozioni, sfere del Buddha, o qualsiasi altra cosa. Non appena avviene quella formulazione, quella cristallizzazione, c'è la nascita.

I quattro tipi di attaccamento sono:

*kāmupādāna*: attaccamento ai piaceri sensoriali;

*diṭṭhupādāna*: attaccamento alle opinioni e ai punti di vista;

*silabbatupādāna*: attaccamento alle convenzioni, ai guru, alle tecniche di meditazione, a un'etica, a determinate forme religiose; e

*attavādupādāna*: attaccamento all'idea dell'io.

Gli ultimi quattro versi del *Metta Sutta* riguardano la fine dell'attaccamento:

*Non aggrappandosi a opinioni rigide* (ditṭhupādāna),  
*colui che ha il cuore puro* (sīlabbatupādāna, attaccamento alle virtù, all'etica, alle regole, alle forme),  
*e visione chiara* (questo ha a che fare con l'attaccamento all'io, attavādupādāna),  
*liberato da tutti i desideri sensoriali* (kāmapādāna),  
*non più nascerà in questo mondo* (come cessa l'attaccamento, così cessa il rinascere).

Non c'è perdita di rigpa. Se avijjā, l'ignoranza, non sorge, non c'è ignoranza. Non appena avijjā si intrufola, si innesca il processo della rinascita. La rinascita non può avvenire senza l'ignoranza e l'attaccamento.

Il Buddha scoprì un modo per individuare la via verso la libertà. Questa intuizione, che ebbe al momento dell'illuminazione, fu formulata in termini del processo dell'origine dipendente. Durante la prima settimana dopo l'illuminazione, egli trascorse tutto il tempo seduto sotto l'albero della bodhi studiando la modalità con cui sorge dukkha, la sofferenza.

All'inizio, quando c'è avijjā, i saṅkhārā (le formazioni mentali della volontà, la separatezza) vengono in essere. I saṅkhārā condizionano la coscienza. La coscienza condiziona nāma-rūpa (corpo-mente, nome-forma, soggetto-oggetto). Nāma-rūpa condiziona i sei sensi.

Quando ci sono un corpo e una mente sono presenti i sei sensi.

A causa dei sei sensi, c'è il contatto sensoriale: udito, sensazione, odorato, gusto, e tatto.

A causa del contatto sensoriale, sorge la sensazione: sensazioni piacevoli, spiacevoli e neutre.

E quando si intrufola una sensazione, se c'è abbastanza ignoranza in questo cocktail, la sensazione condiziona la brama: "Questo mi piace, questo è proprio carino, di quello ne voglio di più". Oppure: "Quello non mi piace, come si è permesso?". Le sensazioni di malessere condizionano l'avversione.

La brama (*taṇhā*) condiziona l'attaccamento (upādāna).

L'attaccamento condiziona il divenire. C'è un'esperienza sensoriale: "Cos'è questo? È buono. Chissà a chi appartiene? Lo posso tenere?". Proviamo un'attrazione verso un determinato oggetto. Poi ne veniamo risucchiati: "Oh, è proprio buono. Bene, ne devo avere di più. Chissà se ce n'è in frigorifero. Vado a prendermene un po'". Questo è divenire.

Contatto, sensazione, brama, attaccamento, divenire. Quindi il divenire porta alla nascita.

Al momento della nascita, non si torna indietro. Il neonato non può tornare nel ventre materno. Nel momento del divenire è già quasi troppo tardi per spezzare il ciclo. Una volta che c'è la nascita è fatta, ne consegue inevitabilmente il corso della vita, e durante questo corso della vita ci saranno dispiaceri, pianto, dolore, perdita, disperazione, invecchiamento, malattia e morte. Dukkha. Seppure ci sarà sicuramente anche qualcosa di piacevole.

Una volta che c'è la nascita, una volta che a tentoni abbiamo acchiappato la condizione, una volta che abbiamo seguito qualcosa, abbiamo ceduto i nostri cuori, siamo presi all'amo. Il momento del divenire è quello della massima gratificazione; è quando otteniamo quello che vogliamo, la dolcezza dell'esca. Tutta la cultura consumistica si basa sul successo di bhava, del divenire, su quel momento positivo: "Sì, mi piace, ce l'ho ed è mio". Tutto è finalizzato a quel piacere, quella scarica di adrenalina. Una volta che si è avviato questo processo, ci sono anche le scariche sulla carta di credito: "Ohi, ohi, come ho fatto a spendere tanto? Chi me l'ha manomessa? Chi mi ha preso il bancomat?".

Il Buddha trascorse tutta la prima settimana osservando il modo in cui funziona il processo di rinascita. Trascorse la seconda settimana osservando il modo in cui il processo *non* si innesca. Se la mente dimora in vijjā, nel conoscere, in rigpa, allora non c'è ignoranza. Se non c'è ignoranza, non c'è saṅkhārā. Se non c'è il saṅkhārā, non c'è nāma-rūpa, e così via. Il processo non si mette in moto.

Egli trascorse tutta la seconda settimana esplorando la modalità con cui il cuore si libera da questo ciclo. Contemplò che quando non c'è ignoranza, non c'è problema. Non sorge l'alienazione, la separazione, la confusione del sentirsi strattonati dai pensieri, dalle sensazioni o dagli oggetti sensoriali. Nella terza settimana trascorsa sotto l'albero della bodhi, investigò contemporaneamente sia il sorgere sia la cessazione di dukkha, contemplando sia il processo "con la corrente" (*anuloma*), sia "contro corrente" (*paṭiloma*).

Così egli trascorse tre settimane stando semplicemente seduto e riflettendo su questo processo. Il nocciolo delle Quattro Nobili Verità è descritto qui: come sorge dukkha, come cessa, e ciò che dobbiamo fare perché cessi. In termini di Buddha-Dharma, questo è il seme, il cuore del seme, il nocciolo, la quintessenza.

In termini molto pratici, il problema non è la natura della realtà ultima, che si sostiene da sé, il problema è che il cuore perde di vista la realtà a causa della dipendenza dall'attaccamento.

Dopo l'illuminazione il Buddha diede il suo primo insegnamento a un asceta incontrato per strada. Il Buddha era particolarmente alto, incredibilmente bello e aveva il portamento di un nobile principe guerriero quale era stato. Inoltre era radioso, risplendente della sua recente esperienza dell'illuminazione. Era sicuramente una figura che colpiva e, mentre stava camminando, questo personaggio di nome Upaka lo fermò dicendo: "Perdonami, sei così raggiante e luminoso. Il tuo viso è così trasparente. Di certo devi avere avuto una qualche realizzazione meravigliosa. Che tipo di pratica fai? Come sei arrivato a questo? Chi sei? Chi è il tuo maestro?".

Il Buddha rispose: "Non ho un maestro. Sono completamente auto-illuminato. In effetti, io sono l'unico essere illuminato in tutto il mondo. Non c'è nessuno che io possa considerare mio maestro o mio superiore. Soltanto io sono pienamente risvegliato".

Upaka disse: "Buon per te, amico mio". Poi, scuotendo la testa, si allontanò rapidamente in un'altra direzione. (M 1.6).

Il Buddha si rese conto che questo tipo di risposta non funzionava. Se, incontrando qualcuno che gli chiedeva "sembri felice, come ci sei arrivato?" avesse risposto "io sono la realtà ultima", ovviamente non sarebbe stato il modo migliore per comunicare la propria scoperta.

Così il Buddha cambiò il proprio modo di porsi. Comprese che "forse esordire bruscamente con la realtà ultima non funziona. Forse, se cominciassi a raccontare la storia dall'inizio... cominciamo con marigpa, l'ignoranza; cominciamo dicendo come si sperimenta abitualmente la vita". Noi non proviamo una beatitudine incessante, no? Se intuiamo che c'è una realtà ultima, pura, perfetta e beata, perché non la sperimentiamo di continuo? Che cosa si frappone? Ecco perché il Buddha iniziò con dukkha. Se intuiamo la perfezione e la purezza della nostra stessa natura, è ragionevole voler sapere perché non è sempre in cartellone. Il motivo risiede in avijjā e taṇhā, l'ignoranza e la brama.

Noi andiamo in cerca dell'analisi come fosse una diagnosi medica. Il problema è che 'c'è dukkha'; la causa è un attaccamento auto-centrato; la prognosi è che 'può essere risolta, la fine di dukkha è possibile'; la medicina è il Nobile Ottuplice Sentiero.

### **Le vie di fuga dal ciclo**

Per molte persone il problema è se questi insegnamenti sull'origine dipendente sono pratici o meno. Però non abbiamo bisogno di andare a cercare molto lontano per vedere questo

schema nella nostra vita di tutti i giorni. Possiamo vedere come il ciclo dell'origine dipendente si svolge ripetutamente nel nostro essere un istante dopo l'altro, un'ora dopo l'altra, un giorno dopo l'altro. Rimaniamo intrappolati nelle cose che amiamo, le cose che odiamo, le cose su cui abbiamo un'opinione, nei sentimenti verso noi stessi, nei sentimenti verso il prossimo, in ciò che ci piace, ciò che non ci piace, nella speranza e nella paura. Va avanti all'infinito. La buona notizia è che ci sono vari punti in cui possiamo interrompere questo ciclo e alla fine liberare il cuore.

Si potrebbe fare un seminario di un mese sull'origine dipendente senza esaurire il tema. Per cui vorrei darvi giusto alcuni punti chiave.

Diciamo che il peggio è già avvenuto. Qualcosa di molto doloroso ha già avuto luogo. Siamo circondati dai cocci di vetro. Abbiamo litigato con qualcuno. Ci siamo appropriati di qualcosa che non ci appartiene. Siamo stati egoisti o avidi. Qualcuno ci ha fatto del male. Come ci siamo ficcati in questo pasticcio? Così è la vita. Stiamo sperimentando le sofferenze di dukkha, ma non c'è bisogno di sentirsi una vittima e rifugiarsi nella solita solfa "perché io?".

Uno degli insegnamenti più belli del Buddha è che l'esperienza della sofferenza può andare in due direzioni. Da una parte, può generare abbattimento e confusione. Dall'altra, può maturare nella ricerca. Quando tutto va storto, abbiamo una scelta. Ci limitiamo a crogiolarci in questi pensieri oppure diciamo: "Perché è così? Cosa sto facendo per farne un problema?". La ricerca entra in gioco per scoprire dove è che ci attacchiamo e perché cerchiamo la felicità dove non c'è (A 6.63).

Anche alla fine del ciclo (nascita, invecchiamento, malattia, morte, sofferenza, pianto, dolore, perdita e disperazione) possiamo usare quel dolore come leva per risvegliarci. Di fatto, il Buddha sottolinea in alcuni insegnamenti che è proprio l'esperienza di dukkha che può far sorgere la fede (S 12.23). Il dolore ci dice: "Questo fa veramente male. Eppure, in qualche modo so che questa non è la realtà ultima". Sappiamo anche che "io *posso* fare qualcosa a questo riguardo; dipende da me". Così nasce la fede che qualcosa si può fare e la fede è ciò che ci proietta verso il cammino della trascendenza.

Un'altra area di investigazione è il legame fra sensazione e attaccamento, fra *vedanā* e *taṇhā*. *Taṇhā* alla lettera significa 'sete'. Spesso viene tradotta con 'desiderio', ma ci sono desideri sani e desideri non sani. Ecco perché attaccamento è una parola decisamente migliore. Contiene un elemento intrinsecamente agitato, frenetico, 'io, io, io'. La sensazione è un mondo di innocenza. Possiamo avere una sensazione di intensa beatitudine, eccitante e piacevole. Possiamo avere una sensazione estremamente dolorosa. Possiamo avere una sensazione vaga e

neutra sia nel corpo sia nella mente. La sensazione di per sé è assolutamente innocente, non possiede affatto una qualità intrinsecamente positiva o negativa. Se c'è sufficiente consapevolezza, tutti i fenomeni mentali e sensoriali, così come tutte le sensazioni piacevoli, spiacevoli o dolorose ad essi associate possono essere conosciute, senza attaccamento, come apparenze. Non appena l'ignoranza, marigpa, si affaccia, il cuore comincia a bramare. Se è bello: "Lo voglio". Se è brutto: "Vattene. Fa schifo". Da qualche parte in mezzo a questi due estremi in genere ci creiamo un'opinione al riguardo. In meditazione possiamo chiaramente spezzare il ciclo in questo punto in cui possiamo impedire di rinascere, in cui possiamo stare con la qualità dell'integrità del Dharma. C'è la sensazione, la vista, l'odore, il gusto e il tatto, e noi riconosciamo le emozioni che vi si accompagnano, ma è solo il mondo delle sensazioni, puro e innocente.

Spesso incoraggio le persone a fare esercizi sull'attaccamento, così che possano veramente arrivare a capire la qualità di questa esperienza in modo diretto. Bramate o attaccatevi a qualcosa deliberatamente, fino a quando arrivate a comprenderne la struttura così chiaramente che non appena si affaccia, anche nelle forme più banali, ne siete consapevoli. È come prendere un oggetto e trattenerlo [*solleva il batacchio della campana e lo tiene saldamente*]. Questo è l'attaccamento. C'è l'attaccamento ma, se lo mantenete con consapevolezza, lentamente l'attaccamento cessa [*rilassa la mano*]. Non lo gettiamo via, non lo rompiamo. Allentiamo la presa. Facciamo questi piccoli esercizi in modo che ci possiamo rendere conto quando una sensazione si trasforma in 'lo voglio', o 'devo', o 'non dovrebbero' o 'di più', 'di meno' o 'fatemi uscire da qui', o 'ahia', la riconosciamo come brama e attaccamento. Anche nei suoi aspetti più sottili siamo in grado di vedere che 'c'è l'attaccamento'.

Gli insegnamenti Dzogchen offrono una stupenda analisi dell'anatomia dell'attaccamento. Ne descrivono tutti gli aspetti e le forme più sottili. È molto utile farlo coincidere in maniera così sottile con la nostra esperienza diretta, come fare la mappatura dei minimi particolari dei tessuti di cui siamo fatti fisicamente. Arrivando a conoscere la qualità dell'attaccamento, possiamo riconoscere che, non appena lo lasciamo andare, il problema è risolto. Va tutto perfettamente bene così com'è. Il ciclo della rinascita si interrompe proprio qui.

C'è una storia raccontata da Ajahn Sumedho che fa al caso nostro. È una delle sue storie che mi si è scolpita nella mente. Ebbe luogo molti anni fa quando era un giovane monaco nel monastero di Ajahn Chah, un monastero estremamente rigoroso dove la vita era

particolarmente austera. Non accadevano cose emozionanti; c'era sempre un'atmosfera di desolazione e di calma piatta per i sensi. Non solo, al Wat Pah Pong si serviva il cibo peggiore al mondo. Se i cuochi cercavano di renderlo più saporito, Ajahn Chah andava in cucina e li redarguiva. Occasionalmente c'era una tazza di the una o due volte a settimana. Altre volte c'era un succo di frutta bollente o una bevanda fermentata locale chiamata *borupet*. Il *borupet* è una sorta di vite amara di cui è impossibile descrivere il sapore. Se togliete la corteccia a un vecchio albero e assaggiate la linfa, quello è il sapore. È veramente disgustoso e ti lega la bocca. Pare che faccia molto bene, ma è una roba orribile da bere o mangiare.

Ogni settimana c'era una veglia che durava tutta la notte e i novizi portavano delle grosse caraffe fumanti. Una volta Ajahn Chah chiese al nuovo arrivato Ajahn Sumedho, che aveva una grossa tazza: “Ne vuoi un po'?”. Ajahn Sumedho, non sapendo cosa contenesse la caraffa, disse: “Riempila”, o qualcosa di simile. Gli riempirono la tazza di *borupet*. Ne bevve un sorso e reagì con un sonoro “Puaaaaaaà!”. Ajahn Chah sorrise e disse: “Bevila tutta, Sumedho”. Sì, attaccarsi al desiderio è *dukkha*.

### **“Mi piace, ma non lo voglio”**

Ecco un'altra storia che racconta spesso Ajahn Sumedho. A volte Ajahn Chah lo invitava ad accogliere i visitatori che arrivavano al monastero. Un giorno arrivò al Wat Pah Pong un gruppo di giovani donne attraenti. Credo che studiassero da infermiere presso la locale università di Ubon Ratchathani. Alcune decine di loro erano sedute con un atteggiamento molto rispettoso, nelle loro belle divise bianche e turchesi. Ajahn Chah tenne per loro un discorso di Dharma e chiacchierò con i loro insegnanti, con i professori e così via. Ajahn Sumedho rimase seduto al suo fianco durante le svariate ore per cui si prolungò la riunione. Sedere in compagnia di così tante belle ragazze in così stretta intimità non era qualcosa che accadesse di frequente al giovane Bhikkhu Sumedho.

Ad Ajahn Chah piaceva mettere ogni tanto alla prova i suoi discepoli per vedere a che punto fossero e così, dopo che il gruppo di studentesse fu partito, Ajahn Chah si volse e disse: “Allora, Sumedho, come ti senti? Che effetto ha avuto sulla tua mente?” Tenete presente che nel Sudest Asiatico il rapporto con la sessualità in generale è molto più diretto; e Ajahn Sumedho disse in thailandese “*chorp, daer my ao*”, che vuol dire “mi piace, ma non lo voglio”. Ajahn Chah fu molto soddisfatto della risposta. Di fatto, ne fu così colpito che nelle due o tre settimane che seguirono la citava: “Questa è la pratica essenziale del Dharma. C'è il

riconoscimento che qualcosa è attraente, che è bello, ma poi c'è anche l'arbitrio: lo voglio *veramente*? Ho bisogno di possederlo? Ho bisogno di corrergli dietro? No, non ne ho bisogno. Senza timore, repressione o avversione c'è un allontanamento”.

Se Ajahn Sumedho avesse bofonchiato: “Sono rimasto lì seduto trasformandole tutte in cadaveri”, allora Ajahn Chah avrebbe forse pensato: “Molto bene. Ma dà l'idea che sia un tipo incline all'avversione, spaventato dall'attrazione sessuale o dalla sfera della sessualità. Come monaco fa il suo dovere cercando di frenare le passioni, ma forse non è consapevole del Dharma più profondo”. Oppure se avesse detto: “Tutto quello che sono riuscito a fare è inchiodarmi al pavimento” Ajahn Chah avrebbe pensato: “Giusta osservazione. È il tipo avido; dovremo convogliare con cura questa tendenza col tempo”. Ma Ajahn Chah vide che Ajahn Sumedho aveva veramente trovato la via di mezzo. “È così com'è: è molto attraente, bello e delizioso, ma io non desidero possederlo. Non lo sto rigettando, ma nemmeno ne ho bisogno. È così com'è”.

### **All'inizio**

L'ultima parte di questo argomento di cui voglio parlare, in realtà sta all'inizio della storia, di fatto è il punto di partenza del ciclo dell'origine: *Avijjā paccayā saṅkhārā*, l'ignoranza condiziona le formazioni. Ho partecipato a ritiri in cui Ajahn Sumedho si soffermava anche per tre settimane su questa singola frase: “L'ignoranza condiziona le formazioni”. C'erano letteralmente due o tre discorsi di Dharma al giorno su “L'ignoranza condiziona le formazioni”. Riassumeva questo insegnamento di Dharma in una frase e la ripeteva all'infinito; “L'ignoranza complica ogni cosa”. Cosa significa?

Saṅkhārā è un termine dall'accezione ampia che in sostanza significa: “ciò che è composto”, e viene tradotto in molti modi: formazioni karmiche, miscugli, fabbricazioni, formazioni volontarie, dualismo soggetto/oggetto; c'è un'ampia costellazione di significati.

Ciò che la frase “L'ignoranza complica ogni cosa” indica è che non appena cessa vijjā, non appena si perde rigpa, istantaneamente i semi del dualismo cominciano a formarsi e germogliare. C'è un osservatore e un osservato, c'è questo e quello; un qui e un lì; un io e un mondo. Anche a livello più sottile ed embrionale sta parlando di questo. Non appena c'è avijjā, ci sono i presupposti per il saṅkhārā. Poi diventa un vortice; basta un movimento infinitesimale e inizia a crescere in maniera esponenziale. *Saṅkhārā paccayā viññāṇaṃ*: il saṅkhārā

condiziona la coscienza. La coscienza condiziona la mente-corpo. La mente-corpo condiziona i sei sensi. I sei sensi condizionano la sensazione, la brama e così via.

Quando arriviamo ai sei sensi c'è il corpo qui e il mondo lì, che sperimentiamo come realtà apparentemente solide.

Se il processo è appena avviato, si tratta di bloccarlo in fretta. Possiamo fare un passo indietro e vedere dove sono stati creati un osservatore e un osservato. Si dice che “sāṅkhārā fa capolino” come una tartaruga; intendendo che una qualche forma sta cercando di infilare la testa dentro rigpa. Ma se l'80% di rigpa, il conoscere, è presente, facciamo ancora in tempo ad acchiapparla e tornare a rilassarci nella consapevolezza aperta.

Stiamo parlando dell'area sottile di movimento in cui, non appena c'è un cedimento della presenza mentale o la più tenue colorazione o distorsione di quella consapevolezza, si insinua il dualismo. Questo è il seme di tutta la faccenda. Se lo si vede a questo punto senza assecondarlo, quel seme, quel movimento primordiale, non crescerà ulteriormente, si interromperà proprio lì. Se non lo si vede, il vortice si rafforzerà fino a che c'è un “io qui, il mondo là fuori”. E allora: “Lo voglio, non lo sopporto, devo averlo. È meraviglioso, stupendo, sto conquistando qualcosa”: dolore, pianto, sofferenza, perdita e disperazione.

### **Fame insaziabile**

Cosa accade a quell'estremità del ciclo, quando dukkha non è maturato nella ricerca della verità e abbiamo lasciato che la nostra sofferenza diventasse composta? Ci sentiamo incompleti. Ci sono “io” che mi sento infelice, derelitto, insicuro, incompleto, alienato. Poi, non appena c'è un'idea o una sensazione o un'emozione o un oggetto sensoriale che potrebbe farci sentire nuovamente completi, gli saltiamo addosso. “Questo mi sembra interessante. Forse questo farà al caso mio”.

C'è una sensazione di fame, un vuoto, un desiderio che deriva dall'esperienza della sofferenza. Se non siamo svegli a quello che sta accadendo, pensiamo che ciò che ci manca sia qualche *cosa*, un nuovo lavoro, una nuova auto, un nuovo partner. Oppure ci manca la salute perfetta. Ci manca un'accettabile pratica di meditazione. Non dovremmo frequentare i lama tibetani; dovremmo unirci ai Theravādin ad Abhayagiri. Dovremmo riavvicinarci al cristianesimo. Dovremmo trasferirci alle Hawaii. E così all'infinito. Andiamo appresso a ogni tipo di oggetto esterno o di programma interiore per trovare il pezzo mancante.

Questo è il ciclo della dipendenza, e si tratta di una esperienza molto comune. Sono sicuro che tutti avete provato esperienze simili. Nonostante le nostre migliori intenzioni, ci ritroviamo nei pasticci. Scopriamo di aver tentato di soddisfare un qualche desiderio, di un lavoro, di un partner, di una tecnica di meditazione, un insegnante, un'auto, qualcosa che ci soddisfi. Poi lo otteniamo e pensiamo: "Adesso sì". Ma è veramente così?

Un po' di tempo fa, al monastero arrivarono due nuove auto. Una era un furgone scoperto. Una Ford F250 V8 da 5,7 litri con le sponde di legno. Il primo giorno che l'avevamo notai che qualcuno aveva ammaccato la targa posteriore. Avevamo questo furgone solo da un giorno e c'era già l'attaccamento. Ero indispettito e volevo sapere: "Chi è stato? Chi è andato a sbattere contro il nostro furgone?" Questo è dukkha.

Era stato così facile cedere alla sensazione che quel nuovo furgone Ford F250 V8 da 5,7 litri bianco ci avrebbe fatto felici e reso le cose molto più semplici. E in un certo senso è vero, non c'è dubbio. Per un po' è gratificante. Quella sensazione c'è davvero, è reale. La mente si contrae intorno alla sensazione e in quel momento di "sì" noi ci sentiamo assolutamente gratificati. L'universo si è ridotto a quel punto infinitesimale: "Io felice. Ho una bella cosa". Il problema è che l'universo in realtà non è così piccolo. Riusciamo a tenerli insieme solo fin tanto che dura l'eccitazione. Assaporiamo un cibo delizioso, facciamo un ritiro che ci ispira, vediamo un film emozionante, ci gustiamo l'odore di un'auto nuova, e poi finisce. Questi oggetti non ci soddisfano più. Il posto dove mancava quel dato oggetto è di nuovo vacante e c'è di nuovo dukkha. Se non ci rendiamo conto di quello che sta avvenendo, cercheremo un altro oggetto per riempire quel vuoto e il ciclo della rinascita si perpetua all'infinito. Accade migliaia di volte al giorno. Osservate il processo voi stessi, prendete nota. Scoprirete che avviene molto rapidamente. Ajahn Chah era solito dire che seguire l'origine dipendente è come lasciarsi cadere da un albero e tentare di contare i rami durante la caduta. È così veloce. L'intero processo può svolgersi dall'inizio alla fine nell'arco di un secondo e mezzo. Wow! Quasi non riusciamo a vedere che sta avvenendo e, bum, sappiamo quanto fa male quando atterriamo. In ogni momento possiamo vedere l'urgenza di afferrarci. Quando lo vediamo chiaramente; quando ci è diventato veramente familiare, possiamo interrompere il processo e lasciar andare il ciclo di nascita e morte.

Per favorire questa familiarità e il lasciar andare è importante sperimentare e riconoscere gli svantaggi dell'esistenza ciclica. Innanzi tutto fa male. Tanto l'eccitazione è autentica, così è il dolore. Non c'è l'eccitazione senza il dolore. Sarebbe bello, no? Quando il dolore arriva ci rendiamo conto che è vuoto. Quando l'eccitazione arriva, la sperimentiamo come

assolutamente reale. Bisogna reagire veramente in fretta per scacciarla. Quello che è certo è che ci sono un sacco di persone che ci provano. Mentre sorge il piacere noi ci sentiamo: “reali, reali, felici, felici, felici, felici”. Quando le sensazioni piacevoli si affievoliscono cerchiamo di vedere che il dolore e la delusione sono “vuoti, vuoti, vuoti, vuoti”. Come diciamo noi in California “Continua a sognare”. La vita non è così.

## CAPITOLO OTTO

### IL RITIRO PORTATILE

La fine di un ritiro è un momento speciale. In questi dieci giorni abbiamo creato un rifugio sicuro osservando i precetti e rispettando reciprocamente gli spazi personali. Questo rifugio ci ha permesso di praticare il Dharma in maniera intensiva e di conoscere direttamente le leggi della natura. Ma, come tutto nella vita, questo prezioso periodo trascorso insieme sta per finire. Comincerà il processo delicato e inevitabile per cui ci disperderemo nelle realtà più diverse. Qualcuno cerca di prolungare gli ultimi momenti di silenzio e riflessione, mentre altri probabilmente non vedono l'ora di schizzare fuori. Qualsiasi cosa la vostra mente stia facendo, non interferite. Cercate di rilassarvi e di godere di questi ultimi momenti insieme.

A differenza di altre tradizioni, compresa la Dzogchen, conosciute per i loro complessi rituali, la scuola Theravāda prevede rituali molto semplici. Non si distribuiscono vino e cibo, né ci sono balli in costume e la banda. Ciò nonostante, i nostri rituali sono molto belli nella loro semplicità e profondità. L'usanza di chiudere un ritiro con una cerimonia di benedizione e di commiato ci aiuta nella transizione fra la vita durante il ritiro e la vita di lavoro, famiglia, piatti sporchi, la macchina e così via. Noi condividiamo un diverso livello di esperienza che è fatto di partecipazione, di contatto ed è denso di significato. Il rituale di cantare i rifugi e i precetti aiuta a chiudere il cerchio; li abbiamo cantati il primo giorno e li cantiamo adesso prima di andarcene. Adesso però, forse siamo tutti consapevoli che non c'è veramente un inizio e una fine. L'integrità e la completezza sono sempre qui.

#### **Anatomia di un rituale**

Questa cerimonia prevede alcuni simboli e principi base. I simboli comprendono un lungo filo di cotone, una ciotola d'acqua, alcune gocce di olio profumato, una candela di cera d'api e una immagine del Buddha. Il Buddha rappresenta il principio spirituale primordiale, mentre il filo rappresenta la qualità della purezza, quel principio spirituale fondamentale che si

manifesta nel mondo della forma. La cerimonia inizia avvolgendo tre volte il filo intorno all'immagine del Buddha e poi tre volte intorno alla ciotola d'acqua.

Poi il filo passa fra le mani del Sangha ordinato e percorre tutta la sala, passando per le mani di tutti i presenti. Da un punto di vista fisico unisce e simbolicamente rappresenta la purezza intrinseca che ci unisce in quanto esseri umani e lega il nostro cuore al principio del Buddha; ci rammenta che l'essenza del nostro cuore è il principio del Buddha.

La cerimonia si incentra nella ciotola d'acqua. Dei quattro elementi, terra, acqua, fuoco e aria, l'acqua rappresenta la coesione e simboleggia compassione. È il simbolo di ciò che tiene unito tutto. Nell'acqua si spruzza un olio profumato speciale, con sandalo e altre sostanze preziose.

Al momento dei canti, accendo la candela sopra la ciotola. La cera sgocciola nell'acqua e, quando la cera tocca l'acqua, i quattro elementi sono riuniti. L'elemento terra è rappresentato dalla cera della candela; il fuoco è la fiamma; l'aria è ciò che alimenta il fuoco e la cera che sgocciola; da ultimo c'è l'acqua. I quattro elementi sono inoltre fusi con la presenza degli insegnamenti del Buddha, incarnati nel suono dei canti e con l'elemento finale della coscienza, l'attenzione che prestiamo a tutta la rappresentazione.

Per lo meno a livello simbolico i quattro elementi della nostra natura fisica sono permeati dalla presenza del Buddha-Dharma, cui tutti i partecipanti sono collegati attraverso il filo.

La prima parte dei canti è una invocazione. Evoca i brahmā, i devatā, gli spiriti della terra, i nāgā (i draghi celesti) e tutti gli esseri dell'universo che potrebbero essere ben disposti verso questa assemblea. È un invito a che vengano a benedirci con la loro presenza, a renderci artefici della nostra vita e a rafforzarci nel lavoro spirituale.

Possiamo considerare questo aspetto della cerimonia in vari modi. Alcune persone non accettano l'idea degli esseri invisibili come gli angeli, i brahmā, i Buddha e i bodhisattva. Se è così, sentitevi liberi di considerarlo come un appello a tutte le forze benigne interiori che sono intrinseche alla nostra natura fondamentale, tutti gli stati luminosi e salutari del nostro essere. Potremmo pertanto dire che il primo livello dell'invocazione coinvolge gli esseri esterni radiosi e benigni, mentre il secondo livello gli 'esseri' interiori, cioè quelli stati della mente che sono parimente risplendenti, nobili e potenti. C'è poi un terzo livello dell'invocazione in cui il Dharma è semplicemente benedetto dalla sua stessa natura; qui si ha il grande gesto spontaneo il cui il cuore realizza la propria essenza sacra.

Comunque la vediamo, ricordate che interno ed esterno sono convenzioni fittizie, non realtà ultime. Quindi, quando invochiamo le forze benedicienti dall'interno o dall'esterno, o

semplicemente le realizziamo, in sostanza stiamo invitando quelle qualità raggianti ad affacciarsi alla coscienza.

I canti sono la recitazione degli insegnamenti del Buddha, versi di lode nei suoi confronti e versi recitati da lui per la protezione, la guarigione e per disperdere le forze malefiche. Io li canterò in pāli mentre voi, l'assemblea del Dharma, ascoltate in silenzio. Anche se non riuscite a comprendere molte delle parole, non lasciate che la mente rimanga impastoiata nella ricerca di un significato, ma rilassatevi. Lo scopo è di dare una opportunità, attraverso l'azione del suono e del rituale, di ricevere le benedizioni e che queste si manifestino e fioriscano.

In questa cerimonia, la qualità dell'atteggiamento corretto è cruciale, sia da parte delle persone che guidano il rituale, sia di quelle che ricevono le benedizioni. Se desideriamo onestamente di essere benedetti, dobbiamo 'accalappiare' ciò che è benefico e aiutarlo a crescere nel giardino del Dharma nel nostro cuore. Anche se là fuori ci sono una miriade di esseri benevolenti o di virtù raggianti, l'apertura del cuore, proprio come un campo fertile, è necessaria per 'acchiappare' le benedizioni.

Se il cuore si mantiene aperto le vere benedizioni ci pioveranno addosso, emergeranno da dentro di noi e si manifesteranno nel nostro cuore. Sedete quindi e apritevi. Non cercate di fare nulla (ovviamente). Lasciate semplicemente che il suono fluisca liberamente attraverso la vostra consapevolezza.

Una volta terminati i canti riavvolgeremo il filo. Poi si taglia il filo, secondo la tradizione tibetana, e a ciascuno ne viene dato un pezzetto per legarlo al polso in una sorta di 'manetta del Dharma', un promemoria visibile di questo ritiro, della nostra connessione primordiale e del nostro impegno nel Buddha Dharma.

Una volta mi capitò di guidare questa cerimonia durante una benedizione per un matrimonio nella Città dei Diecimila Buddha, un importante monastero di tradizione cinese vicino a Ukiah, in California. Uno dei monaci chiese di assistere alla cerimonia dato che non aveva mai visto una benedizione né nella tradizione Settentrionale né in quella Meridionale.

Alla fine della cerimonia, disse: "Credevo che i Theravādin non avessero questa roba! Ti rendi conto che è Tantra puro?"

La risonanza dei quattro elementi esternamente (nella ciotola) e internamente (nel nostro corpo), assieme alla trasformazione dell'energia, è qualcosa che la cerimonia può realizzare se è presente la qualità della retta attitudine.

## Rifugi e precetti

Se c'è una domanda prevedibile che le persone fanno alla fine di un ritiro, questa è: “Come posso mantenere la pratica una volta finito il ritiro e tornato nel mondo di violenza, avidità, bambini che muoiono di fame, cattiva assistenza sanitaria e mai un parcheggio che si trovi?”. Questa è una domanda stupenda perché ci fa portare l'attenzione al saggio desiderio di integrare la nostra pratica spirituale con la vita quotidiana. Perché si sviluppi la vita spirituale non c'è bisogno di trasformarsi in un ‘ritiro-dipendente’ che malvolentieri tollera i periodi in cui deve convivere con la famiglia e il lavoro solo per conquistarsi il tempo e le risorse per poter andare a un altro ritiro. Probabilmente è più utile impegnarsi a costruire le basi per una condotta etica nella vita di tutti i giorni. Sulla base di questo, i cinque precetti non sono offerti tanto come rigidi comandamenti quanto come linee guida per la vita. In pratica sono strategie che ci aiutano a esistere e funzionare in modo più armonioso.

Potrei consigliarvi molti modi per sostenere lo spirito del ritiro dopo che siete partiti, che vanno dalla pratica quotidiana al creare uno spazio sacro in un angolo di casa vostra. Ma il suggerimento in assoluto più importante che vi posso dare è questo: oltre a interiorizzare i tre rifugi (come detto nel Capitolo Sei) vorrei invitarvi ad apprezzare profondamente i cinque precetti. Osservateli come una pratica devozionale, come una pratica di presenza mentale, come una pratica di concentrazione, come una pratica di condotta. Tutti questi elementi sono contenuti in questi semplici principi. Prendere i precetti è un atto che rinnova l'intenzione di essere in sintonia con voi stessi e di essere il più possibile gentili con voi e con il mondo che vi circonda.

Quando i visitatori si recano nei monasteri thailandesi, c'è l'usanza di prendere i rifugi e i precetti come un semplice e consueto promemoria. In Occidente li prendiamo all'inizio e alla fine dei ritiri, negli intensivi di un giorno e anche prima delle riunioni del Sangha. La presa dei rifugi non è definitiva, come se una volta presi questi ci trasformassero per sempre; niente affatto. Si tratta di principi che necessitano di essere ripetuti, coltivati ed esplorati costantemente. La saggezza può svilupparsi solo in una mente che è costantemente ri-orientata verso la verità e radicata nel non-io.

## Due tipi di persone

Nelle scritture Theravāda si parla di due tipi di persone: *puggala* e *manussa*. Essere un *puggala* significa che pur essendo dotati di un corpo umano potreste non sentirvi

completamente umani, potreste funzionare interiormente come un animale o come uno spirito famelico. Se siete un manussa, siete veramente umani. Nella cosmologia buddhista le sfere dell'esistenza sono divise in paradisi (deva), gli dèi gelosi (*asura*), gli animali, gli spiriti famelici (*peta*), gli abitanti dell'inferno (*niraya*) e gli esseri umani. Essere nati nella cerchia degli umani delle sei sfere significa che siete un manussa. Un manussa è uno che vive per lo meno secondo i cinque precetti. Vale a dire che la caratteristica saliente di uno che è completamente umano è la qualità della virtù, della condotta impeccabile.

Trovo che questa sia una riflessione utile che possiamo verificare da soli: quando ci comportiamo in modo sgradevole, egoista, crudele o avido, come ci sentiamo? In quelle circostanze siamo sub-umani; non siamo in armonia con la vita; stiamo male con noi stessi. C'è uno squilibrio. Il cuore non può aprirsi in mezzo al caos.

Possiamo anche vedere da soli cosa succede quando ci comportiamo in modo saggio e gentile. Come ci si sente *allora*? Stiamo bene con noi stessi, e c'è un senso di armonia con tutte le cose. Il cuore è aperto e ricettivo all'intera panoplia della vita. Possiamo essere ignoranti in molti modi, e soggetti a tutti i tipi di sofferenza, ma avere questa sensibilità e questa nobiltà di condotta essenziali è sinonimo di autentica umanità.

### **Una legge naturale**

I cinque precetti non sono un'invenzione del Buddha. Fanno parte dell'ordine naturale. Non vengono imposti come un'idea buddhista, né sono specifici della tradizione buddhista. Ogni paese al mondo ha leggi che consentono agli esseri umani di funzionare in modo libero e armonioso. Sono le leggi che riguardano il rispetto della vita umana, la proprietà, un corretto uso della sessualità e l'onestà. Il Buddha insisteva sul fatto che sono aspetti intrinseci alla condizione umana. Se uccidiamo, se ci appropriamo indebitamente di qualcosa, se ci approfittiamo del prossimo (attraverso la sessualità o una condotta amorale), se inganniamo o siamo aggressivi, se feriamo con le parole, ne conseguirà inevitabilmente dolore. I versi iniziali del *Dhammapada* recitano: "Se parli o agisci con mente corrotta, ne seguirà dolore come le ruote del carro seguono il bue che lo tira". Il Buddha chiamava questi precetti *pakati-sila*, la virtù naturale o autentica. Sono contrapposti a *panatti-sila*, i comportamenti etici prescritti che sono il prodotto delle usanze locali e delle religioni e norme specifiche di alcune professioni.

Mi piace paragonare i cinque precetti al manuale per l'utente di una nuova auto: "Complimenti! Lei è adesso il fortunato proprietario di una vita umana. Le voglio presentare la

sua nuova autovettura”. Magari non somigliano tanto a un manuale, sono piuttosto come dei segnali stradali, tipo: CURVA PERICOLOSA, o VIETATO L’ACCESSO – SENSO UNICO o RALLENTARE. Cercate di comprendere i precetti in questo modo. Sono i segnali stradali della nostra vita di esseri umani. Ci aiutano a vedere che “la vita è veramente in *questa* direzione, non in *quella*”.

Questi segnali ci proteggono dai pericoli. Ci avvisano quando ci sono ostacoli e aiutano il cuore a non perdere la strada. Avrete notato che se non seguite le indicazioni, tendete a perdervi, i problemi si moltiplicano e vi ritrovate afflitti da frustrazione e tensione. Quando però prestate attenzione e seguite la legge e i segnali stradali, c’è flessibilità, c’è attenzione al tempo e al luogo e in genere siamo in grado di arrivare a destinazione. I precetti dovrebbero essere intesi proprio allo stesso modo. Li prendiamo e li usiamo come utili indicazioni nelle regioni della vita dove più facilmente ci perdiamo, dove c’è una maggiore carica emotiva: questioni che riguardano la vita e la morte, il possesso e la proprietà, la sessualità, l’onestà e l’inganno, la parola e la comunicazione.

### **Il quinto precetto**

È interessante che quando il Buddha descrive i precetti morali, spesso non fa menzione del quinto. Il Buddha non sempre etichettava il precetto contro l’uso di intossicanti come intrinsecamente morale. Quando dico questo, c’è sempre qualcuno che mostra un vivo interesse! Però il punto è che quando la mente è in uno stato di non attenzione è molto più facile cadere a testa in giù nelle prime quattro zone a rischio di quando la mente è sveglia, equilibrata e non intossicata. Per continuare con l’analogia del guidatore: pensate solo al numero di incidenti provocati da persone sotto l’influenza dell’alcool o di altri intossicanti. Può darsi quindi che non sperimenteremmo l’inevitabile risultato karmico negativo come accadrebbe invece, per esempio, nel caso di una bugia volontaria, ma il precetto contro l’uso di intossicanti è compreso in tutti e cinque perché fa da perno a tutti gli altri; quando si allenta, le ruote cominciano a oscillare.

Da parte mia mi piace incoraggiare la comprensione che il quinto precetto: “Prendo il precetto di trattenermi dal consumare bevande e sostanze intossicanti che portano alla disattenzione” invita ad astenersi dal consumare le sostanze, non solo dall’intossicarsi. In genere si preferisce pensare: “Una birra di quando in quando, o un bicchiere di vino a cena non va contro i precetti, vero?” Ad essere sincero, direi che non è così.

Osservare l'astinenza è un atto di grande gentilezza verso voi stessi e verso gli altri cui diamo l'esempio. Non vi sto chiedendo di essere intransigenti o di diventare dei fanatici, ma ci può essere di grande aiuto prendere un impegno inequivocabile. È come dire: "La presenza mentale è un bene prezioso e fragile, perché metterla a rischio o indebolirla?" Personalmente cerco di incoraggiare una osservanza rigorosa dei precetti, compreso il trattenersi dall'uso di intossicanti. L'unica ragione è il mio amore per voi e per tutti gli esseri. Vi accorgete che osservare i precetti in questo modo è il sostegno più solido per tutti gli ambiti della pratica buddhista.

### **Sīla è un altro termine per felicità**

I cinque precetti non riguardano solo la moralità. Sono anche gli strumenti per una notevole presenza mentale. C'è forse un segnale che ci indica quando cominciamo a deviare da rigpa verso marigpa, dalla chiara consapevolezza verso la non attenzione? Non è come se ci fosse una piccola spia sul cruscotto che si accende in caso di contaminazione o di confusione. Non è come quando create un documento al computer e la macchina vi indica il nome del file e il percorso, la data in cui l'avete scritto e così via. "Questo è uno stato di avidità di terzo grado, generato alle h. 15.41 del 1.6.02" "Questa è condizione di auto-inganno..." non sono etichettati in questo modo.

Ma quando diamo il cuore ai precetti e li rispettiamo davvero, *loro* ci informano, ci mettono in guardia. Quando il cuore stoltamente scivola nell'inconsapevolezza, nell'attrazione illusoria e nell'avversione, c'è un campanello d'allarme nel sistema che permette al cuore di svegliarsi prima che si perda di vista la purezza innata, prima che gli stati negativi si siano materializzati, e prima che ci ficchiamo nei pasticci. Per ritornare all'analogia del guidatore, sono come le bande sonore ai lati dell'autostrada che fanno vibrare le ruote quando ci avviciniamo troppo al guardrail. "Ops. Un colpo di sonno. Come è successo? Meglio che mi svegli o mi metterò nei guai e non ce la farò".

Dopo aver recitato i precetti, la persona che li imparte canta:

Questi sono i cinque precetti:  
sīla è la fonte della felicità,  
sīla è la fonte della vera ricchezza,  
sīla è l'origine della pace,  
pertanto, si purifichi sīla.

Questo è tutto ciò che serve per essere felici. Prendiamo questi principi di gentilezza e  
virtuosità verso il cuore e lasciamo che ci guidino. La culla del Dharma è dentro di noi.

È un ritiro portatile.

## CANTI SCELTI

I canti tibetani sono tratti dalle traduzioni di Tony Duff ed Erik Pema Kunsang

### **Prendere rifugio**

THERAVĀDA

Namo tassa bhagavato arahato sammāsambuddhassa  
Omaggio al Beato, Nobile e Perfettamente Risvegliato

Buddhaṃ saraṇaṃ gacchami  
Dhammaṃ saraṇaṃ gacchami  
Saṅghaṃ saraṇaṃ gacchami

Al Buddha vado per rifugio  
Al Dhamma vado per rifugio  
Al Sangha vado per rifugio  
(tre volte)

### **Prendere il rifugio in via ordinaria e suscitare il bodhicitta**

TIBETANO

Fino a quando diverrò illuminato, prendo rifugio  
Nel Buddha, nel Dharma e nell'Assemblea Suprema;  
Possano i meriti derivanti dalla mia generosità e dalle altre virtù  
Portare alla Buddhità a beneficio di tutti gli esseri.  
(tre volte)

### **Prendere il rifugio in via straordinaria**

TIBETANO

Namo: l'essenza, vuota, il Dharmakāya;

la natura, la chiarezza, il Sāmbhogakāya;  
La compassione, molteplice, il Nirmānakāya;  
In questo io prendo rifugio fino all'illuminazione.

(tre volte)

### **La dedicazione del merito di Nāgārjuna**

TIBETANO

Che con questo merito si possa ottenere dunque l'onniscienza,  
Avendo sconfitto i nemici, le azioni errate,  
Che noi possiamo liberare gli esseri viventi dall'oceano dell'esistenza,  
Con le sue tempestose onde di nascita, vecchiaia, malattia e morte.

### **Riflessioni sulla condivisione del bene**

THERAVĀDA

Grazie alla bontà che sorge dalla mia pratica,  
possano i miei insegnanti spirituali e guide di grande virtù,  
mia madre, mio padre e i miei famigliari,  
il sole e la luna,  
e tutti i capi virtuosi del mondo,  
possano gli dèi supremi e le forze malvagie,  
gli esseri celesti, gli spiriti guardiani della Terra  
e il signore della morte;  
possano quelli che ci sono amici, indifferenti o ostili,  
possano tutti gli esseri ricevere il bene della mia vita,  
possano ottenere presto la triplice benedizione  
e realizzare il senza-morte.  
Grazie alla bontà che sorge dalla mia pratica,  
e grazie a questo atto di condivisione,  
possano cessare rapidamente tutti i desideri e gli attaccamenti,

e tutti gli stati mentali nocivi.  
Fino a quando realizzerò il Nibbāna,  
in ogni tipo di nascita,  
possa io avere una mente retta,  
con consapevolezza e saggezza, austerità e vigore.  
Possano le forze dell'illusione non attecchire,  
né indebolire il mio proposito.  
Il Buddha è il mio rifugio eccellente,  
insuperabile è la protezione del Dhamma,  
il Buddha solitario è il mio nobile signore,  
il Sangha è il mio sostegno supremo.  
Grazie al potere supremo di loro tutti,  
possano oscurità e illusione dissiparsi.

### **Il mantra Vajrasatva delle cento sillabe**

TIBETANO

Om Vajrasatva samayam anupalaya  
Vajrasatva tveno patiṣṭha dṛḍho me bhava  
Sutosyo me bhava  
Suposyo me bhava  
Anurakto me bhava  
Sarvasiddhi mem prayaccha  
Sarva karmasu ca me  
Cittaṃ śreyam kuru hūṃ  
Ha ha ha ha hoḥ  
Bhagavan sarvatathāgata vajra mā me muñca  
Vajrī bhava mahāsamayasatva āḥ

### **Le parole del Buddha sulla gentilezza amorevole**

THERAVĀDA

Questo è ciò che va fatto

Da colui che ha praticato la bontà,  
E che conosce il sentiero della pace:  
che si possa essere capaci e retti,  
schietti e gentili nel parlare.  
Umili e non superbi,  
Contenti e facilmente soddisfatti.  
Non gravati da doveri e frugali nei modi,  
pacifici e calmi, saggi e abili,  
Non orgogliosi e con poche pretese.  
Che non si commetta la minima azione  
Che i saggi poi riprovarebbero.  
Augurando: in gioia e in sicurezza,  
che tutti gli esseri siano felici.  
Qualsiasi essere vivente,  
debole o forte, nessuno escluso,  
il grande o il potente, medio, corto o piccolo,  
il visibile e l'invisibile,  
quelli che vivono vicino e quelli che vivono lontano,  
quelli nati e quelli che stanno per rinascere,  
che tutti gli esseri siano in pace!  
Che nessuno inganni l'altro,  
o disprezzi qualunque essere in qualunque condizione.  
Che nessuno, con rabbia o cattiveria,  
Desideri nuocere l'altro.  
Come una madre protegge con la sua vita  
Il suo figlio, il suo unico figlio,  
Così, con un cuore sconfinato,  
si amino e rispettino tutti gli esseri viventi;  
Irradiando gentilezza sul mondo intero:  
Diffondendola in alto fino ai cieli  
E in basso nelle profondità;  
Ovunque e senza limiti,  
Liberi dall'odio e dalla malevolenza.

Che si stia in piedi, camminando, seduti o sdraiati,  
Liberi da torpore,  
Si sostenga questo sensi di raccoglimento.  
Questa è chiamata la sublime dimora.  
Non aggrappandosi a opinioni rigide,  
colui che ha un cuore puro e una visione chiara,  
liberato da tutti i desideri sensoriali,  
non più nascerà in questo mondo.

### **Il canto Vajra del primo Tsoknyi Rinpoche**

TIBETANO

Non divagare, non divagare, metti in guardia la consapevolezza;  
Sulla strada della distrazione è in agguato Mara.  
Mara è la mente, l'attaccamento a ciò che piace e a ciò che non piace,  
Perciò guarda nell'essenza di questo incantesimo, libero dalla fissazione dualistica.  
Comprendi che la tua mente è purezza primordiale non costruita;  
Non c'è nessun Buddha in nessun luogo, guarda il tuo vero volto;  
Non c'è nient'altro da cercare, riposa nel tuo luogo;  
La non-meditazione è la perfezione spontanea, quindi prenditi il trono reale.

### **Emanazione delle dimore sublimi**

THERAVĀDA

Dimorerò pervadendo un quarto con un cuore soffuso di gentilezza amorevole-  
Così il secondo quarto, così il terzo, così il quarto-  
Così di sopra e di sotto, intorno e dappertutto,  
e a tutti come a me stesso.  
Dimorerò pervadendo tutto quanto il mondo  
Con un cuore soffuso di gentilezza amorevole;  
abbondante, eccelsa, incommensurabile,  
senza ostilità e senza malevolenza.

Dimorerò pervadendo un quarto con un cuore imbevuto di compassione-  
Così il secondo quarto, così il terzo, così il quarto-  
Così di sopra e di sotto, intorno e dappertutto,  
e a tutti come a me stesso.

Dimorerò pervadendo tutto quanto il mondo  
Con un cuore soffuso di compassione;  
abbondante, eccelsa, incommensurabile,  
senza ostilità e senza malevolenza.

Dimorerò pervadendo un quarto con un cuore imbevuto di gioia-  
Così il secondo quarto, così il terzo, così il quarto-  
Così di sopra e di sotto, intorno e dappertutto,  
e a tutti come a me stesso.

Dimorerò pervadendo tutto quanto il mondo  
Con un cuore soffuso di gioia;  
abbondante, eccelsa, incommensurabile,  
senza ostilità e senza malevolenza.

Dimorerò pervadendo un quarto con un cuore imbevuto di equanimità-  
Così il secondo quarto, così il terzo, così il quarto-  
Così di sopra e di sotto, intorno e dappertutto,  
e a tutti come a me stesso.

Dimorerò pervadendo tutto quanto il mondo  
Con un cuore soffuso di equanimità;  
abbondante, eccelsa, incommensurabile,  
senza ostilità e senza malevolenza.

### **Aspirazione al Bodhicitta**

TIBETANO

Possa sorgere il prezioso Bodhicitta  
Dove non è sorto,  
E dove è sorto possa non diminuire  
Ma aumentare sempre di più.

## Evocazione straordinaria del Bodhicitta

TIBETANO

Ho: perché si collochino tutti gli esseri viventi, ovunque nello spazio  
Sul gradino di un Buddha,  
Userò l'*upadeśa* della Grande Perfezione  
Per realizzare il rigpa Dharmakāya che sorge spontaneamente.

## Riflessioni sul benessere universale

THERAVĀDA

Che io dimori nel benessere  
Liberato da afflizione,  
Liberato da ostilità  
Liberato da malevolenza,  
Liberato dall'ansia,  
e che io possa conservare il benessere in me.

Che tutti dimorino nel benessere,  
Liberi da ostilità,  
Liberi da malevolenza,  
Liberi dall'ansia,  
E che possano conservare il benessere in loro.

Che tutti gli esseri siano liberati dalla sofferenza  
E possano non essere privati  
Della buona fortuna che hanno ottenuto.

Tutti gli esseri sono possessori delle loro azioni,  
E ne ereditano gli effetti.  
Il loro futuro nasce da tali azioni,  
Si accompagna a tali azioni,  
E gli effetti saranno la loro casa.

Tutti i tipi di azione,  
Utili o dannose,  
Di questi atti  
Saranno gli eredi.

### **L'origine dipendente e la cessazione**

THERAVĀDA

Con la condizione dell'ignoranza sorgono le formazioni.

Con la condizione delle formazioni sorge la coscienza.

Con la condizione della coscienza sorge materia/mente.

Con la condizione di materia/mente sorgono i sei sensi.

Con la condizione dei sei sensi sorge il contatto.

Con la condizione del contatto sorge la sensazione.

Con la condizione della sensazione sorge la brama.

Con la condizione della brama sorge l'attaccamento.

Con la condizione dell'attaccamento sorge il divenire.

Con la condizione del divenire sorge la nascita.

Con la condizione della nascita, sorgono dunque vecchiaia e morte, dispiacere, lamento, dolore, cordoglio e disperazione.

Così è l'origine di tutta questa massa di sofferenza.

A questo punto, con il dissolvimento senza residuo, con la cessazione e con l'assenza proprio dell'ignoranza, vi è la cessazione, il non-sorgere delle formazioni.

Con la cessazione, il non-sorgere delle formazioni vi è la cessazione, il non-sorgere della coscienza.

/169/ Con la cessazione, il non-sorgere della coscienza vi è la cessazione, il non-sorgere di materia/mente.

Con la cessazione, il non-sorgere di materia/mente vi è la cessazione, il non-sorgere dei sei sensi.

Con la cessazione, il non-sorgere dei sei sensi vi è la cessazione, il non-sorgere del contatto.

Con la cessazione, il non-sorgere del contatto vi è la cessazione, il non-sorgere della sensazione.

Con la cessazione, il non-sorgere della sensazione vi è la cessazione, il non-sorgere della brama.

Con la cessazione, il non-sorgere della brama vi è la cessazione, il non-sorgere dell'attaccamento.

Con la cessazione, il non-sorgere dell'attaccamento vi è la cessazione, il non-sorgere del divenire.

Con la cessazione, il non-sorgere del divenire vi è la cessazione, il non-sorgere della nascita.

Con la cessazione, il non-sorgere della nascita, allora smettono di sorgere, cessano vecchiaia e morte, dispiacere, lamento, dolore, cordoglio e disperazione.

Così è la cessazione, il non-sorgere di tutta questa massa di sofferenza.

## I cinque precetti

THERAVĀDA

*I. Pāṇātipāta veramaṇi sikkhāpadaṃ samādiyāmi.*

Prendo il precetto di astenermi dal prendere la vita di qualsiasi creatura vivente.

*II. Adinnādānā veramaṇi sikkhāpadaṃ samādiyāmi.*

Prendo il precetto di astenermi dal prendere ciò che non mi è stato dato.

*III. Kāmesu micchācārā veramaṇi sikkhāpadaṃ samādiyāmi.*

Prendo il precetto di astenermi da una cattiva condotta sessuale.

*IV. Musavada veramaṇi sikkhāpadaṃ samādiyāmi.*

Prendo il precetto di astenermi da discorsi falsi e nocivi.

*V. Surā-meraya-majja-pamādaṭṭhānā veramaṇi sikkhāpadaṃ samādiyāmi*

Prendo il precetto di astenermi dall'assumere bevande e droghe intossicanti, che portano alla mancanza di attenzione.

Precettore: *Imāni pañca sikkhāpadāni*

*Silena sugatiṃ yanti*

*Silena bhogasampadā*

*Silena nibbutiṃ yanti*

*Tasmā silam visodhaye.*

Questi sono i cinque precetti:

sīla è la fonte della felicità,

sīla è la fonte della vera ricchezza,

sīla è l'origine della pace,

pertanto, si purifichi sīla.

## Glossario

In genere, si sono adottati i termini pāli quando ci si riferisce agli insegnamenti Theravāda e quelli sanscriti quando ci si riferisce agli insegnamenti Mahāyāna e Vajrāyāna, tranne quando i termini sanscriti (come ad esempio Dharma) sono più diffusi in Occidente.

**Ahaṃkāra** il senso dell'io, letteralmente, “fatto di ‘io sono’”

**Akālika** senza tempo

**Amatadhātu** l'elemento del senza-morte; sinonimo di nirvāṇa/nibbāna

**Amṛta** (sanskrito) il nettare dell'immortalità

**Anāgāmin** letteralmente, “colui che non ritorna”; colui che ha raggiunto il penultimo stadio dell'illuminazione

**Anattā** letteralmente, “non-sé”; una delle tre caratteristiche di tutti i fenomeni

**Anicca** impermanenza, incertezza; una delle tre caratteristiche di tutti i fenomeni

**Ananta** infinito, illimitato

**Anidassana** non manifesto, invisibile, privo di forma

**Anuloma** letteralmente, “con la corrente”; si riferisce alla dimensione del sorgere del ciclo dell'origine dipendente

**Arahant** un essere completamente illuminato

**Arūpa-jhāna** assorbimento privo di forma; i gradi più raffinati di concentrazione meditativa

**Āsava** gli “efflussi”; le abitudini non salutari del cuore: desideri sensoriali, opinioni, divenire e ignoranza

**Asurā** gli dèi invidiosi, i titani; una delle sei dimensioni della cosmologia buddhista, simbolo dell'indignazione giustificata e della forza combinata con la violenza

**Atammayatā** letteralmente, “non fatto di questo”; non identificazione o non fabbricazione

**Attavadupādāna** attaccamento al concetto e al senso dell'io

**Atthi** il verbo “essere” implicante lo stato trascendente

**Avalokiteśvara** (sanskrito) letteralmente, “Colui che ascolta i suoni del mondo”, il bodhisattva della compassione, conosciuto anche come Chenrezig (tibetano) e Kuan Yin (cinese)

**Avijjā** ignoranza, nescienza, inconsapevolezza; uno degli anelli della catena dell'origine dipendente; “marigpa” in tibetano

**Bhava** divenire, essere; uno degli anelli della catena dell'origine dipendente

**Bhikkhu** monaco buddhista; letteralmente “colui che vede il pericolo del saṃsāra” o “colui che vive di questua”

**Bodhi** (albero della) l'albero ai piedi del quale il Buddha sedette nella notte della sua illuminazione

**Borupet** un'amara vite medicinale, originaria della Thailandia

**Brahmā** gli dèi delle dimensioni più raffinate della cosmologia buddhista

**Brahmavihāra** i quattro stati mentali sublimi o divini, che rappresentano il mondo emotivo al suo grado più raffinato e più salutare; sono mettā (gentilezza amorevole), karuṇā (compassione), muditā (gioia per la fortuna degli altri), upekkhā (equanimità); conosciuti anche come “dimore piacevoli”, sebbene non siano di per sé trascendenti

**Buddha-Dharma** (sanskrito)/**Dhamma** (pāli) gli insegnamenti del Buddha

**Ch'an** (cinese) letteralmente, “assorbimento meditativo”; è il termine cinese che traduce il pāli “jhāna” e che in giapponese corrisponde a “zen”

**Chenrezig** (tibetano) cfr. Avalokiteśvara

**Citta** cuore o mente

**Cittaṃ pabhassaraṃ āgantukehi kilesehi** “il cuore è intrinsecamente radioso, le contaminazioni sono solo visitatori”

**Deva/devatā** esseri celesti delle dimensioni paradisiache

**Dharma** (sanskrito)/**(Dhamma** (pāli) la verità delle cose così come sono: gli insegnamenti del Buddha che rivelano la verità e illustrano gli strumenti per farne esperienza diretta

**Dharmakāya** (sanskrito) letteralmente, “il corpo del Dharma”; l'elemento immanifesto dei tre corpi del Buddha, secondo gli insegnamenti della tradizione settentrionale

**Dharmasālā** (sanskrito) rifugio per pellegrini

**Diṭṭhupādāna** attaccamento a opinioni e punti di vista

**Dukkha** sofferenza, insoddisfazione; l'insicurezza, l'instabilità e l'imperfezione intrinseche nelle cose; una delle tre caratteristiche di tutti i fenomeni

**Dukkha-nirodha** la cessazione di dukkha; la Terza Nobile Verità

**Dzogchen** (tibetano) letteralmente “la grande perfezione naturale”, “grande picco”, “grande vetta”; corrisponde al termine sanscrito maha-ati

Essenza della mente l'attributo trascendente, incondizionato della mente

**Hoti** il verbo essere implicante la condizione mondana, condizionata

**Jhāna** assorbimento meditativo

**Kamupādāna** attaccamento al piacere sensoriale

**Khandha** (pāli)/**skandha** (sanscrito) gruppo, insieme o aggregato; di solito si riferisce a uno dei cinque costituenti della sfera mentale e fisica: forma (specialmente il corpo), sensazione, percezione, formazioni mentali e coscienza

**Kuan Yin** (cinese) cfr. Avalokiteśvara

**Kuṭī** capanna, residenza monastica

**Loka** mondo, dimensione, oppure universo

**Luang Por** (thailandese) forma rispettosa e affettuosa che significa “venerabile padre”

**Mahāyāna** il Grande Veicolo, o tradizione settentrionale del buddhismo

**Mamankāra** me, egoità, letteralmente “fatto di ‘me’”

**Mañjuśrī** (sanscrito) il bodhisattva della saggezza

**Marigpa** (tibetano) ignoranza (cfr. avijjā)

**Mettā** gentilezza amorevole, uno dei brahma-vihāra

**Nahm lai ning** (thailandese) acqua corrente immobile

**Nāma-rūpa** mente-corpo, nome-forma, soggetto-oggetto, uno degli anelli dell'origine dipendente

**Namo tassa bhagavato arahato sammāsambuddhassa** “Omaggio al Beato, Nobile e Perfettamente Illuminato”; la classica frase usata per introdurre la maggior parte delle cerimonie, recitazioni di insegnamenti e benedizioni in pāli

**Nandanā** (bosco di) un giardino del piacere nel paradiso dei trentatré dèi

**Ngondro** (tibetano) pratiche preliminari

**Niraya** la condizione infernale; una delle sei dimensioni della cosmologia buddhista, simbolo degli stati di rabbia, sofferenza estrema e passione

**Nirodha** cessazione; sinonimo di nirvāṇa (sanscrito)/nibbāna (pāli)

**Nirvāṇa** (sanskrito)/ **Nibbāna** (pāli) pace, la meta del sentiero buddhista; letteralmente “freschezza”

**Nyingmapa** (tibetano) letteralmente “gli Antichi”; la più vecchia scuola del buddhismo tibetano, coloro che conservano e trasmettono gli insegnamenti dello Dzogchen

**Paccaya** condizionare, causare, influenzare

**Pāramī/pāramitā** perfezioni spirituali

**Parinibbāna** (pāli)/**parinirvāṇa** (sanskrito) nirvāṇa definitivo o completo; termine usato solitamente in riferimento al trapasso di un essere illuminato

**Paṭiloma** letteralmente “contro corrente”; si riferisce alla dimensione di cessazione del ciclo dell’origine dipendente

**Peta** (pāli)/**preta** (sanskrito) spiriti affamati; una delle sei dimensioni della cosmologia buddhista, simbolo dello stato di dipendenza insaziabile

**Poo roo** (thailandese) “colui che conosce”; la facoltà del conoscere

**Pūjā** recitazione devozionale delle scritture e della pratica rituale

**Rigpa** (tibetano) consapevolezza non duale; riconoscimento autentico dell’essenza della mente; noto anche come “la visione”; l’equivalente pāli è “vijjā”, quello sanscrito “vidyā”

**Rinpoche** (tibetano) letteralmente “il prezioso”, titolo onorifico di solito conferito ai lama che si ritiene abbiano sviluppato molte perfezioni (pāramitā) nelle vite precedenti

**Rūpa-khandha** forma o aspetto fisico dell’esistenza; uno dei cinque khandha (cfr.)

**Sabbato pabha** che si irradia in tutte le direzioni, o accessibile da tutti i lati

**Samaṇa Gotama** il Buddha; letteralmente “l’asceta itinerante della famiglia dei Gotama”

**Samsāra** letteralmente “vagare senza sosta”; la dimensione di nascita e morte

**saṅkhārā** formazioni mentali; uno dei cinque khandha; uno degli anelli della catena dell’origine dipendente

**Sīla** virtù; precetti morali

**Sīlabbatupādana** attaccamento alle regole, alle convenzioni e alle osservanze

**Skandha** (sanskrito)/**khandha** (pāli) cfr. khandha

**Suññata** vacuità

**Sutta** (pāli)/**sūtra** (sanskrito) letteralmente “filo”; insegnamento delle scritture

**Tan** titolo onorifico che significa “venerabile amico”, usato in Thailandia per i monaci più giovani e per i novizi

**Taṇhā** letteralmente “sete”; brama; uno degli anelli della catena dell’origine dipendente

**Tārā** (sanskrito) letteralmente “Colei che porta al di là”; una bodhisattva nata da una delle lacrime di Avalokiteśvara; è l’aspetto della saggezza del Buddha Amoghasiddhi

**Tathatā** quiddità

**Tathāgata** l’epiteto adottato dal Buddha per parlare di se stesso; letteralmente “giunto alla quiddità”

**Theravāda** letteralmente “la Via degli Anziani”; la tradizione meridionale del buddhismo

**Trekcho** (tibetano) letteralmente “tagliare”; un aspetto della pratica di meditazione del buddhismo tibetano

**Udāna** “Versi ispirati del Buddha”; uno dei libri della raccolta dei discorsi canonici

**Upādāna** attaccamento, aggrapparsi; uno degli anelli della catena dell’origine dipendente

**Upadeśa** (sanskrito) indicazione, istruzione

**Vajra** (sanskrito) letteralmente “diamante”, “indistruttibile”, “fulmine”, si riferisce di solito all’aspetto supremo o ultimo delle cose

**Vajrasattva** (sanskrito) letteralmente “essere indistruttibile”; un membro del pantheon tibetano che rappresenta l’incarnazione della saggezza di tutti i Buddha; è una figura estremamente significativa nella pratica Dzogchen

**Vajrāyāna** (sanskrito) letteralmente “il Veicolo del Diamante” o “il Supremo Veicolo”; l’aspetto tantrico della tradizione settentrionale del buddhismo

**Vedanā** sensazione; uno dei cinque khandha; uno degli anelli della catena dell’origine dipendente

**Vijjā** sapere trascendente, vera conoscenza; cfr. rigpa

**Viññāṇa** coscienza discriminante; uno dei cinque khandha; uno degli anelli della catena dell’origine dipendente

**Vipassanā** visione profonda, intuitiva; meditazione di visione profonda

**Zafu** (giapponese) cuscino per la meditazione