

# Un sentiero nella giungla

Ajahn Sucitto

© Middle Way febbraio 2010

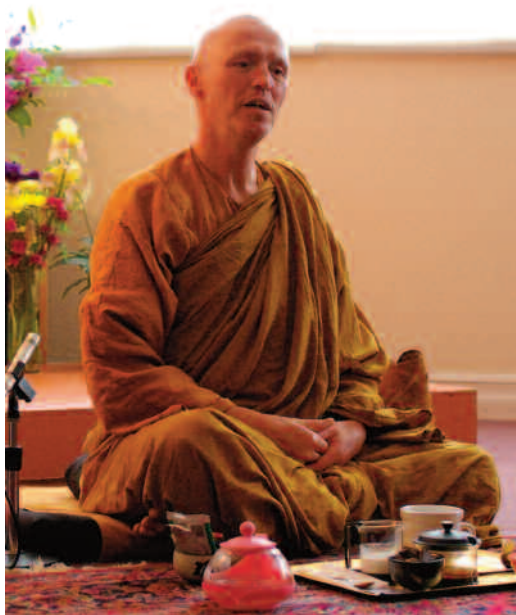
---

Così ho udito – Una volta il Benedetto soggiornava nei pressi di Vārāṇasī, a Isipatana nel Parco dei Cervi. Quivi si rivolse al gruppo dei cinque *bhikkhu*: «Ci sono due estremi, o *bhikkhu*, che non devono essere perseguiti da Chi è Andato Oltre. Uno è l'attaccamento al piacere dei sensi: esso è meschino, rozzo, volgare, è ignobile e vano. C'è poi l'attaccamento alla mortificazione di sé, che è cosa dolorosa, ignobile e vana. Astenendosi dall'adesione a entrambi questi estremi, o *bhikkhu*, la Via di Mezzo è stata completamente realizzata dal Tathāgata: essa conduce alla comprensione, alla visione profonda, alla pace, alla conoscenza profonda, alla gnosi e al Nibbāna.

La maggior parte dei *sutta* inizia con una breve descrizione del luogo in cui si tenne quel particolare discorso. In questo caso l'ambiente è il Parco dei Cervi a Isipatana, oggi conosciuto come Sarnath, in India. Considerato dai più come il luogo dove il Buddha pronunciò il suo Primo Discorso, il Parco dei Cervi è stato meta di pellegrinaggio buddhista per numerosi anni e si trova alcuni chilometri a nord dell'antica santa città di Vārāṇasī. Era uso dei sovrani riservare boschi e parchi poco al di fuori dei confini delle principali città, affinché mendicanti, asceti e sapienti potessero riunirsi: questo fu il luogo in cui dimorarono Siddhattha Gotama – il nome del Buddha prima della sua Illuminazione – e i suoi compagni d'asceti fino al momento in cui egli decise di isolarsi dagli altri con lo scopo di praticare in solitudine. Sembra perciò abbastanza normale che Siddhattha Gotama abbia fatto ritorno proprio qui come il Risvegliato, per iniziare l'insegnamento.

Il Buddha indirizzò il Discorso ai suoi cinque precedenti compagni; erano asceti, ma il Buddha si rivolse a loro in qualità di *bhikkhu*, che significa “chi mendica elemosine”: coloro

che vivono grazie alle libere offerte altrui. Al giorno d'oggi *bhikkhu* significa semplicemente “monaco buddhista”, ma “monaco” è una parola cristiana che non s'adatta bene al contesto. Piuttosto che essere confinati in un monastero, questi *bhikkhu* erravano vivendo di quel che capitava.



I nomi dei cinque *bhikkhu* al Parco dei Cervi erano Kondañña, Vappa, Bhaddiya, Mahānāma e Assaji. Kondañña era il più anziano. Molti anni prima, come novizio brahmano, era stato invitato al palazzo del *rājā* Siddhodana insieme a sette altri uomini di pari dignità per nascita, per vedere il bambino, Siddhattha Gotama, e profetizzare sul suo destino.

Tutti concordarono sul fatto che quel bambino sarebbe stato o un grande imperatore o un Buddha; forse è per questo che venne chiamato Siddhattha, che significa “chi ha conseguito lo scopo”. È interessante notare che solo Kondañña reputò che Siddhattha fosse destinato all'Illuminazione. Quattro dei brahmani presenti a palazzo consigliarono in seguito ai figli di non perdere d'occhio Siddhattha, poiché era certamente destinato alla grandezza: questi bambini crebbero e diven-

nero gli altri quattro componenti del Gruppo dei Cinque (*Pañcavaggiyā*).

Nel passo citato il Buddha è indicato come *Bhagavā*, che significa “uno dalla grande fortuna, il Benedetto”, talvolta tradotto [in inglese] come “Signore” [e reso in italiano come “il Beato”]. Questo termine era generalmente usato dai discepoli del Buddha e indica un individuo che possiede un gran potere spirituale e la capacità di renderlo accessibile a molti. È un’onorificenza che indica ispirazione e devozione, un modo di concepire e mettere a fuoco qualcuno che non può essere concepito in termini ordinari e i cui insegnamenti richiedono che ci si concentri su quanto avviene in relazione a voi stessi. Tenere a mente le benedette qualità del Buddha è utile: incoraggia a mantenere un centro interiore compassionevole, ricordandoci che la nostra stessa attività di testimoni, il nostro essere “potenzialmente Buddha”, dovrebbe essere benevolente piuttosto che giudicante. Quando meditiamo è di vitale importanza far riferimento a questa attività di testimoni compassionevoli e pacifici, invece di far ricorso ad un’interiore caccia all’errore. Chi vi critica continuamente è un giudice, non un testimone!

La maggior parte delle persone pensa che sia d’aiuto avere un riferimento esterno, ad esempio un’immagine del Buddha. Le immagini mettono radici nella mente assai più rapidamente di un pensiero o un’idea – specialmente se stiamo trattando di idee astratte come l’Illuminazione – e per questa ragione per svariati secoli le immagini del Risvegliato furono molto comuni. Tuttavia, nei primi secoli del buddhismo, le immagini più utilizzate erano un albero sul vuoto, un trono senza nessuno che vi sedeva, un parasole sotto il quale non c’era nessuno... Capite? Più tardi, l’immaginario si consolidò in gigantesche orme stilizzate, in *stupa* – i monumenti preposti a custodire ceneri o reliquie – o nella ruota del Dhamma. Infine, approssimativamente nel primo secolo dell’era volgare, il Buddha fece la sua comparsa come immagine, spesso stilizzato secondo le fattezze dei nobili dell’epoca, da cui i lunghi lobi delle orecchie, poiché i nobili d’allora indossavano orecchini estremamente pesanti. Tali immagini pos-

sono essere di sostegno per farci entrare in contatto con il buddhismo: senza dubbio l’insorgere del mio iniziale interesse verso il Buddhismo, durante gli anni dell’adolescenza, provenne da un’immagine del Buddha dignitosamente calmo e con un sorriso suggestivo e gentile. Questa immagine mi rammentò la possibilità di essere un uomo equilibrato e libero, e l’esistenza di un sentiero che conduceva fuori da una giungla che già all’età di sedici anni sentivo infittirsi tutt’attorno a me.

Non era una giungla con una vegetazione fitta e con animali pericolosi, ma era ugualmente un luogo tenebroso e aggrovigliato. L’insicurezza personale si annidava nelle ombre della Guerra Fredda e nella minaccia di un olocausto nucleare. Anche nei suoi momenti migliori il clima generale del mondo, così come io lo sperimentavo, era uno sforzo costante e una lotta all’interno di un’incessante serie di difficoltà: la necessità di guadagnarsi da vivere invece di gioire d’essere vivi sembrava indicare la prospettiva di una vita che non offriva niente più che il benessere materiale. E per quanto vantaggiosa, una vita simile continuava tuttavia ad essere segnata dalla morte, dalla separazione, dall’afflizione e dal dolore. In questa giungla non sapevo proprio quali orme seguire: nessuno dei sentieri religiosi o politici, nemmeno i più anti-convenzionali, offriva una destinazione convincente e soddisfacente. Però il Buddha, come l’avevo incontrato nelle immagini e più tardi nelle parole, mi sembrava che fosse davvero arrivato da qualche parte. Egli incarnava una via che portava verso la pace del momento presente.

#### IL METODO D’INSEGNAMENTO DEL BUDDHA

Benché esista un sentiero che conduce a questa pace, la principale indicazione esposta dal Buddha nel suo Primo Discorso è ciò che il Sentiero (o Via) buddhista non è. In un certo senso, tale approccio “negativo” è il più diretto: nella vita ci troviamo sempre a seguire una strada o un’altra; se smettiamo di percorrere le vie sbagliate, ci troveremo allora già sulla strada giusta: e questa Via, o Sentiero, può essere vissuta qui e ora. Questo approccio rivela la realizzazione del Dhamma – o verità

del modo in cui le cose sono – conseguita dal Buddha in quanto conoscibile direttamente ora e non nel futuro, che invita ognuno di noi a investigare e che conduce verso l'interiorità. Inoltre, dev'essere realizzato dall'uomo saggio all'interno della propria esperienza, come indicò il Buddha che cercò di rendere il suo insegnamento significativo in relazione all'esperienza delle persone alle quali si rivolgeva.

Il Buddha talvolta rispondeva con il silenzio a chi era ingarbugliato in modi confusi di pensare: era questa una maniera di suggerire come la verità fosse assolutamente al di là delle speculazioni. In altre occasioni ribatteva a una domanda con una contro-domanda, con lo scopo di incoraggiare chi ascoltava ad analizzare i loro propri punti di vista e credenze. Talvolta metteva in rilievo un episodio accaduto o la particolare esperienza che una persona stava attraversando. Cercava sempre di fare in modo che in una persona si insediassero la saggezza. In questo *sutta*, indirizzato ad un gruppo di individui che doveva aver sentito numerosissime idee sulla natura dell'esistenza e sulla verità, ma che altresì manifestava un deciso impegno a sperimentare personalmente, il Buddha s'impegnò a parlare del significato della loro pratica. Aveva compreso che il modo in cui ci applichiamo determina il punto d'arrivo. Non aveva perciò molto senso definire il punto d'arrivo: tale punto è il risultato del modo in cui viaggiamo.

Il suo approccio era ben diverso da quello degli altri maestri *samaṇa*, che pare abbiano espresso, proclamato ed insegnato in termini metafisici: che il sé e il cosmo siano identici, che siano diversi, oppure che il mondo sia un'illusione in cui niente ha una realtà propria. In questo *sutta* il Buddha si concentra sull'esperienza del sentiero piuttosto che sul suo traguardo nozionistico. Liberazione e salvezza *post mortem* sono solo idee e opinioni nella mente; quel che può essere direttamente conosciuto è il modo in cui le cose sono proprio ora, in questo momento e in questo luogo. Focalizzarsi sui mezzi, sul qui e ora delle condizioni della mente, dei suoi obiettivi, della sua situazione etica e delle sue energie, ci riconduce al momento presente e in

un'attività di testimone nella quale non c'è alcuna opinione da difendere o da sostenere. Allora, visione diretta e conoscenza hanno la possibilità di operare: questo è il genere di processo che il Buddha stimolò con il suo insegnamento.

Ad esempio, una volta gli abitanti di Kesaputta domandarono al Buddha in cosa dovessero credere visto che numerose e varie persone avevano espresso idee differenti. Egli rispose prima di tutto che avevano diritto ad esprimere i loro dubbi a fronte di contraddizioni. Quindi, facendo ricorso alla loro stessa comprensione, disse:

«Se agite in modo crudele o meschino, vi sembra bene o no?».

«No – risposero – non crediamo che sia una buona cosa».

«Dunque è meglio non farlo, giusto?» – commentò il Buddha. «E cosa mi dite a proposito dell'essere calmi e gentili, lo apprezzate questo oppure no?».

Ed essi risposero: «Riteniamo che sia una cosa ottima». (Aṅguttaranikāya 3.35)

In questo modo il Buddha li aiutò a realizzare il valore di concentrarsi sui mezzi piuttosto che sulle dottrine. Diversamente, le persone sono soggette a restare prigioniere del groviglio delle opinioni; rimangono in quella giungla, e non si accostano affatto alla verità. L'insegnamento del Buddha ci chiede di riflettere su ciò che già sappiamo o sui nostri principî, e poi di verificarli con coloro che rispettiamo e teniamo in alta considerazione, e quindi di andare avanti muovendo da questo senso di certezza intuitiva.

Tuttavia, nel caso del Gruppo dei Cinque il Buddha si stava rivolgendo a “Coloro che sono Andati Oltre”, erano *samaṇa* “che si sforzano”: non avevano bisogno di raccomandazioni sul fatto che la verità fosse degna di essere ricercata oppure che a ciò si dovessero applicare. Avevano solo bisogno che venissero loro chiariti i mezzi [per farlo]. È per questo che il Buddha si rivolse a loro con alcuni consigli sulla coltivazione dei retti mezzi quale espressione ed esperienza della stessa Illuminazione. Ed egli cominciò affermando la prospettiva che gli asceti avevano già adottato:

che inseguire il piacere sensoriale ed esserne presi all'amo è indegno e inutile. Il Buddha inizia da dove essi già si trovano: da dove ogni sentiero dovrebbe iniziare. Poi bilancia il suo discorso negando la prospettiva ascetica, affermando che essere catturati dalla mortificazione di sé era ugualmente inutile. Quindi fece un solco sul terreno e li lasciò a penzolare nel mezzo, dicendo che è in questa "non-posizione" che bisogna trovare la pace.

#### EVITARE GLI ESTREMI

L'approccio di "non-posizione" predicato dal Buddha è la via d'uscita dalla giungla delle opinioni e dei dogmi. Questi due estremi che consistono nel cercare di ottenere qualcosa oppure di liberarsene rappresentano le strade che i cercatori potrebbero seguire nel caso in cui accettassero i consigli di un insegnante che istruisce in relazione ad uno scopo invece che di un modo. Il loro messaggio consiste nella necessità di possedere qualcosa o di sbarazzarsene, ma il modo in cui si dovrebbe raggiungere questo obiettivo è irrilevante. A prima vista sembra ovvio che chiunque abbia un serio impegno spirituale è portato ad evitare una simile posizione; tuttavia non è una cosa così comune come si potrebbe pensare. La precisa nozione di un obiettivo al di là della realtà convenzionale può incoraggiare le persone, talvolta con grande vigore, ad abbandonare ogni limitazione convenzionale. E questo vale tanto per i cercatori del ventunesimo secolo quanto per quelli antichi, come fanno tutti coloro che abbiano familiarità con un network spirituale.

In un estremo abbiamo i cercatori di piacere. Fare uso del sesso o di droghe e liquori può essere considerato un modo per allentare il condizionamento dei limiti dell'ego. Ma questo è un approccio rischioso, che nella migliore delle ipotesi conduce all'abuso. Quel che aggrava questo abuso sta nel fatto che, in una società intensamente strutturata, vi è una gran quantità di confusi condizionamenti in termini di colpa, vergogna e "libertà". Quando un senso di vergogna è connesso alla sessualità, nello stesso momento in cui questa viene presentata come piacevole, eccitante e sofisticata, gli impulsi del cuore si distorcono e si

dissociano. Potreste pensare: « Perché tirarsi indietro da quel che c'è di più desiderabile? » « Non riuscirò forse a trarne felicità? » Bene, ed ecco che dopo poco tempo chi segue una simile linea di pensiero arriva a riconoscere che l'indulgenza porta alla dipendenza e all'abuso invece che alla liberazione e alla felicità. La via più sicura di liberazione consiste nel lasciar andare sia la colpa che la vergogna, e il mito secondo il quale il mondo sensoriale può offrire una vera e duratura felicità. In altre parole: vedere, con visione profonda, il piacere sensoriale per ciò che realmente è: un breve colpo di eccitazione, una sensazione di venir meno, e poi la brama di volerne ancora. Volete continuare con questo circolo vizioso?

L'altro estremo, la negazione o la mortificazione di se stessi, è più rara al giorno d'oggi. Nonostante l'ascetismo eserciti un certo fascino sul moderno cercatore, di solito certi gradi di auto-mortificazione, di privazioni o di ascetismo sono praticati all'interno della vita religiosa degli ordini monastici tradizionali. Non è così insolita una rigorosa disciplina ascetica (inclusa l'autoflagellazione in alcuni ordini monastici cristiani), e i membri di certe sette buddhiste ancora si bruciano un dito o si legano a un braccio dell'incenso ardente mossi dalla sensazione di offrire completamente se stessi al Dhamma. Senz'altro nell'ancora presente tradizione degli *swami* e dei *sadhu* indiani si osservano lunghi periodi di digiuno ed altri generi di mortificazioni fisiche con lo scopo di trascendere la vita mondana e di raggiungere più alti stati di coscienza. Ci sono ancora asceti che rimangono in piedi su una sola gamba per quindici anni o che si infilzano il corpo con spilloni. La tradizione ascetica esiste da un tempo più lungo del Saṅgha buddhista e tuttora attrae degli aspiranti.

L'importanza di riflettere sulla negazione di sé per un occidentale medio non interessato al cilicio, può apparire irrilevante. Però, in termini meramente mentali gli estremi possono essere ben più sottili e assai più frequenti e comuni. Spesso sono sperimentati come un'oscillazione della mente fra due posizioni: per esempio, se indulgiamo oltremodo nel cibo e nel bere, a meno che non ci venga detto

che questo estremo è per noi un bene, la reazione naturale è quella di provare una sensazione di repulsione che ci fa poi virare verso una completa astinenza. Siamo seccati dalla nostra debolezza e decidiamo di essere risoluti e di smettere. Tuttavia, l'astinenza non accompagnata da una saggia riflessione e dall'intuizione non risolve la sindrome [compulsiva] del bisogno, la quale in un primo momento ci induce all'indulgenza e poi, dopo un periodo di astinenza, o ci sentiamo piuttosto infelici oppure crediamo che non ci sia alcun problema, e decidiamo di prenderci *giusto un piccolo drink*... che porta ad un secondo drink... Inciampiamo nella nostra giungla di brama o sopprimendo un'abitudine o sostituendola con un'altra al fine di tener testa alle nostre tendenze alla dipendenza. Guardare all'interno della natura profonda del bisogno e del desiderio richiede coraggio e abilità: osservare come soddisfiamo la nostra brama con qualcosa da mangiare, da bere, da leggere o di cui parlare. Questa è l'indagine penetrante che è la via d'uscita dalla nostra giungla interiore.

Nella meditazione, possiamo osservare che la nostra mente segue tendenze all'oscillazione di questo genere: periodi di forte concentrazione, seguiti da periodi nei quali siamo trasognati e pigri. Oppure, momenti in cui ci impegniamo a fondo: schiena dritta, mascella serrata, ed ardente unificazione con l'oggetto di meditazione. Poi, indeboliti dallo sforzo, o ritenendo che da tutto ciò abbiamo ottenuto qualcosa, pensiamo che sia giunto il momento di rilassarci e di riprendere la "vita normale". Forse possiamo berci qualche birra, oppure andare a vedere un film. In un ritiro di meditazione possiamo aver accolto l'idea che non dovremmo nemmeno pensare o parlare. Poi, alla fine del ritiro, torniamo nel mondo alla vita di tutti i giorni avendo capito poco o nulla al riguardo del nostro rapporto con il mondo della gente e delle relazioni. Di per sé, astenersi dalle attività o dalle abitudini non conduce ad una completa Liberazione, non legata al tempo e indipendente da un ambiente sereno. Per ottenerla, dobbiamo andare al di là dei legami con questi estremi, perché essi bloccano un'attenta investigazione della no-

stra esperienza, così come la stiamo avendo ora. È proprio da questa situazione, l'aver compreso la totale insensatezza dell'indulgenza e della soppressione, che dovremmo "procedere oltre". Si tratta di una direzione nuova. Ed è indicata dal Buddha che dice di essersi "risvegliato" ad essa.

*Estratto da Turning the Wheel of Truth: Commentary on the Buddha's First Teaching by Ajahn Sucitto, Published by arrangement with Shambhala Publications, Inc., Boston.*

### **Ringraziamenti a Roberto Bertozzi per la traduzione dall'inglese**

#### **Disclaimer**

Saddha autorizza a ripubblicare il proprio materiale e a distribuirlo attraverso qualunque mezzo, purché:

- 1) questo venga offerto gratuitamente;
- 2) sia indicata chiaramente la fonte (sia della traduzione che dell'originale);
- 3) sia incluso per intero questo testo di autorizzazione.

Altrimenti tutti i diritti sono riservati.