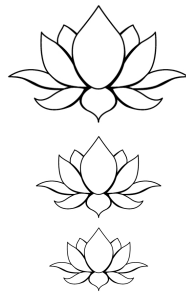


AJAHN JAYASARO

L' amore



© Associazione Santacittarama, 2012.
Tutti i diritti sono riservati.

Titolo originale: On Love di Ajahn Jayasaro
(© Thawsi School, Bangkok 2010, www.Thawsischool.com)
Pubblicato da Papyrus Publication per distribuzione gratuita con l'aiuto di Varangkana Lamsam

Traduzione di Roberto Paciocco

PER DISTRIBUZIONE GRATUITA

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

MONASTERO SANTACITTARAMA
Località Brulla, I-02030 Frasso Sabino (RI)
www.santacittarama.org
sangha@santacittarama.org

Premessa



Questo piccolo libro prese vita come discorso di *Dhamma* offerto in lingua thailandese. Dopo la revisione della trascrizione, fu stampato in Thailandia con il titolo *Lak Rak*. Uno dei lettori di questo libro, Varangkana Lamsam, lo trovò utile e decise che avrebbe provveduto alla stampa di una versione inglese come dono di *Dhamma* per i laici. Dopo aver ricevuto il libro, sua cugina, Pimkaeo Sundarevej, lo tradusse. Da parte mia, ho rivisto il manoscritto e chiarito alcuni punti di *Dhamma* che sentivo essere un po' vaghi nel mio discorso originale. Vorrei esprimere il mio apprezzamento agli sforzi di entrambi, Varangkana e Pimkaeo, che hanno reso possibile questo libro.

Che le virtù dei Tre Gioielli possano guidare e proteggere tutti coloro che leggono questo libro.

Ajahn Jayasaro

Nota del traduttore

Come Pimkaeo Sundarevej, che ha iniziato a lavorare per i suoi due figli, così anche questo traduttore ha pensato a sua figlia Francesca; soprattutto, li accomuna la speranza che le parole di Ajahn Jayasaro possano essere di beneficio anche per molti altri, più o meno giovani. Un grazie, oltre che a Tan Mahapanyo, va ad Arianna D'Agata e a Sara Bellettato, rispettivamente per l'accurata revisione, per la puntuale rilettura del testo italiano e per qualche suggerimento che lo ha ulteriormente migliorato.

Roberto Paciocco

L'amore



Mi sono sempre piaciuti i racconti, e in particolare quelli che fanno soffrire un po' il lettore e gli fanno versare qualche lacrima prima che la storia si risolva con un lieto fine. Ora l'ottuplice sentiero è la mia storia preferita; l'illuminazione è il miglior lieto fine possibile. Nei racconti che apprezzavo in gioventù, il lieto fine quasi sempre implicava un certo qual genere di amore ed io iniziai ad osservare che nella "vita reale" l'amore non è sempre garanzia di felicità e che esso raramente risolve la situazione per un tempo davvero lungo.

Quando ero un teenager, uno degli slogan alla moda che più mi colpì chiedeva se tu fossi parte del problema, oppure parte della soluzione. Credo che questa sia la domanda che ci dovremmo porre sull'amore. Fa veramente parte della soluzione alla nostra sofferenza durante la vita o fa solo parte di quest'ultima? La mia breve risposta a questa domanda è che dipende. Da cosa? Dal tipo di amore e dal modo in cui ti prendi cura di esso. Persino l'amore più puro necessita di essere continuamente purificato.

Perché è necessario continuare a purificare l'amore? La facile risposta è che tende a sporcarsi. E la sporcizia che lo macchia, la brama, è sofferenza e causa di sofferenza. Siccome noi esseri umani non desideriamo neanche un po' di sofferenza e volentieri accogliamo ogni briciola di felicità che incontriamo lungo il nostro cammino, ci pare sensato assicurarci che tutti i differenti aspetti della nostra vita, compreso l'amore, contribuiscano alla felicità e siano il più possibile al riparo dalla sofferenza. L'amore è una parte della vita che necessita d'essere impregnato di saggezza e comprensione.

L'amore tende ad intrecciarsi con altre emozioni, inducendo coloro che non lo hanno mai considerato da vicino a confonderlo con esse, facendo ritenere tali emozioni come una parte o, anzi, un'espressione dell'amore stesso. Di solito, ad esempio, piuttosto che considerare preoccupazioni e gelosia come impurità dell'amore, noi le consideriamo come una prova di esso e, così, accogliamo volentieri tali sentimenti. Tendiamo ad essere ciechi a causa delle impurità dell'amore. È preoccupante quanto facilmente le contaminazioni (*kilesa*, ossia gli stati mentali negativi quali l'avidità, l'odio e l'illusione), che sono in grado di distruggere l'amore, possano insinuarsi in un cuore all'oscuro degli insegnamenti del Buddha (*Dhamma*). Le persone sono per lo più come il proprietario di una casa che ha una grande apertura al posto di una porta. Chiunque è libero di entrare o uscire da una siffatta casa e non vi è da sorprendersi se i ladri abbondano.

È cosa intelligente imparare cosa sia l'amore, perché conoscere e comprendere la nostra natura è l'unica via verso la pace e la felicità cui noi esseri umani possiamo e dovremmo aspirare. Il Buddha ci insegna che assolutamente tutto su questa terra può essere un problema per chi è privo di saggezza, ma non lo è per quanti la posseggono. Così è per l'amore. Quando la nostra saggezza è sviluppata a sufficienza, allora possiamo abbandonare la tristezza e praticare il lato gioioso del Dhamma, così che l'amore non ci nuocerà e sarà invece il motore che spinge le nostre vite verso la vera felicità.

Per imparare cosa sia l'amore, queste sono le domande che ci dobbiamo porre. Cosa è l'amore? Quali sono i vantaggi e gli inconvenienti dell'amore? Come nasce l'amore? Come si sostiene? Come decade e finisce? Quali sono le impurità dell'amore? Cosa preserva e purifica l'amore? Come facciamo a comportarci rispettosamente nei riguardi dell'amore per massimizzare la felicità e minimizzare il dolore?

La prima sfida nel rispondere a queste domande è di genere semantico. Il significato del termine "amore" è piuttosto impreciso perché esso è usato per descrivere molti e differenti tipi di attaccamento. A volte esclamiamo che amiamo qualcosa allor-

ché essa ci piace molto, ad esempio amiamo nuotare, amiamo i frutti di mare, amiamo questo o quel film. Siccome questo significato di amore non è rilevante per la mia trattazione, non ne parlerò nel prosieguo.

Un altro tipo di amore è la devozione nei riguardi di cose intangibili, di credenze o ideali: l'amore nei riguardi di una nazione o di una religione, ad esempio. L'attaccamento verso un ideale può essere a tal punto intenso che le persone possono desiderare di uccidere o di morire per esso. Tal genere di sentimento è valorizzato perché tributa un senso e uno scopo alle nostre vite e sollievo temporaneo contro la noia indotta da faccende irrilevanti. Però questo tipo di amore ci deruba discernimento e necessitiamo di raffinarlo attentamente con saggezza, per evitare di diventare vittime o burattini di abili manipolatori. In un conflitto, se siamo convinti di essere buoni, giusti, puri mentre la controparte è cattiva, sbagliata, impura, abbiamo perso la nostra strada.

Pensare in termini di noi *contro* loro, bianco *contro* nero, bene *contro* male, è una malattia che ha causato inenarrabili sofferenze nel mondo. L'empatia, l'antidoto contro questo infantile modo di guardare alle cose, non blocca – come qualcuno pensa – l'azione ma la rende più intelligente. Demonizzare gli altri, o semplicemente rifiutare di concedere loro umanità, conduce ad azioni crudeli e intemperanti che alla fine ricadono su chi le ha perpetrate. Il moralismo è una forma di intossicazione. Cercare di comprendere le persone e le situazioni conduce a reazioni misurate.

Quando qualcuno tenta di persuaderci a odiare o a guardare dall'alto in basso quelli con punti di vista differenti dai nostri, quella persona non è un "buon amico" (*kalyanamitta*). Lui o lei si stanno comportando come un "cattivo amico" (*papamitta*), uno che ci conduce in direzioni nocive. Quando adottiamo un modo di pensare o una filosofia, dovremmo controllarne la correttezza con il potere del *Dhamma*. Per esempio, sembra altrettanto ragionevole quando la nostra mente è stata calmata per mezzo della meditazione come lo sembra quando la nostra mente è infiammata?

Questo secondo tipo d'amore è degno di investigazione in quanto ha implicazioni per la stabilità sociale e per la pace. In questa sede, però, intendo porre l'accento sull'analisi del terzo tipo di amore, l'amore personale: amore per genitori, fratelli e sorelle, parenti, amici, coniugi, figli e nipoti. E infine, il quarto tipo di amore, la gentilezza amorevole (*metta*).

Vorrei iniziare osservando che i primi tre generi di amore inducono sempre sofferenza – sia essa molta o poca – nelle nostre vite, perché l'amore è fatto così e questa è la strada percorsa dal cuore umano.

L'amore mondano ha limitazioni naturali per il semplice dato di fatto che esso è parte del mondo. In una qualche misura è sempre manchevole. Questa è la brutta notizia. Ma quella buona è che vi è un altro e superiore genere di amore, precisamente la gentilezza amorevole (*metta*). Si tratta di un amore incondizionato, espresso universalmente senza parzialità, per tutti gli esseri viventi. È un amore veramente puro. Quando un attaccamento è privo di limiti, non causa sofferenza. Al contrario, la gentilezza amorevole porta solo una felicità del tipo più soddisfacente, in quanto invece di far parte del mondo insoddisfacente, poggia sul sentiero della liberazione.

Gli insegnamenti del Buddha indicano due significativi inconvenienti dell'amore mondano. 1) L'amante, l'amato e l'amore stesso sono tutti impermanenti per natura. Fluttuazioni e cambiamenti in accordo con cause e condizioni si verificano perché nulla al mondo, incluso l'amore personale, è permanente o in grado di essere un reale rifugio. 2) L'amante, in quanto essere umano non illuminato, uomo o donna che sia, avrà sempre nel suo cuore emozioni negative – note nella terminologia buddhista come contaminazioni o *kilesa* – che rendono l'amore insoddisfacente e possono in ogni momento causare problemi nelle relazioni sentimentali. Di per sé è già difficile che l'amore mondano sia durevole, ma noi lo rendiamo ancor più difficile con la nostra ignoranza ed i nostri desideri imprudenti.

Coloro che hanno ciò che il Buddha chiamò “retta visione” (*samma ditthi*) si esercitano a vedere l’amore nei termini delle Quattro Nobili Verità. Si esercitano a riconoscere le mancanze legate all’amore, a cercare di trovare il valore e il significato appropriati che dovrebbero attribuire all’amore durante la loro vita. Essi tentano di abbandonare le impurità del cuore che, a dispetto della presenza dell’amore, causano la sofferenza.

Il loro scopo è di evitare o di minimizzare la sofferenza che nasce dall’amore, e di conseguire e dare la maggior felicità possibile. Infine, essi usano gli insegnamenti del Buddha per esercitare la loro azione, il loro linguaggio e la loro mente così da volgere quanto più possibile il loro amore nella direzione della gentilezza amorevole, consapevoli della bellezza di un amore incondizionato.

Alcuni lettori potrebbero non vedere alcun beneficio in tale esercizio e chiedersi per quale ragione ci si dovrebbe preoccupare di immischiarsi nell’amore se va proprio bene così com’è. A questo vorrei rispondere con un quesito: va davvero bene, ma se è così, per quanto tempo rimarrà in tal modo? Come fate a saperlo? Il Buddha ci mostrò che se qualcosa è reale, resisterà allorché sarà messo alla prova. Solo le cose non vere non superano l’esame. Così, se il nostro amore è genuino, non si dovrebbe temere di metterlo alla prova. Se vogliamo lasciar andare ciò che è falso e raggiungere l’autenticità, dobbiamo imparare ad esaminare i nostri cuori. Questo esame deve includere tutti i sentimenti, compresi quelli più cari al nostro cuore, come l’amore.

In quanto praticanti spirituali dobbiamo impegnarci a fondo per comprendere l’amore. Allorché esaminiamo l’amore con mente neutrale, imparziale, gli attaccamenti che sono sorti dall’illusione si dissolveranno gradualmente assieme alle varie impurità che, entrate nei nostri cuori, si sono fuse insieme all’amore. Inizieremo ad apprezzare il sapore dell’amore atossico e finalmente, nel cuore di chi ha ben praticato, resterà solo un amore chiaro, pulito e incondizionato che emana naturalmente da una mente gioiosa.

Il tipo di amore personale di cui abbiamo esperienza dall'inizio della nostra vita è l'amore tra i figli e i loro genitori. Man mano che cresciamo, abbiamo la tendenza a dare per scontati i nostri genitori, perché sembrano essere una parte del mondo allo stesso modo della terra, dell'acqua, del fuoco e dell'aria. Sentiamo di avere diritto all'amore dei nostri genitori, inclini come siamo all'autocompiacimento. La società in Thailandia enfatizza invece la gratitudine, per incoraggiare a ricordare il debito nei riguardi dei genitori e ad esperire la gioia insita nel corrispondere la loro bontà. Quando alla fine i nostri genitori devono lasciarci, il nostro dispiacere non necessita di essere tinto dal rimorso. I nostri ricordi possono essere colmi di orgoglio per aver ben assolto ai nostri doveri filiali.

Probabilmente non esiste in alcun luogo un genitore che possa affermare che amare i propri figli porti solo felicità. Piuttosto, la sofferenza che sorge come conseguenza dell'amore genitoriale viene considerata redenta dalle gioie della stessa genitorialità. Quando i figli soffrono, sia fisicamente per una malattia sia emotivamente per una delusione o per non essere stati in grado di ottenere ciò che desideravano, spesso i genitori soffrono ancor più dei figli. I genitori possono sopportare la loro propria sofferenza, ma trovano pressoché insopportabile quella dei loro figli. Nell'educarli, la maggior parte dei genitori è disposta al sacrificio e sopporta anni di difficoltà fisiche ed emotive affinché essi possano avere successo ed essere bravi e felici.

L'amore per i nostri genitori e per i nostri figli è un attaccamento naturale contornato dalla sofferenza. Si tratta di una sofferenza che per la maggior parte è accettata di buon grado, non di meno dovremmo essere interessati ad imparare se ci sia un qualche aspetto di tale sofferenza che possa essere abbandonato senza compromettere la nostra attitudine ad essere dei buoni figli o dei buoni genitori.

Il tipo di amore che interessa alla maggior parte delle persone è certamente l'amore romantico. Ognuno spera di essere fortunato e di incontrare l'anima gemella, un buon compagno o una buona compagna e di vivere poi insieme felici per tutta la

vita. Amare veramente qualcuno ed essere veramente amati è il più comune dei sogni. Naturalmente, voler amare ed essere amati in questo modo è solitamente legato con contaminazioni quali l'illusione e la bramosia. Per questo è di vitale importanza essere in grado di non soffrire eccessivamente nell'amare e nell'essere amati.

I poeti hanno la tendenza a lodare l'amore come l'esperienza suprema della vita. D'altro canto, alcuni scienziati considerano l'amore solo come un risultato di reazioni chimiche nel cervello, evolute per consentire la riproduzione delle specie. E allora? Cosa viene prima? La gallina o l'uovo, il cervello o la mente? Questo genere di quesiti sono in giro da un sacco di tempo e non si giunge mai alla fine. Una domanda più interessante è come ci si deve comportare con l'amore per ottenere il maggior beneficio possibile da esso. Per cercare una risposta a tale quesito, iniziamo con l'osservare la nostra stessa vita, la vita di quelli che stanno attorno a noi e la vita della gente in generale.

In cosa consiste il fascino dell'amore? Inizialmente, è un efficace antidoto contro la noia per coloro che trovano la vita scontata, non interessante, fatta solo di cose faticose o vuote, oppure per quelli che si sentono perduti e senza una ragione per vivere. L'amore può creare eccitazione e significato. Innamorarsi è intossicante, una benvenuta agitazione. Potenti alti e bassi emotivi – come se regolarmente si finisse giù all'inferno e poi su in paradiso – fanno sentire gli innamorati vigorosi e vivi.

L'amore ha molte altre attrattive. Per coppie che vivono insieme, oltre alla possibilità di esaudire i propri bisogni sessuali, vi è anche la certezza di essere la persona più importante del mondo, una sensazione di tepore, una via d'uscita dalla solitudine. Avere qualcuno col quale possiamo essere noi stessi senza pretese e falsità è una comodità in un mondo non sincero, competitivo e indaffarato. Essere certi che qualsiasi cosa accada il nostro amore non ci abbandonerà e ci aiuterà ad affrontare i nostri problemi con empatia e simpatia, ci incoraggerà quando saremo stanchi e disperati, ci apprezzerà sinceramente e si rallegherà per le nostre conquiste: tutto questo è certamente motivo di felicità.

Per di più, se il nostro o la nostra partner sono persone capaci, di successo e rispettati, siamo orgogliosi. L'amore ha molte attrattive.

L'amore personale non sarebbe così popolare se non avesse molti vantaggi. Poiché ho vissuto gli ultimi trent'anni da monaco, celibe, probabilmente non sono la persona più qualificata per trattare tutte le sue gioie; i miei lettori dovranno probabilmente loro stessi integrare quanto ho tralasciato. Però, dopo aver considerato quanto di positivo l'amore può procurarti, applicalo per favore anche al tuo stesso cuore: allorché abbiamo determinato i benefici dell'amore e cosa riceviamo o desideriamo ricevere dall'amore, dovremmo chiedere a noi stessi quanto abbiamo corrisposto queste cose a chi amiamo, e cercare di migliorare o correggere le nostre mancanze.

Cosa dobbiamo condividere con chi amiamo? Ecco alcune cose: gioia, comprensione, empatia, incoraggiamento, rispetto, considerazione, fiducia, pazienza, perdono, essere buoni consiglieri e il migliore degli amici. Nello stesso tempo, se vogliamo tutto questo da loro, dobbiamo farglielo sapere. Non è da ritenere che dovrebbero saperlo da soli senza dirlo, perché molte cose che le persone dovrebbero sapere istintivamente non le sanno affatto, oppure le sapevano ma possono averle dimenticate. Non è cosa sensata per persone che si amano vicendevolmente impegnarsi in comunicazioni chiare, piuttosto che ricorrere ad un astioso sarcasmo? Dovrebbe essere più gradevole. Altrimenti ciò che è solito essere dolce può trasformarsi in rancido.

L'amore fra due individui ottiene grande attenzione. Film, commedie, racconti, fiabe e annunci pubblicitari cercano di convincerci che questo tipo di amore è l'apice della vita. Una vita priva di esso è rappresentata come tragica e imperfetta. Ovviamente, se ci fermiamo e contempliamo per un attimo, dovremmo essere in grado di vedere che nella nostra vita l'amore romantico – anche se siamo stati abbastanza fortunati da esperire un amore quasi da favola – non è mai un toccasana, una panacea.

L'amore può alleviare alcune sofferenze ad un certo livello, ma non è in grado di estinguere la sofferenza del tutto. Perfino amare qualcuno completamente e per l'eternità non è abbastanza. Molti buddhisti non ci pensano due volte a convertirsi ad un'altra religione solo al fine di sposare qualcuno che amano. Pochi hanno un'idea del molto che hanno sacrificato e di quanto relativamente poco hanno guadagnato.

I giovani spesso considerano l'amore alla stregua di una risposta per qualsiasi genere di problema nella vita. Semplicemente, ritengono che amare ed essere amati sia la cosa più importante e che quando l'amore è a posto, tutto automaticamente andrà per il verso giusto. Se abbiamo la volontà di guardare le cose più da vicino, l'esperienza ci insegna che quanto determina una felicità di lungo periodo non è poi così tanto la presenza dell'amore, quanto piuttosto la qualità delle nostre azioni, delle nostre parole e della nostra mente. In definitiva, una persona spiritualmente non esercitata che considera l'amore un rifugio sta creando le condizioni per una delusione.

Avete notato che molti innamorati soffrono proprio perché ritengono che l'amore dovrebbe significare il termine della sofferenza, che dovrebbe risolvere ogni cosa? Hanno la tendenza a sentirsi delusi e ingannati quando le cose non vanno in quel modo. Loro sentono che non pensavano che fosse così, che non è giusto. Quando l'iniziale impeto amoroso sbiadisce, non riusciamo così facilmente a chiudere gli occhi sui modi in cui, nonostante le migliori intenzioni del mondo, noi tutti siamo costantemente insidiati dall'immaturità emotiva e spirituale. Il Buddha continuò a sottolineare il fatto che, quando non comprendiamo noi stessi, soffriamo a causa dei desideri che sorgono in noi. La sofferenza ha termine quando terminano i desideri (*tanha*) fondati sull'ignoranza, non perché io amo te e tu ami me.

Sperare di porre fine alla sofferenza con l'amore significa partire con il piede sbagliato, ma il problema non è tanto l'amore stesso. L'amore è solo quello che è, né più, né meno. Ma non comprendendo (o fraintendendo) noi stessi, chiediamo all'amore

qualcosa che non ci può dare. Ci rendiamo vittime di aspettative non realistiche.

L'amante, l'amato e l'amore stesso sono *sankhara*: fenomeni condizionati ai quali non è possibile mantenersi continuamente in uno stato particolare. La separazione da chi amiamo è perciò naturale ed inevitabile. Non oggi, magari in futuro, ma è comunque inevitabile che ci dovremo separare da tutti quelli che amiamo. La morte è un qualcosa di completamente normale per tutti gli esseri viventi in questo mondo, senza eccezione. Però, coloro che non si sono mai presi il tempo di esaminare la natura della vita, si pongono in una situazione di estrema vulnerabilità. La grandezza della sofferenza alla quale sono soggetti quale risultato della separazione varia a seconda del grado di attaccamento.

Un grande amore porta ad un grande dolore, un amore modesto conduce ad un dolore modesto. A volte, persino prima della separazione estrema rappresentata dal lutto, si possono verificare separazioni dovute alla malattia. Per esempio, malattie mentali o la senilità possono far sì che qualcuno che ci ha profondamente amato in passato non sia addirittura in grado di riconoscere il nostro volto. La natura del cambiamento è in accordo con le cause e le condizioni e non bada ai desideri di nessuno. Per quanto possiamo pregare ardentemente, implorare o fare offerte, la separazione prima o poi arriverà, sempre. Noi rideremmo se qualcuno implorasse un essere sacro per evitare che il sole tramonti, ma lo stato mentale soggiacente al rifiuto di accettare la certezza della morte è duramente diverso, e non ci consentirebbe di ridere.

Nell'amore romantico, gli innamorati sentono l'impellenza di insistere o di esclamare spesso il loro amore. In questa età dei telefoni cellulari, potrebbero dire o inviare come messaggi le parole magiche molte volte al giorno, fino a farle diventare una routine giornaliera. E le parole che esprimono l'amore sono soggette a un patologico "gonfiore" linguistico: la gente promette di amare per sempre o – benché non siano in grado di ricordare le vite precedenti – asserisce di essersi reciprocamente amata in molte esistenze passate.

Che significa quando noi facciamo affermazioni tanto incredibili? Le persone vogliono probabilmente intendere che al momento in cui affermano una cosa di tal genere – ammesso che siano sincere – provano un grande amore e che, sempre in quel momento, a loro è impossibile immaginare di provare sentimenti differenti. Ma chi può garantire i propri sentimenti fino a quel punto, visto che l'intensità di un sentimento non è anche la prova della sua durata?

È degno di nota che quanto sta alla base di questa insistenza sull'amore è una preoccupazione, perché se non ci fosse una radicata paura che un giorno l'amore possa non esistere più (o almeno nello stesso modo) per quale ragione tutti insisterebbero su di esso così tanto? Se l'amore è qualcosa che accade da sé, senza alcuna intenzione, esattamente come quando si cade in un fosso, come facciamo ad essere così sicuri che in questa vita il nostro fosso o il loro fosso sarà l'unico?

Ad ogni modo, non appena l'amore è stato dichiarato, da allora deve essere dichiarato continuamente per assicurare l'altra persona che esso non è cambiato. Se la frequenza delle dichiarazioni diminuisce, l'altra persona può sentirsi delusa o diventare sospettosa. È una sorta di oppressione.

Se qualcuno ci dice «ti amo», si tratta di una buona cosa? Forse, ma non lo è se non ricambiamo l'amore di quella persona. L'amore non corrisposto tra compagni di classe o colleghi di lavoro può causare situazioni difficili. A volte la gente, se messa alle strette, mente e dice di amare un'altra persona perché non vuole ferirne i sentimenti con un rifiuto. Gli uomini possono considerare l'espressione d'amore come il prezzo da pagare per favori sessuali.

Però, quale che sia la ragione per cui sono state pronunciate, non appena le parole «ti amo» sono là fuori, assumono una vita propria e la relazione è irrevocabilmente modificata da esse. Alcuni non intendono essere disonesti, ma è che non sono in grado di qualificare i loro sentimenti. Confusi, immaginano di poter

chiamare amore ciò che provano, dal momento che non sanno in quale altro modo definirlo.

Questa cosa che reca il semplice nome di amore è un fenomeno complesso, mescolato con altri stati mentali che sono a tal punto radicati nei nostri cuori da indurci a credere che siano una parte oppure un'espressione dell'amore. L'ansia e la preoccupazione rappresentano dei buoni esempi. Queste emozioni sono frequentemente considerate una prova del vero amore: senza preoccupazioni non c'è amore. Quando un figlio o una figlia fa tardi e non è raggiungibile col cellulare, la madre è già stressata e, mentre la sua immaginazione corre all'impazzata, controlla sempre più frequentemente l'orario. Ma poche madri considererebbero la preoccupazione come un'impurità mentale che devono abbandonare. È più probabile che respingano ogni invito a calmarsi e a smettere di preoccuparsi, semplicemente ripetendo che non possono farne a meno, non possono proprio.

Ansia e preoccupazioni sono sottoprodotti dell'attaccamento in un mondo incerto e pericoloso. Sono quasi il prezzo dell'amore. L'attaccamento ci induce ad accettare la sofferenza di un'altra persona come se fosse la nostra. Qualsiasi dolore fisico o emotivo sperimentato da chi amiamo ci tormenta. Talvolta la nostra sofferenza eccede la loro. Tuttavia, il *Buddhadhamma* ci dice con chiarezza che la sofferenza mentale è causata da un modo errato di pensare alla vita, non da particolari eventi o relazioni. Quanto ci accade può solamente essere una condizione che innesca il dolore interno, non la causa di esso. La nostra difficile impresa è allora come amare con la minor quantità possibile di sofferenza.

Sviluppare la presenza mentale (*sati*) per governare i nostri pensieri e prevenire che le nostre menti incorrano in una eccessiva proliferazione è un'arte, un'abilità che può grandemente alleviare questo genere di sofferenza. La presenza mentale ci consente di distinguere la preoccupazione normale e ordinaria dal non necessario dolore dell'agitazione mentale e dello stress. Dobbiamo imparare ad assumerci la responsabilità della nostra propria salute mentale, perché nessuno può farlo per noi.

Ansie eccessive possono essere estinte dal potere della presenza mentale insieme con la stabilità interiore e la calma (*samadhi*). Preoccupazioni razionali possono essere gestite rammentando a noi stessi che le cose avvengono in accordo con cause e condizioni. Tutto ciò che possiamo fare è fare tutto ciò che possiamo, accettando le conseguenze e imparando da queste. Preoccuparsi è un'abitudine distruttiva che non porta a niente. Ci rende infelici, influisce negativamente su quanti ci stanno intorno e diminuisce la nostra capacità di agire bene e saggiamente. Però, ci vuole tempo per sviluppare consapevolezza, calma interiore e saggia valutazione. Nel frattempo, potrà essere d'aiuto cantare di tanto in tanto a noi stessi una strofa o due di *Que serà, serà*. A mio avviso, è uno dei grandi testi non buddhisti.

Un'altra difficoltà che può accompagnare l'amore, è il disagio nei riguardi della famiglia del nostro partner. Talora non risultiamo graditi ai genitori o ai fratelli o alle sorelle del nostro partner; altre volte loro non piacciono a noi. Qualche volta è coinvolto un problema in particolare, ma spesso si tratta di uno scontro di personalità. Molti ammetteranno che se avessero avuto la possibilità di scegliere, non avrebbero voluto aver nulla a che fare con nessuno di quei parenti, ma che li sopportano per un senso del dovere al fine di conservare la pace in famiglia. Alcuni possono essere fortunati e trovarsi bene con tutti, ma per molte persone le relazioni con la famiglia e gli amici di quelli che amano sono un onere che accompagna l'amore piuttosto che un premio.

Qui non si ha l'intenzione di denigrare l'amore, ma di sviluppare una comprensione più smussata e sfumata di esso. Ad esempio, possiamo osservare come le relazioni amorose possano indebolire le amicizie. Possono divampare gelosie. Ci sentiamo in difficoltà quando un'amicizia di vecchia data non va d'accordo con la persona che amiamo, oppure se loro sembrano andare troppo d'accordo. Senza l'amore questa sofferenza non si verificherebbe: accade come diretto risultato dell'amore. Confini discriminanti e pregiudizi sono innati nell'amore personale. Il punto sta proprio nel fatto che si hanno sentimenti più forti per il pro-

prio partner che per le persone che ci passano accanto per strada ogni giorno. La particolarità è il suo fascino. Ma questo amore, per tutto quello che ci dà, non può condurre alla pace.

Quando eravamo a scuola insieme, uno dei miei parenti era solito considerare Mahatma Gandhi come il suo eroe. Era molto colpito dall'*Ahimsa*, il metodo non violento di opporsi all'oppressione sviluppato da Gandhi. Dopo sei anni come monaco in Thailandia tornai a casa per la prima volta. Un giorno mentre parlavo con quel mio parente, gli chiesi se ammirava ancora Gandhi. Rispose di sì, ma che come la sua vita era cambiata, così era avvenuto anche per le sue opinioni sulla non violenza.

Egli era ormai padre di due bambini piccoli e confessò che, se qualcuno avesse cercato di fare del male ai suoi figli, non avrebbe esitato ad uccidere, se necessario. Ora egli era votato alla non violenza a meno che non si fosse trovato in circostanze eccezionali. Più tardi, mentre pensavo ai sentimenti di quel mio parente, ho riflettuto che allorché si accettano concetti quali "sfortunata necessità" o "caso particolare", allora la non violenza è effettivamente perduta. L'*Ahimsa* con eccezioni non è *Ahimsa*. Quel giorno ho capito come l'amore, perfino il bell'amore tra padre e figli, può indebolire gli ideali della nostra vita.

Alcune persone fortunate hanno degli eccellenti compagni di vita. Dopo anni e anni insieme a loro provano ancora un gran piacere a stare insieme. Non si estraniano, vanno ancora dappertutto e fanno cose assieme; si parlano con dolcezza, senza malumore e senso di fastidio. Ma anche questo genere di felicità, per quanto idilliaca possa suonare, tende ad avere svantaggi a lungo termine. Tende a renderci negligenti e troppo compiaciuti per impegnarci nella formazione spirituale. È come stare seduti su una comoda poltrona, senza volersi alzare per andare al lavoro. Infine, non ha importanza quanto le persone si amino, devono comunque separarsi in accordo con la ferrea legge della natura. Ovviamente, coloro che sono divenuti troppo dipendenti dal loro partner soffriranno per non aver sviluppato una loro propria solidità.

Per riassumere, l'amore tributa molti benefici. Nella vita, ci protegge dalla solitudine e porta calore e compagnia. Però, non si tratta di un bene puro: è ancora legato al ciclo della nascita e della morte, intrinsecamente incompleto. In qualsiasi momento può causare sofferenza per coloro che mancano di saggezza, e senza un'educazione spirituale le difficoltà che esso porta nelle nostre vite sono inevitabili o, quanto meno, difficili da evitare.

Scopo del buddhismo non è semplicemente cercare i difetti dell'amore, bensì insegnarci ad aprire i nostri cuori alla vera natura delle cose. Dovremmo farlo perché la contemplazione e la comprensione del modo in cui le cose sono è il sentiero che conduce alla fine della sofferenza. Un metodo per farlo consiste nel riflettere regolarmente sulle semplici verità della vita e lasciarle penetrare in noi. Rammentiamoci che è naturale diventare anziani, non possiamo evitarlo, non possiamo evitare di ammalarci; è naturale morire, non possiamo evitare di morire. La separazione da tutti coloro che amiamo e dai nostri possessi e tesori avverrà senza dubbio, prima o poi.

Così, siamo liberi di amare se lo desideriamo, ma è cosa saggia tenere costantemente a mente che il tempo che dobbiamo trascorrere con le persone che amiamo è limitato. Potrebbe essere per un breve periodo di pochi mesi o anni, o un più lungo periodo di 10, 20, 50 anni. Ma non importa quanto a lungo staremo assieme, in fin dei conti si tratta sempre di un'associazione temporanea.

Il corpo umano è composto di elementi presi in prestito dalla natura, e potrebbe essere necessario abbandonarlo in qualsiasi momento. Se noi riflettiamo sull'impermanenza e incertezza delle nostre vite insieme, dovrebbe essere più facile lasciar andare il fastidio reciproco e perdonarci l'un l'altro, invece di battersi e beccare per questioni senza importanza. Tutte quelle discussioni inutili, sbuffi e bronchi sono un triste spreco di tempo per persone il cui tempo da trascorrere insieme è limitato.

Non abbiamo il lusso degli esseri celesti. Se hanno liti insignificanti su piccole cose divine, ciò in realtà non ha grande im-

portanza perché loro hanno milioni di anni per aggiustare le cose mentre siedono in cerchio infilando ghirlande, cantando e così via. Noi, esseri umani, non abbiamo tutto quel tempo. Perfino dei giovani muoiono ogni giorno per malattie, incidenti e guerre. Riflettere sulla fragilità della vita e sull'impermanenza rende il nostro amore più intelligente e gli tributa la protezione della saggezza.

I praticanti del *Dhamma* riflettono sulla separazione e sulla morte quotidianamente per esercitare la mente ad accettare le indesiderabili verità che abbiamo difficoltà ad accettare. Senza compiacimento, abbiamo bisogno di farlo a lungo, non solo occasionalmente. Se facciamo così, quando muore qualcuno, anche se è qualcuno vicino a noi o qualcuno che amiamo, perfino se la morte è improvvisa, il primo pensiero nella nostra mente sarà che tutte le cose composte (*sankhara*) sono davvero impermanenti e che il Buddha ce lo ha insegnato correttamente. Per i praticanti spirituali, il dolore è temperato dalla salda retta comprensione del modo in cui le cose sono.

La pratica del Dhamma comporta l'attenta osservazione della nostra mente, dei suoi pensieri e delle sue emozioni. Comporta riconoscere, per esempio, il ruolo giocato dai desideri nel determinare le nostre esperienze: quanto spesso avvenga che vediamo quello che vogliamo vedere. Supponiamo, sempre per esempio, di aver deciso che quelli che noi possiamo amare debbano avere determinate caratteristiche. Però, tutti noi quando ci innamoriamo e notiamo che la persona amata manca di alcune o di tutte quelle caratteristiche, inganniamo noi stessi pensando che non sia così. Proiettiamo così gli ideali presenti nella nostra mente sulla realtà di chi amiamo, fino a che non vediamo in loro solo ciò che vogliamo vedere.

Ovviamente, ciò non rappresenta il miglior fondamento per una sana relazione. In casi estremi, risulta che non ci stiamo relazionando quasi per nulla alle persone stesse, bensì all'idea che abbiamo di loro. È prevedibile che quando loro si comportano in modi che sono in contrasto con il nostro ideale, si possa provare un irrazionale ed amaro senso di dolore. Imparare a riconoscere

gli ideali, i desideri e le aspettative che noi proiettiamo sugli altri è un compito difficile, ma importante se vogliamo ridurre la nostra sofferenza. Quanto spesso ci sentiamo turbati per il modo in cui una persona che amiamo si è comportata, non tanto a causa della sua stessa azione ma per le implicazioni di essa a riguardo delle nostre più care supposizioni?

Imparare su noi stessi ci dà una migliore comprensione degli altri perché, essenzialmente, guardando la nostra stessa mente noi studiamo la natura stessa della mente umana. Iniziamo ad essere più empatici e a vedere che, in assenza di saggezza, le buone intenzioni non sono per lo più abbastanza. Le donne che riconoscono gli errori dei loro compagni spesso decidono di progettare una “riforma” di chi amano. Benché intraprendano il loro compito con amore e sincerità, spesso agiscono in modi che sono interpretati dai loro compagni come una critica al loro modo di essere, portandoli a sentirsi feriti e a diventare ostinati.

Amare i nostri compagni non dovrebbe significare sentirsi in obbligo a chiudere un occhio sulle loro mancanze o a schierarci con loro in qualsiasi caso. Per essere in grado di aiutarli a cambiare abbiamo bisogno di pazienza, di perseveranza e di rispetto, come pure di accettazione della situazione presente. Partire dalla posizione che loro dovrebbero essere diversi rispetto a ciò che sono è un estremo che deve essere evitato. Ritenere che saranno sempre come sono ora è l’altro estremo. La via media comporta la comprensione delle cause e delle condizioni e dell’arte del possibile.

Attribuire un’importanza esagerata all’amore ha molti svantaggi. In casi estremi, la deificazione dell’amore può condurre alla violenza o all’omicidio. I crimini passionali sono il nutrimento classico dei giornali scandalistici: forse l’amante piantato in asso uccide chi lo ha rifiutato, o uccide il nuovo amore di lei o entrambi, o si suicida lui stesso, oppure uccide entrambi e pure se stesso. Simili tragedie non succedono tanto spesso ma quante persone innamorate e infelici pensano ogni tanto alla violenza? Un numero enorme, immagino.

Il vero colpevole non è una persona, ma l'identificazione con l'amore, pensare che una vita senza amare una persona è indegna e priva di significato. Pensieri di questo genere sono un segno di un basso QA, Quoziente d'Amore. Persone con una bassa "intelligenza dell'amore" sono capaci di uccidere e di distruggere qualsiasi cosa, tranne la loro ignoranza.

Un'altra situazione desolante riguarda il gran numero di donne che in tutto il mondo sono abitualmente percosse dai loro partner: una volta ho visto la statistica di una stazione di polizia inglese che mostrava la segnalazione di quasi 500.000 casi in un anno di violenza domestica. Donne con lividi su tutto il corpo, braccia e costole spezzate e così via, sono quotidianamente curate negli ospedali. Alcune muoiono. E perché tante donne così tormentate sono d'accordo a tornare indietro a vivere con i loro violenti amanti? Alcune tollerano tutto questo in ragione dei loro figli, altre per paura, altre ancora per inerzia o perché non hanno un luogo dove andare, ma forse più spesso a causa dell'amore.

Un amante, non più ubriaco o infuriato, spesso ripete con insistenza e in lacrime di amare il proprio partner. Si scusa e chiede l'ultima occasione, e lei allora ammette di amarlo ancora e gliela concede con la speranza che le cose miglioreranno in futuro. Così, gli viene ripetutamente data una possibilità in più affinché il suo rimpianto da maltrattatore si possa dissolvere facilmente, spesso nell'alcool. Nel mondo tantissime cose terribili sono giustificate nel nome dell'amore. E la violenza domestica non è una strada a senso unico. Atti violenti perpetrati da donne ai danni di uomini sono molto diffusi, almeno in Occidente, e in gran misura poco segnalati.

Nel primo stadio dell'amore, chi amiamo ha un bell'aspetto sotto ogni punto di vista. Anche difetti evidenti paiono adorabili o al massimo sembrano una minuscola imperfezione che il vero amore dovrebbe ignorare. Noi pensiamo che non importa che ci siano differenze in generale o a riguardo del *kamma*, del carattere, del valore, dei punti di vista e della fede. Pensiamo che non abbia importanza – ci amiamo l'un l'altro! – e che tutto il resto andrà a posto. Ma dopo essere stati sposati per un po', le cose

irritanti che erano solite nascondersi silenziosamente, in agguato, hanno la tendenza a spostarsi in una posizione più prominente o a prendere perfino un posto centrale.

Una coppia abbastanza saggia da lasciar andare i propri punti di vista, che si adatta e che è pronta al compromesso può sopravvivere. Ma molte coppie imparano l'amara lezione che l'amore è un inaffidabile vaccino contro la sofferenza. Quando l'orgoglio e le opinioni collidono, le parole «non è così», «non è come dovrebbe essere», «non posso accettarlo», «in alcun modo», «no!» continuano ad affiorare. Ci amiamo ancora? Sì, ma ...

Il Buddha insegnò che per una coppia la condizione più importante per vivere felicemente è uno standard condiviso di comportamento, fede e valori. Naturalmente, è consigliabile considerare tale questione prima, piuttosto che dopo aver concordato di unire la nostra vita con quella di un'altra persona. Potremmo, grazie all'amore, essere in grado di sopportare fondamentali differenze nelle opinioni e nel comportamento del nostro partner, ma non sarà facile e le cose diventano più difficili con i figli.

L'amore può ben entrare a far parte di una vita stabile ed emotivamente appagante, ma deve essere fondato sulla moralità, accompagnato dalla coltivazione di virtù interiori e, soprattutto, governato dalla saggezza. Tale saggezza è inizialmente fondata sulla riflessione dei principi del *Dhamma*, che tutte le cose sono impermanenti ed incerte. Tutte le cose impermanenti sono intrinsecamente imperfette. Quando vogliamo che un qualcosa di impermanente sia permanente e che qualcosa di imperfetto sia perfetto, creiamo sofferenza per noi stessi. L'interesse ad imparare come guardare alla nostra vita liberi da pregiudizi è di importanza vitale, se vogliamo trascendere le nostre abitudini distruttive.

La tesi fondamentale dell'insegnamento del Buddha è che finché il nostro cuore e la nostra mente sono infette da qualità negative, non sperimenteremo mai la vera felicità. Ma se l'amore non può sostituire il bisogno di sviluppo spirituale, esso può sup-

portarlo. Bisogna aiutarsi l'un l'altro a superare le nostre negatività, imparando il *Dhamma* e applicandolo.

Non appena abbiamo la “retta visione” circa l'amore grazie alla riflessione sui suoi pro e contro, dovremmo anche cercare di incoraggiare la stessa abitudine di chiara visione nella mente dei nostri figli prima che vengano infettati dalle immagini pubblicitarie che ci circondano da ogni parte. Guardate il giorno di San Valentino: è l'esempio di una tradizione non cresciuta in modo organico rispetto ai nostri valori culturali, ma confezionata per ragioni commerciali. Si consideri cosa cerca di dirci sul rapporto tra amore, sesso e consumi materiali.

Dopo l'ultimo giorno di San Valentino qualcuno mi ha detto di aver visto un bambino di otto anni che usciva da un'automobile, con in mano un bel mazzo di fiori rossi da portare a scuola. Era un regalo per la sua “fidanzata”. È questo un quadretto carino o, piuttosto, uno allarmante? Secondo me, i genitori che hanno acquistato quei fiori non si sono comportati saggiamente. Ovviamente è una piccola cosa, un gesto innocente, ma è tramite il cumulo di queste piccole cose che i valori di un bambino sono modellati.

La bramosia o *tanha* è il capobanda delle contaminazioni. Noi bramiamo di avere, di possedere, per noi avere è essere, non avere è non essere. Le contaminazioni talvolta si hanno a causa dell'amore, talaltra nonostante l'amore, e quando comunque capitano segue la sofferenza. Noi tendiamo a non considerare le contaminazioni come condizioni negative che possono e dovrebbero essere abbandonate. Oppure, se riconosciamo una caratteristica innegabilmente negativa, possiamo spesso giustificarla come parte del nostro modo di essere. O, forse, ci sentiamo in colpa e diciamo a noi stessi di essere cattivi. È per ragioni di questo genere che le contaminazioni sono così resilienti. Ma se siamo consapevoli del pericolo che rappresentano, sappiamo che senza formazione spirituale non vi è possibilità alcuna di sistemare le cose. Non c'è scelta, dobbiamo controllare il *kamma* oscuro.

Lo scopo della giusta pratica è aprire i nostri occhi e le nostre orecchie alla natura delle nostre azioni, parole e pensieri. Imparando a vedere le cose che contaminano la nostra vita con impurità, noi trasformiamo il nostro comportamento, le nostre emozioni e simultaneamente sviluppiamo la facoltà della saggezza al fine di evitare ogni problema.

Il sesso è una parte naturale dell'amore romantico. Il desiderio o il bisogno sessuale è considerato una contaminazione nell'insegnamento buddhista perché è un impedimento per sviluppare la pace interiore e la saggezza. Trascendendo l'attaccamento al corpo e alla mente, un essere illuminato trascende la sessualità. Ma, per un capofamiglia, la norma è non l'astinenza, ma il dominio della pulsione sessuale. Il Buddha ravvisò che poche persone sono interessate a liberarsi del desiderio sessuale, e perciò enfatizzò un comportamento che non causa danno a se stessi o agli altri. Il terzo dei cinque precetti (*sila*) per i laici buddhisti comporta l'astensione dall'adulterio e da una condotta sessuale oltraggiosa e coercitiva. La moderazione interiore alla quale egli esortò significa la non infatuazione per il sesso, non diventare schiavi di esso, non consentire che il sesso diventi il perno della vita coniugale.

In una coppia, il desiderio per il sesso può differire per intensità. Si può non essere d'accordo per il ruolo di esso in una relazione. Avere una relazione sessuale può significare cose differenti per ogni persona: una può considerarla come la suprema espressione di intimità, un'altra come un'appendice non necessaria. Il piacere sessuale può essere indebolito allorché le persone sono stanche a causa dello stress e dell'eccesso di lavoro.

Il sesso può facilmente diventare causa di litigi, frustrazione, delusione e avversione. Inoltre, un eccessivo desiderio sessuale può agevolmente condurre a infedeltà, e distruggere la pace e la fiducia domestiche. I componenti di una coppia che in precedenza si sono profondamente amati l'un l'altra possono desiderare di non vedersi più in volto. Il divorzio può essere duro ed è spesso emozionalmente devastante. Se la coppia ha figli, è proba-

bile che il divorzio possa a lungo influire negativamente sulla loro felicità e salute mentale.

Le contaminazioni seguono una loro propria logica. Quelli che infrangono il terzo precetto, relativo ad una cattiva condotta sessuale, di solito hanno ragioni che trovano impellenti. Agli uomini piace citare i loro istinti naturali come scusante. Per le donne tende ad essere amore. Nessuna delle due parti si assume la responsabilità dei propri comportamenti. Entrambe sostengono che, invece, la responsabilità sia da attribuire al desiderio fisico o all'amore, piuttosto che a se stessi. Se è vero che gli esseri umani costantemente affrontano tentazioni fisiche o emotive, dobbiamo dire chiaramente che la violazione dei precetti non si verifica che per una ragione, il desiderio di comportarsi in quel modo.

Se la nostra moralità persistesse in assenza di contaminazioni, allora non sarebbe affatto moralità. L'essenza dell'educazione buddhista del comportamento, è la coltivazione dell'intenzione di astenersi, e ciò è massimamente e crucialmente sviluppato in presenza del desiderio di indulgere. I precetti sono pensati per essere dei confini che ci proteggono dalle azioni malsane e dalle loro conseguenze. Esercitarsi per sviluppare la pazienza e la moderazione, utilizzando i precetti come fondamenti per la presenza mentale, è la strada per evitare comportamenti impropri e restare al sicuro.

Un matrimonio e una relazione stabile prosperano quando prendiamo l'impegno con il nostro partner di non cercare altrove il piacere sessuale. Un siffatto impegno ci richiede di sacrificare volontariamente il piacere fisico per la fedeltà, al fine di godere del senso di benessere che giunge dall'essere un partner leale ed onesto. È bello sentire il sano orgoglio e rispetto di se stessi che nasce allorché siamo in grado di governare abilmente le nostre azioni. Inoltre, mantenendo i precetti e prendendoci cura della qualità delle nostre azioni, noi creiamo il fondamento per raggiungere la gioia della concentrazione (*samadhi*), che è incomparabilmente superiore al piacere sessuale.

Anche se siamo felicemente sposati, è improbabile che si sia del tutto immuni al fascino di almeno alcuni rappresentanti del sesso opposto. Però, se non siamo in grado di prevenire una vampata di sentimento, possiamo impedire a noi stessi di fare o di dire qualcosa che aggiunga combustibile a questo sentimento. Possiamo evitare conversazioni private, telefonate, messaggi di posta elettronica, e così via, con la persona che ci piace. Possiamo astenerci dall'incoraggiare quella persona a pensare o a fare la cosa sbagliata. Soprattutto, possiamo astenerci dal trarre piacere da tale sentimento, consentendo al diletto di stimolare proliferazioni mentali.

Indulgere in fantasie non è una distrazione innocente. L'immaginazione può piantare nella nostra mente semi che hanno il risultato di potenziare il malcontento ed azioni malaccorte. Le persone oneste e pazienti che si sottraggono da gesti malsani, che hanno una intelligente paura delle conseguenze, guardano alla brama come ad un fuoco che brucia i loro cuori. Le persone che tributano valore alla probità possono vincere i loro desideri, se davvero lo vogliono. Quando il sentimento è passato, intuiamo che per quanto forte quest'ultimo fosse, era solo quello, un sentimento. Niente di più, niente di meno.

La contaminazione tende ad essere una questione complessa. Uomini di mezza età con amanti più giovani spesso non solo indulgono ai piaceri fisici del sesso, ma reagiscono ad una a mala pena conscia paura della morte. Alla mezza età, il deterioramento del corpo inizia ad essere manifesto, e con esso il disagio della certezza che la vecchiaia e la morte sono reali e stanno capitando anche a noi. A me! Certo!

Per la maggior parte della gente, questo è un pensiero terribile, e coloro che non hanno mai esaminato la loro mente in modo sistematico possono sperimentare un improvviso senso di vuoto e di rabbia. Il sesso è l'antica risposta. «Non sono ancora finito, e di gran lunga. Sono virile, attraente. Sono importante per qualcuno. Come potrei morire?». Molto facilmente, sarebbe la risposta buddhista, ma anche le persone più razionali sono inclini a

questo magico pensiero. In tempi di guerra si rivela con forza l'evidenza della relazione tra il sesso e la paura di morire.

I piaceri sensuali possono consolarci, possono mascherare o aiutarci a dimenticare alcune realtà della vita per un po', ma sono pure nocivi perché indeboliscono la resilienza del cuore e della mente. Quando ci abituiamo a cercare queste facili e veloci vie d'uscita dai problemi emotivi, la nostra facoltà di saggezza inizia ad atrofizzarsi. Infine, in età anziana, possiamo essere fisicamente incapaci di godere del mondo sensoriale nello stesso modo di prima, ma privi di fonti alternative di significato e di felicità. Nel *Dhammapada*, il Buddha descrive una persona in questo stato come «vecchi aironi intristiti presso uno stagno senza pesci».

La più affidabile garanzia di sicurezza dalle contaminazioni sta nel comprendere le nostre emozioni e sapere come gestirle. La violazione del precetto di astenersi da cattiva condotta sessuale ha molte cause. Dovremmo cercare di scoprire queste cause e addestrare noi stessi ad affrontarle saggiamente. Abbiamo bisogno di comprendere cose quali la natura condizionata dell'ossessione sessuale, il desiderio per cose nuove per speziare la nostra vita abituale, l'eccitazione di conservare un segreto, il desiderio di essere una persona speciale per qualcuno e il piacere di fare una cosa che sappiamo essere sbagliata. Comprendendo le cause, cerchiamo di lasciarle andare. Da ciò che non possiamo ancora abbandonare, ci dobbiamo pazientemente astenere.

L'amore può diminuire il nostro egoismo. La felicità di chi amiamo potrebbe sembrarci più importante, o importante al pari della nostra. Il cambiamento di prospettiva, lontano dal ripiegamento su se stessi, è bello a vedersi. Complessivamente, però, la protezione contro la sofferenza fornita dall'amore è superficiale e se le consolazioni dell'amore ci fanno dimenticare la nostra capacità di liberazione, corriamo allora il pericolo di sprecare una preziosa nascita come esseri umani.

Contaminazioni non curate nella nostra mente sono sempre pronte a causarci angoscia. Inizialmente, ad esempio, può essere

facile perdonare e lasciar andare rancori nei riguardi di chi amiamo. Ma allorché la familiarità aumenta, noi manifestiamo più facilmente le emozioni negative. Sopprimiamo la nostra rabbia con i colleghi per timore di ripercussioni professionali, ma portiamo a casa e tiriamo fuori la rabbia persistente con il nostro partner, trattando chi amiamo come un contenitore per immondizia emotiva.

Numerose sono le ragioni che possono causare difficoltà nelle relazioni. I disaccordi su bisogni sensuali o sessuali sono aggravati da questioni causate dall'orgoglio e da differenti punti di vista su status sociale e responsabilità, da ragioni finanziarie, dall'educazione dei figli e da dove e con chi passare il tempo libero. Possiamo arrabbiarci con il partner proprio perché ci si ama a vicenda. Non possiamo semplicemente stringerci la mano e andare via. Allora cosa dovremmo fare?

Una saggia riflessione aiuta molto. Possiamo considerare, ad esempio, quanto il nostro partner ci sia stato d'insegnamento e che gli dobbiamo molta gratitudine. Possiamo ricordare a noi stessi quanto abbiamo imparato dalla relazione. Perfino nei periodi difficili, il nostro partner ci aiuta a vedere le nostre contaminazioni. E se non le vediamo, come faremo mai a liberarcene? È certo doloroso quando siamo tenuti sotto pressione, ma se le persone che amiamo non riescono a superare le nostre difese potremmo essere negligenti e restare più a lungo bloccati nei nostri punti ciechi. Ringraziamoli per questo, quanto meno nella nostra mente. Perfino se al momento ci sentiamo del tutto infelici, possiamo pensare che solo impegnandoci nella crescita spirituale è possibile sperare di essere liberi dalla sofferenza mentale che sorge durante una relazione.

Ci sono differenti livelli di amore. Il grado più basso dell'amore è quando ciò che chiamiamo amore dipende dal fatto che l'altra persona ci dia qualcosa che vogliamo. È un amore condizionato da grossolane ricompense quali il ricevere piaceri sessuali, salute, fama o posizione o riconoscimento sociali dall'altra persona. L'amore è insostenibile quando dipende da queste cose.

Non è infatti per nulla degno di essere definito amore ed è più che altro una transazione d'affari.

Un modo appena più raffinato di amore soggetto a condizioni si ha quando sono queste ultime ad essere usate come strumento per ottenere quello che desideriamo. Mariti, mogli, figli, nipoti e perfino genitori possono usare l'amore come arma. Essi possono dire cose del tipo «Se davvero mi vuoi bene, fai questo per me», oppure «se non fai questo per me, significa che non mi vuoi bene davvero». È ciò che chiamiamo ricatto emotivo. Allora, che fare se ci troviamo ad aver a che fare con questa tattica?

Un saggio consiglio consiste nel separare le questioni: insistere che l'amore c'è, ma che per noi amare e sentire gratitudine per qualcuno non significa seguire in tutto e per tutto i suoi desideri. Non appena abbiamo chiarito questo, dobbiamo prepararci a resistere alla potenza di lacrime, di parole dure, di volti turbati, di suppliche e così via. Per quanto difficile possa essere, vale la pena di resistere. Altrimenti, questo modello di manipolazione può diventare un'abitudine familiare che rende estremamente difficile risolvere la confusione tra amore, bisogni e desideri, diritti e obblighi.

L'ignoranza (*avijja*) è non conoscenza, oppure conoscenza errata. Ci manca un'accurata e imparziale esperienza della realtà della vita. Presumiamo, in modo non corretto, che in definitiva noi siamo un io, un sé (*atta*) che sente, che pensa, che è infelice o felice, permanente e indipendente, e che possiede e comanda la nostra vita. Il corollario di questa errata visione del modo in cui sono le cose è una non necessaria bramosia senza fine. Quando siamo stati ingannati dall'idea del sé, la nostra vita diventa legata a come ottenere o non ottenere, avere o non avere, essere o non essere.

Nella frase «io ti amo», a cosa si riferisce «io»? Dov'è il vero «io»? È l'io di oggi lo stesso di quello di ieri? Che ne è dell'io di un anno fa, di cinque anni fa, di dieci anni fa, di venti anni fa, è la stessa persona? Non proprio la stessa, giusto? E neanche del tutto diversa. Questo ingenera davvero confusione a proposito

di qualcosa che, a prima vista, sembra essere quanto di più ovvio e solido ci sia nella nostra vita.

Il Buddha disse che un sé vero e permanente non esiste. Ciò che noi stiamo sperimentando direttamente momento dopo momento è effettivamente attaccamento al corpo ed a sentimenti, percezioni, pensieri ed emozioni in quanto “me” e “mio”, che costantemente sorgono e svaniscono. La situazione è simile a quella di un folle che, pensando di essere uno schiavo, si sforza di fare di tutto per mettere a suo agio il suo padrone e renderlo prospero, mentre in realtà un tal padrone non esiste. Perché vogliamo così tanto? Perché siamo sempre così inquieti? È perché cerchiamo di proteggere e di nutrire questo sé immaginario. Ma “io” e “me” sono nomi che noi attribuiamo ad una corrente impermanente e instabile di fenomeni. Assumere che un processo naturale sia una cosa, che un verbo sia un sostantivo, è la causa-radice della nostra sofferenza.

L’assenza del sé (*anatta*) è un concetto difficile da afferrare, perché contrario al comune buon senso; deve però essere compreso da chiunque desideri lasciar andare la sofferenza. È attraverso la mancanza di comprensione della verità dell’*anatta* che sentimenti di mancanza, imperfezione e solitudine rappresentano lo sfondo della vita umana. Questa mancanza di comprensione costituisce la ragione dell’estrema brama di amore e del fatto che l’amore, quando acquisito, sia soggetto alle impurità. L’illusione che esista un sé che possiede le nostre vite e che esso sia soggetto a mancanze, pericoli o isolamento, ci fa combattere per l’amore e sentire che «io ho un problema» mentre, nei fatti, il problema risiede nell’«io» stesso.

Le nostre preoccupazioni e le varie sofferenze che abbiamo nel cuore, la nostra bramosia e le nostre aspettative rispetto agli altri diminuirebbero naturalmente se avessimo almeno il coraggio di guardare noi stessi e di esaminare la nostra solitudine, la nostra paura. Inizieremmo a vedere che quelle cose non sono reali. Sono solo emozioni che, in modo naturale, sorgono e svaniscono. Le persone egoiste a causa del loro tenace aggrapparsi al senso del “me” e del “mio” e della loro persistenza nel nutrire queste illu-

sioni, diventano ancor più egoiste. Sono inclini a credere di essere più intelligenti degli altri, mentre nei fatti la loro arroganza nasconde in se una profonda stupidità. Più cercano il loro vantaggio personale, più incontrano sfiducia, solitudine, ansia, orgoglio, paura e aggressività.

Il desiderio che qualcuno riempia quanto manca nelle nostre vite pone condizioni limitanti alle nostre relazioni. Volendo qualcosa da qualcuno, pensando che non ottenerlo ci causerà grave dolore, conduce inevitabilmente a paura e tensione. Se otteniamo quanto desideriamo, la paura di perderlo diventa intensa. Se appuntiamo le nostre speranze di felicità e sicurezza su una persona in particolare, soffriamo per l'imprevedibilità di quella persona e per l'inevitabilità della separazione da essa che ci attende nel futuro. Le persone che non conoscono loro stesse e non accettano la realtà della natura soffriranno moltissimo. Amare troppo e desiderare quello che gli altri non ci possono dare sono cose dolorose.

Riflettere sulle carenze dell'amore non può indurre le persone che veramente si amano l'un l'altra a smettere di amarsi o ad amarsi meno. Conduce invece l'amore ad essere governato dalla misura della saggezza. La consapevolezza che la sofferenza è l'ombra dell'amore ci aiuta ad accettare più prontamente la natura della vita e a non attenderci dall'amore che ci dia quello che non può darci. Quando consideriamo l'amore non solo come una parte desiderabile della vita, ma anche come qualcosa che è incapace di darci felicità vera e permanente, l'importanza della pratica spirituale dovrebbe risultare con chiarezza.

La pratica del *Dhamma* è addestrare noi stessi ad essere intelligenti: intelligenti nel prevenire che sorgano le contaminazioni non ancora sorte, intelligenti nell'affrontare le contaminazioni già sorte, intelligenti nel creare le sane qualità che non sono ancora sorte, intelligenti nel sostenere e nel perfezionare le sane qualità già sviluppate. Per questa ragione, la pratica del *Dhamma* non è limitata a certi tempi o luoghi. In una forma o nell'altra, è sempre possibile qui ed ora.

Coloro che non sono esercitati nel *Dhamma* tendono ad essere preda di malintesi, confusione, e auto-contraddizione a riguardo della vita, specialmente in relazione a due cose che dovrebbero essere le più importanti della nostra riflessione: la felicità e la sofferenza. In gran parte, i nostri sistemi educativi sono di scarso aiuto. Questi sistemi trascurano lo sviluppo della saggezza perché enfatizzano un tipo di conoscenza con riscontri solo materiali e sono focalizzati soprattutto a preparare i giovani alle future carriere.

Quale risultato, abbiamo ignoranza e confusione epidemiche a proposito di come avere una vita serena. Per quanto si possa essere altamente formati, se non siamo in grado di individuare la nascita e il declino degli stati mentali, dovremo sempre sopportare una inutile sofferenza. Ci mancheranno sempre alcuni tipi di felicità che costituiscono la dote naturale di coloro che, per un *kamma* sufficientemente buono, sono nati come esseri umani.

Il Buddha volle che noi vedessimo chiaramente che tutte le cose della vita sono impermanenti e incerte, che esse fioriscono e decadono in accordo con cause e condizioni. Cose benefiche sono soggette al decadimento e cose non benefiche possono essere purificate. È saggio preservarsi da cosa potrebbe arrecare danno a una relazione benefica o, se tale relazione è già in decadimento, bloccare con prontezza la causa di tale decadimento. È importante sviluppare noi stessi allo scopo di avere la capacità di farlo. Abbiamo bisogno di aprire i nostri occhi e le nostre orecchie alla realtà della natura, di accettare l'impermanenza e l'incertezza, e condurre il nostro amore sempre più sul sentiero della gentilezza amorevole (*metta*).

In sintesi, in questo mondo amare saggiamente comporta imparare a comprendere la natura dell'amore e a contemplare i suoi svantaggi come pure i suoi vantaggi. Il *Dhamma* ci insegna ad abbandonare le brame, che sono causa della sofferenza e dei mali che accompagnano l'amore terreno. Dovremmo mirare ad essere una persona che né soffre per amore né è per altri causa di sofferenza per amore. Dovremmo purificare il nostro amore, così che esso assuma sempre più le qualità di *metta*. Imparare dall'e-

sperienza ci conduce alla verità delle cose. Se vediamo il modo in cui le cose sono, l'amore che è alimentato dall'ignoranza e dalla brama diminuisce o scompare del tutto. L'amore basato sulla saggezza, sulla comprensione e sui desideri che da queste ultime scaturiscono persiste e matura.

Il Buddha non ci ha insegnato ad usare la minaccia dell'inferno o la promessa del paradiso. Egli ha piuttosto annunciato di essere «un conoscitore di tutti i mondi» (*lokavidu*), di aver visto con chiarezza il modo in cui le cose sono e di averlo esposto. Egli disse che il *Dhamma* era sperimentabile ed incoraggiò la gente non a credere semplicemente in esso, ma a sottoporlo a verifica. Egli disse che dobbiamo analizzare e considerare da noi stessi se ciò che ha insegnato sia vero o no.

Personalmente, questo modo di insegnare mi piacque fin dalla prima volta che mi fu esposto. Provenendo da una formazione secolare, fui ristorato nello scoprire una religione che, nei suoi insegnamenti, non considerava il dubbio come un peccato o un insulto al maestro. Fui felice nello scoprire di poter investigare il buddhismo senza sentire la necessità di anestetizzare il mio intelletto. Eppure, tutto ciò era ben di più di una pur profonda filosofia.

La questione dell'amore è allora materia di investigazione. Non ci si aspetta che si adotti una particolare attitudine buddhista nei riguardi dell'amore, ma solo che si abbia un profondo interesse nell'osservarlo nel modo più saggio possibile. Il Buddha volle che imparassimo accuratamente cosa realmente è, perché ogni componente del mondo è pronta ad arrecare sofferenza a chi è privo di saggezza e sempre pronta a condurre alla felicità chi ne è provvisto.

Da quanto ho osservato, vorrei dire che i problemi di quanti vivono in famiglia sono causati più dal fatto di non essere reciprocamente buoni amici (*kalyanamitta*) che dalla mancanza d'amore. Amore e saggia amicizia non vanno necessariamente di pari passo. Per essere buon amico di qualcuno che amiamo, dobbiamo addestrarci il più possibile ad essere virtuosi, a sviluppare

generosità, moralità e meditazione, al fine di comprendere sia chi amiamo sia noi stessi. Dovremmo sviluppare costantemente buone abilità comunicative.

Consentitemi di ripetere che una buona comunicazione non giunge da sé con l'amore, come i programmi gratis in un computer nuovo. Si tratta di un'abilità che deve essere padroneggiata. Non possiamo attenderci di comunicare bene solo perché abbiamo bocche e orecchie funzionanti. Se i punti di vista divergenti divengono i protagonisti in una coppia e ci si rifiuta di cedere fino a quando non abbiamo vinto, si stanno violando i principi del *Dhamma*. Una parte può vincere giusto un po', ma entrambe perdono la pace. Un modo migliore di risolvere la questione è considerare che siamo sulla stessa barca: una squadra con un problema da risolvere insieme. Dobbiamo ascoltare e parlare bene prima di riuscirci.

Quando due persone conducono la loro vita con il *Buddhadhamma* come rifugio e cercano di essere reciprocamente buoni amici, hanno la possibilità di godere per tutta la vita della felicità nelle loro famiglie. Coltivare il *Dhamma* insieme consentirà alla relazione della coppia di assorbire sempre di più i principi del *Dhamma*, e di diventare sempre meno un impedimento a raggiungere lo scopo della liberazione spirituale. Quanti guidano una famiglia e sono buoni amici, nutrono reciproca fiducia e si incoraggiano quando i tempi sono duri e i loro partner si sentono abbattuti.

Sanno come ascoltare e come parlare l'uno con l'altro e comportarsi come calmi e giudiziosi consiglieri. Comprendono e perdonano le trasgressioni accettandosi l'un l'altra come esseri umani non illuminati e con contaminazioni. Non accolgono pensieri di ottenere la vittoria sull'altro o di trarre vantaggio. Hanno invece il coraggio di puntare su quanto è veramente prezioso con rispetto e buone intenzioni, al tempo opportuno e nel giusto luogo. Nello stesso tempo, sono sempre pronti ad ascoltare i suggerimenti, i commenti e gli avvertimenti l'uno dall'altra. Quanto meno, questo è il modo ideale di comportarsi.

Consentitemi perciò di riassumere ancor una volta. L'amore fa parte del mondo. Ha un lato luminoso, un lato oscuro e un'area grigia. Il *Buddhadhamma* ci insegna ad imparare sull'amore, al fine di trovare il modo per minimizzare i lati oscuro e grigio e per massimizzare il lato luminoso. Siamo nati gravati da ignoranza e bramosie. L'amore è parte della vita e comporta contaminazioni.

Alcuni tipi di amore sono come un veleno e si sviluppano direttamente dall'ignoranza e dalla brama. Altri generi di amore sono controllati da queste ultime, ma possono essere affrancati da esse, di modo che uno possa rimuovere la lisca di pesce dalla gola dell'altro. Altri tipi ancora di amore contengono solo poca ignoranza e brama e possono essere utilizzati per alimentare lo sviluppo di una vita benefica. L'impegno di essere buoni amici (*kalyanamitta*) è un ideale di vita ed è importante per tale sviluppo. Per di più, dobbiamo imparare a comprendere la natura dell'amore e rendere la gentilezza amorevole (*metta*) un chiaro obiettivo e una parte del nostro modo di vivere.

Nella pratica del *Dhamma* la saggezza agisce come diretto antidoto all'ignoranza per mezzo dell'esame della realtà della vita e del mondo mediante una mente stabile, pacificata, imparziale e mantenuta nel momento presente. Il diretto antidoto contro la brama è lo sviluppo sistematico e completo di stati mentali benefici. Nel caso dell'amore, le più importanti di queste virtù sono la gentilezza amorevole e lo sforzo di essere buoni amici. Addestrandoci noi stessi a praticare la moderazione, a tenerci in contatto con le nostre emozioni, a lasciar andare: tutto ciò rappresenta il cuore della parte "oppositiva" della pratica. Nello stesso tempo, però, abbiamo bisogno di un ideale positivo da coltivare. Questo ideale positivo è rappresentato dall'amore puro, chiamato *metta*.

I caratteri distintivi dell'amore puro sono:

1. È incondizionato.
2. È illimitato, un desiderio di benessere per tutti gli esseri viventi.

3. Non è causa di sofferenza.
4. È governato da saggezza ed equanimità (*upekkha*).

È un miracolo che un tal genere di amore esista e che ogni essere umano abbia l'abilità di svilupparlo. Quando guardiamo le notizie in televisione e vediamo la crudeltà e la disattenzione dei nostri simili, i sentimenti di depressione e disperazione che potrebbero sorgere possono essere fugati riflettendo sulla nostra innata capacità di provare *metta*. È vero che gli esseri umani possono essere creature terribili, ma è anche vero che hanno dentro di sé quanto li può rendere migliori di ciò che sono.

Data la natura di *metta* sopra delineata, praticare per educare il nostro amore significa quanto segue.

1. Rendere il nostro amore meno soggetto a condizioni.
2. Renderlo meno discriminante e meno preferenziale.
3. Ridurre la sua capacità di causarci sofferenza.
4. Coltivare la saggezza e l'equanimità.

Metta è un amore puro perché è libero dall'attaccamento all'idea del sé (*atta*). Con *metta* non vogliamo altro che la felicità degli esseri viventi. *Metta* è amore che fluisce naturalmente da una mente soddisfatta, non un'agitazione mentale senza rifugio. *Metta* non desidera niente in cambio, neanche amore o comprensione. Il Buddha disse che l'amore incondizionato nutrito da una madre per il suo unico figlio è, in generale e nel mondo, l'approssimazione più vicina a questo genere d'amore. Per chi coltiva *metta*, però, quell'amore non è ristretto al proprio unico figlio, ma è provato per tutti gli esseri viventi.

Nella nostra pratica, dopo la contemplazione degli svantaggi dell'amore soggetto a condizioni e la bellezza e nobiltà della mente incondizionata, avremo coraggio e fede nel valore del nostro proprio sviluppo. Possiamo iniziare ad esaminare il nostro amore per le persone più vicine a noi per scoprire le condizioni alle quali lo assoggettiamo, e cercare di ridurle. Riflettiamo sulla nostra intenzione di dare e su cosa vogliamo e sentiamo di aver bisogno dall'esterno di noi stessi. Allorché riduciamo le nostre aspettative e le nostre richieste, nelle occasioni in cui gli altri di-

cono e fanno cose che ci rendono felici, sentiamo che sono esperienze con un sapore particolarmente meraviglioso.

La qualità di *metta* che è forse la più difficile da sviluppare per i buddhisti laici è l'universalità. Per definizione, l'amore personale manca di universalità. È connesso a pregiudizi e limiti e benché tutto ciò possa essere ridotto di molto, è improbabile che possa sparire del tutto. Una delle ragioni per cui i monaci buddhisti praticano il celibato, è per prevenire che l'amore personale ostruisca il fluire di *metta* nei loro cuori.

Per chi conduce una famiglia, sebbene aprire il proprio amore sia difficile, è pur sempre possibile migliorare gradualmente. Dobbiamo essere vigili e, con pienezza mentale, sorvegliare il cuore in modo tale da non dare troppa importanza a pensieri di noi e loro, interno ed esterno, vicino e lontano. Dobbiamo riflettere sulla realtà che tutti gli esseri umani sono nostri compagni nel ciclo di nascita, vecchiaia, malattia e morte. Dovremmo cercare di trattare tutti gli altri con ugual rispetto, considerazione e benevolenza. Questo è un altro modo per purificare l'amore.

L'amore che nasce dall'ignoranza e contiene contaminazioni tende a condurre verso una vita agrodolce, nella quale piacere e dolore sembrano aggrovigliati, senza speranza. Al contrario, *metta* sorge dall'abbandono della preoccupazione del sé e dalla perseveranza nell'abbandonare le contaminazioni. *Metta* fa parte dell'ottuplice sentiero che conduce alla liberazione. È una virtù sempre presente nella mente degli esseri illuminati. Per seguire le loro orme, dovremmo tentare di riconoscere e abbandonare la gelosia, l'invidia, la vendetta e le altre contaminazioni che rendono l'amore un pesante fardello.

Sebbene desideriamo che gli altri siano felici, a volte non possiamo aiutarli; sono loro a dover lavorare con il loro proprio *kamma*. In questo caso, se non riflettiamo sulla legge del *kamma*, possiamo soffrire molto. Il compito della saggezza in questo caso consiste nel ricordare costantemente a noi stessi il modo in cui le cose stanno, in modo tale da non essere trascinati via dalla nostra sollecitudine.

L'equanimità, lo stato neutrale e imparziale che sorge dalla saggezza, è il luogo in cui riposare la nostra mente quando siamo impossibilitati ad aiutare chi amiamo ad ottenere la felicità. Impariamo a fare cosa possiamo e a lasciar andare. In aggiunta, la saggezza gioca pure un ruolo importante per concepire mezzi abili per aiutare gli altri ad essere felici. Di per sé, le buone intenzioni sono di solito insufficienti. Abbiamo bisogno di essere sensibili nei riguardi di fattori quali la personalità di chi stiamo cercando di aiutare, l'appropriatezza di tempi e luoghi, e il modo più efficace per comunicare.

Un altro ruolo di saggezza ed equanimità è quello di prevenire che *metta* ci induca ad agire, al di là delle buone intenzioni, in modo non eticamente corretto. Il fine non giustifica i mezzi. Se aiutiamo qualcuno a sfuggire alle conseguenze delle sue azioni malaccorte, egli sarà certamente contento di questo. A lungo termine, però, possiamo nuocergli minando il suo senso di responsabilità e di moderazione. Aiutando qualcuno per gentilezza, possiamo dare un cattivo esempio agli altri. La saggezza è la nostra bussola in questioni complesse. Dobbiamo almeno ricordare che un cattivo *kamma* è creato dalla specifica intenzione di agire o parlare in modi malsani – mentire, ad esempio – e non dalla complessiva iniziale intenzione che può essere lodevole, come aiutare qualcuno.

Uno che è in grado di offrire un amore così puro, generalmente è una persona che è interiormente felice, che sa come dare amore e perdonare. Dare *metta* a qualcuno è una significativa fonte di felicità interiore. Il modo di iniziare a farlo è pensare quanto buone, belle e toccanti siano le virtù che più desideriamo, come la serenità e l'assenza di rabbia, e poi dire silenziosamente al nostro cuore: che io possa essere felice, che io possa essere sereno e calmo, che io possa essere privo di tensioni, che io possa essere libero da depressione e preoccupazioni, che io possa provare gioia e soddisfazione. Si cerchi di trovare la formulazione che dà i migliori risultati, calma interiore e vitalità.

Dicendo «che io possa», non è che lo si chieda a qualcuno. È più una conferma a noi stessi a proposito dei nostri fini spiri-

tuali. Oltre a rafforzare la nostra determinazione, queste parole servono a farci esaminare se il modo in cui viviamo quotidianamente è compatibile con le virtù desiderate. Si tratta di una forma di presenza mentale o di rammemorazione. Ogni qual volta noi facciamo, diciamo o pensiamo qualcosa che entra in conflitto con queste virtù, il ricordo di questi buoni auspici per noi stessi che pratichiamo costantemente ci obbligherà ad una pausa. Quando sorgono gelosia e desiderio di vendetta, noi sentiremo «ehi! aspetta un po', cosa sto pensando ora è esattamente l'opposto di ciò cui aspiravo questa mattina». Il potere dell'aspirazione aumenta la nostra consapevolezza nella vita giornaliera.

Nei nostri periodi di ritiro in meditazione, quando noi abbiamo diffuso *metta* in noi stessi fino a che non percepiamo un senso di pienezza e di gioia, possiamo fare a meno delle parole e focalizzare il sentimento di *metta* quale fondamento per il *samadhi* e per una più profonda penetrazione del modo in cui le cose sono. Oppure possiamo scegliere di seguire oltre la pratica di *metta* e di diffondere pensieri di *metta* ad altri. Il principio importante è in questo caso quello di partire da cose semplici, per esempio augurare *metta* a qualcuno del nostro stesso sesso che rispettiamo, passare subito ai membri della nostra famiglia, parenti e amici per i quali non abbiamo forti sentimenti, e infine alle persone che non ci piacciono o ci sono nemiche. Non affrettiamoci. Andiamo al ritmo dei nostri stati mentali, non di un orologio o di un calendario.

Un altro mezzo per diffondere *metta* consiste nell'usare un mantra in connessione con il respiro. Ad esempio, una parola composta da due sillabe come "gioia" può essere essere divisa in «gio» per l'inspirazione e «ia» per l'espiazione. Recitare mentalmente la parola aiuta a sostenere l'attenzione sul suo significato. Inspirando, si pensi alla gioia, diffondendola su tutti gli esseri viventi, si pensi a se stessi come a una luce che emana luminosità in ogni direzione.

Infine, che tutti noi si possa essere in grado di imparare e comprendere l'amore. Quale genere di amore è contaminato? Quale amore è puro? Quale amore ci indebolisce? Quale ci forti-

fica? Quale ci dà solo un secondo di felicità? Quale ci dà una felicità a lungo termine? E quale tipo di amore ci consente di dare felicità agli altri, senza condizioni? Dopo aver determinato il cammino, continua a praticarlo. Non ti preoccupare se agli inizi inciampi. Praticare il *Dhamma* per dare un senso alla vita non è facile, ma non è nemmeno impossibile. In definitiva, però, spero dobbiate ammettere che vale indubbiamente la pena di affrontare tali difficoltà. Infatti, anche se fosse ben più difficile di quanto non è, ne varrebbe ugualmente la pena.

Glossario*



Anatta. L'assenza di un sé individuale permanente, indipendente, o il "possessore" dell'esperienza.

Atta. Il sé.

Avijja. Ignoranza, non conoscenza, conoscenza errata.

Buddhadhamma (sanskrito: *Buddhadharma*). I principi buddhisti e le relative pratiche.

Dhamma (sanskrito: *Dharma*). Il modo in cui le cose sono; gli insegnamenti del Buddha.

Ditthi. Concezione, visione, opinione, convinzione.

Ottuplice sentiero. Azioni intraprese per raggiungere la liberazione dalla sofferenza. Sono: (1) retta visione, (2) retta aspirazione, (3) retta parola, (4) retta azione, (5) retto modo di vivere, (6) retto sforzo, (7) retta consapevolezza e (8) retta concentrazione.

Quattro nobili verità. Sono: (1) la sofferenza (mancanza, insoddisfazione), (2) la causa di essa, (3) la cessazione di essa e (4) il sentiero per la cessazione di essa.

Kalyanamitta. Un buon amico, insegnante del buono e del vero.

Kamma (sanskrito: *Karma*). Le azioni create dalle intenzioni e gli effetti di tali azioni; meno sommariamente, azione o causa creata o ricreata dalla ripetizione di impulsi, volizioni o energie naturali.

* Per la traduzione dei termini pali in italiano, la traduzione non è stata effettuata pedissequamente dall'inglese bensì avvalendosi anche dei seguenti testi: Ajahn Sumedho, *Le quattro nobili verità*; *La rivelazione del Buddha*, I: *I testi antichi*, a c. di R. Gnoli.

Kilesa. Contaminazioni; quanto contamina o macchia la mente, per esempio l'avidità, la rabbia, l'odio, l'illusione.

Metta. La gentilezza amorevole, il desiderio che tutti gli esseri viventi siano felici; una delle quattro emozioni positive. Le altre sono: *Karuna*, la compassione; *Mudita*, il gioire della felicità altrui; *Upekkha*, l'equanimità.

Samadhi. Concentrazione, stabilità della mente.

Samma Ditthi. Retta visione, concezione e valori, in accordo con il modo in cui stanno le cose.

Sankhara. Formazioni mentali; forti impressioni mentali prodotte dalle esperienze passate; anche con il senso di "cosa" – cose composte – come nelle ultime parole del Buddha: «tutte le cose sono transitorie, sforzatevi sinceramente»; in thailandese, il termine è spesso utilizzato in riferimento al corpo.

Sati. Presenza mentale.

Sila. Precetti o codice di condotta per un comportamento morale; i cinque precetti per i buddhisti laici sono: astenersi dall'uccidere altri esseri viventi (1), astenersi dal prendere ciò che non viene dato (2), astenersi da uno scorretto comportamento sessuale (3), astenersi dal mentire (4) e astenersi dall'uso di sostanze intossicanti (5).

Upekkha. Equanimità.

Ajahn Jayasaro



Nome precedente: Shaun Chiverton.

1958: nasce in Inghilterra.

1978: incontra Ajahn Sumedho nel Vihara di Hamstead, in Inghilterra. Trascorre un “ritiro delle piogge” con la comunità di Ajahn Sumedho in Inghilterra, poi si reca in Thailandia.

1979: diventa monaco novizio al monastero Wat Nong Pah Pong nella provincia di Ubon Rajathani, in Thailandia.

1980: viene ordinato monaco nel monastero Wat Nong Pah Pong, con il venerabile Ajahn Chah come precettore.

1997-2001: è abate al Monastero Internazionale della Foresta, Wat Pah Nanachat nella provincia di Ubon Rajathani, in Thailandia. Dal 2001 in poi vive in un romitorio nella provincia di Nakornratchasima, in Thailandia.

COPYRIGHT

Sommario:

Potete copiare, distribuire, illustrare e utilizzare quest'opera alle seguenti condizioni:

- **Attribuzione:** dovete dichiarare a chi appartengono i diritti d'autore dell'opera originale.
- **Uso non commerciale:** non dovete usare quest'opera per scopi commerciali.
- **Modifiche:** non dovete alterare, trasformare o utilizzare quest'opera per crearne altre.

Resta inteso che:

- **Rinuncia:** tutte queste condizioni possono essere modificate con il consenso di chi ne detiene i diritti d'autore.
- **Dominio pubblico:** ove l'opera, o alcune parti di essa, siano di dominio pubblico, con il consenso della legge, tale stato non è condizionato dalla presente licenza.