



# VIVERE in ARMONIA

di Ajahn Karuniko

**S**ono sei le cose che il Buddha raccomandò per vivere in armonia: 1. gentilezza nelle azioni del corpo, 2. gentilezza nelle azioni della parola 3. gentilezza nelle azioni della mente verso se stessi e gli altri in pubblico e in privato, 4. condividere, 5. mantenere con costanza una condotta virtuosa, 6. mantenere uno sguardo armonico su ciò che stiamo cercando di fare delle nostre vite.



Tratto da  
FORESTSANGHA  
NEWSLETTER  
gennaio 2002

Quando questi sei aspetti sono presenti in un gruppo di persone, allora ci sono buone possibilità che queste vivano in armonia.

Delle qualità menzionate, tre riguardano la pratica di *metta*, la pratica della gentilezza amorevole. Sono molti gli insegnamenti che il Buddha diede sulla pratica della gentilezza amorevole, perché vide la necessità di questa attitudine quando interagiamo con le persone. Se consideriamo il relazionarsi con gli altri una sfida, allora possiamo guardare alla pratica di *metta* come a qualcosa che può davvero essere d'aiuto.

Ci si riferisce alla *metta* anche come a una protezione per la mente. Quando è ben sviluppata, protegge la mente dall'essere travolta dall'attaccamento, dall'avversione e dalla delusione. Proprio come in una foresta: se la foresta è bagnata, quando un fuoco si avvicina non la potrà consumare.

Così se c'è una base di *metta* nella mente ci sono minori possibilità per i fuochi dell'attaccamento, dell'avversione e della delusione di sorprenderla. Anche se la mente entra in contatto con queste cose, non ne viene sorpresa né divorata.

Quando pratichiamo la *metta*, cominciamo con noi stessi, evocando un sentimento di *metta* per il nostro essere qui. Quando, per esempio, saliamo su un aereo ci vengono date molte istruzioni. A un certo punto si dice: "Se si verifica un calo di ossigeno, una maschera uscirà dall'alto". Ma poi si aggiunge: "Indossate la vostra maschera per l'ossigeno

**Quando penso alla magia della vita, al sintonizzarsi  
con le meraviglie nella vita, per me la via di accesso  
a tutto questo è attraverso la pratica della metta.**

**Questa pratica dona il senso dell'armonia.**

**Vivere in armonia con se stessi e con gli altri.**

prima di metterla ai vostri bambini". Quando lo ascoltiamo per la prima volta può sembrarci strano: "Indossa la tua prima di occuparti di quella dei bambini." Ma quando ci riflettiamo, diventa molto sensato, non è vero? Perché se mettere la maschera a tuo figlio diventa un dibattersi tra gli stenti, entrambi potreste soffocare prima di riuscirvi. Anche nelle relazioni può essere la stessa cosa. Se non abbiamo coltivato un sentimento di *metta* per noi stessi, i rapporti possono essere una battaglia e talvolta periscono.



**C**osa pensate di quel signore o di quella signora che vedete quando guardate nello specchio la mattina mentre vi lavate i denti o la faccia? Come replicate a quella immagine allo specchio, a questa cosa chiamata 'io'? E quando guardate la vostra immagine, che tipo di percezioni sorgono? Si affaccia la mente autocritica o vi piace la persona allo specchio? Che vi piaccia la persona che vedete nello specchio, secondo me, è segno di una relazione salutare con la mente e il corpo. Possiamo indugiare sui nostri errori, il che tende a trascinarci verso il basso, ma è molto più utile ricordare alcune delle cose buone che riguardano la persona che vedete nello specchio, le cose buone che quella persona ha fatto. Potreste non essere il fiore all'occhiello del buddhismo, ma ognuno ha i suoi lati buoni e possiamo tenerli a mente. Ora potremmo pensare di noi: "Beh, in realtà non ho fatto molte cose buone". Potremmo guardare al nostro passato e pensare a tutte le cose maldestre che abbiamo fatto, ma è molto più utile tornare al momento presente, a quello che stiamo facendo ora. Se riuscissimo a tenere a mente l'importanza di coltivare i fattori salutari nel presente, questo sarà di grande aiuto nel trovare un sentimento di *metta* per noi stessi.

Se mi rammento delle buone cose che ho fatto e sto con esse, trovo che questo ha un effetto diverso sulla mente piuttosto che insistere sulle cose così-così o sui miei errori. Quando rifletto in questo modo non arrivo a pensare: "Come sono fantastico". Porta solo un senso di benessere nella mia mente. E questo per me è la base delle azioni abili, è la base della meditazione.

Nel nostro bagno disponiamo di una piccola situazione interessante. Abbiamo due lavandini affiancati e un grande specchio cosicché quando sei al lavabo e un'altra persona si avvicina vedi te stesso e la persona vicino a te. E' un esercizio interessante guardare me stesso e l'altra persona e osservare le mie reazioni. E penso che un perfezionamento della *metta* sarebbe di potermi sedere di fronte a quello specchio tutto il giorno, mentre le persone vanno e vengono e tutto rimane immutato. La

mia mente capace di rispondere allo stesso modo, a me come agli altri, agli altri come a me.

Ciò viene illustrato in un racconto di un gruppo di monaci che stavano praticando insieme quando vennero catturati da un gruppo di malviventi. I ladri dissero: "Ci dispiace, bhikkhu, ma probabilmente dovremo assassinare uno di voi, per far capire che facciamo sul serio". Si rivolsero al capo dei monaci e gli chiesero di sceglierne uno. Egli guardò il piccolo gruppo di monaci: c'era un monaco molto vecchio e molto mal messo, c'era un monaco piuttosto malato, c'era un monaco a lui molto devoto e c'era un monaco con il quale non andava d'accordo. E quelli gli chiesero di sceglierne uno. Chi pensate abbia scelto? Potreste pensare che scelse se stesso, ma in realtà disse ai ladri: "Non posso scegliere". Perché egli aveva *metta* per i quattro e per se stesso, non poteva scegliere. Questo viene visto come la perfezione della gentilezza amorevole.



**N**ella pratica di meditazione quello che trovo davvero molto utile mentre sto seduto e respiro è semplicemente evocare il pensiero: "Che io possa dimorare nel benessere, che io possa essere felice".

Faccio così, mentre inalo il respiro all'interno di questo mondo interiore fatto di corpo e mente, solo evocare questo pensiero. E fare questo, specialmente quando ci sono stati di attaccamento, cattiva volontà, illusione, ansia, preoccupazione o paura, lo considero una pratica davvero utile. Porta un certo ammorbidimento per queste esperienze, così non vengo catturato all'interno del conflitto. E' come concedere a qualcosa lo spazio affinché segua la sua natura - che è cessare. A volte, durante la meditazione, ci può capitare di voler esercitare un controllo, e questo rende la meditazione una lotta. In qualche modo noi siamo qualcuno che sta esercitando un controllo su questa cosa chiamata mente e che si sbarazzerà di tutte le parti indesiderate. Sarebbe come essere in questa stanza e, appena entra qualcuno di sgradevole, saltargli addosso, afferrarlo alla gola e dire: "Fuori". Lo teniamo per il collo sul pavimento e seguitiamo a dire: "Fuori, fuori". Non funziona, non è vero? Così secondo me la pratica di *metta* può essere paragonata ad aprire tutte le porte, creando dei grandi spazi e alla fine la cosa troverà la sua strada per andarsene.

Inoltre, sempre in meditazione possiamo coltivarla verso le altre persone - per se stessi come per gli altri. Un modo per farlo è evocare le persone e augurare loro del bene. Ci viene raccomandato di cominciare con persone che tendono a suscitare un sentimento di amorevolezza e dapprima lavorare con loro, e quando saremo divenuti più abili possiamo



**Ajahn Karuniko,** inglese, da Rochdale, Lancashire, laureato in ingegneria elettronica e cintura nera di karate, è discepolo di Ajahn Sumedho. E' stato monaco ordinato per diciotto anni e oggi è assistente di Ajahn Sucitto presso il monastero Cittaviveka (Chithurst) in Inghilterra.

cominciare a cimentarci con quelle persone con cui abbiamo maggiori difficoltà. Questa pratica non significa che appena ci sediamo e cominciamo ad avere questi pensieri, all'improvviso il nostro cuore comincia a trasudare *metta*: ci potremo sentire molto rigidi o meschini a livello del cuore.

Ancora una volta, è qualcosa che dobbiamo sviluppare, dobbiamo iniziare da qualche parte e possiamo sempre cominciare a livello dell'intenzione. Sperimentare questo significa che partiamo dall'intenzione e quando sinceramente riusciamo a mantenere quelle intenzioni che vacillano allora, con il tempo e con la pratica, le cose cominciano a scendere a livello del cuore. Dapprima potrebbe sembrare che ci sia un'incompatibilità da quelle parti, cercare di pensare a una cosa mentre se ne percepisce un'altra, ma da qualche parte si deve pur cominciare.

Mi piace un'analogia: è come quando abbiamo una mano fredda e teniamo qualcosa di caldo; la mano non diventa calda appena tocchiamo la fonte di calore. Ma più ce la teniamo e più il calore da quell'oggetto penetrerà la mano. All'inizio la mano è fredda e non riusciamo ad afferrare saldamente l'oggetto, ci sfugge. Allo stesso modo, più pratichiamo, più riusciamo a trattenere questo tipo di pensieri nella mente, e maggiore è la possibilità per quell'intenzione di compiere la discesa a livello del cuore.



**E**ro solito considerare le mattine un periodo in cui sentirmi o assonnato e offuscato o cavilloso. Ho scoperto che è un ottimo momento per richiamare qualche pensiero di *metta* come modo per dare energia alla mente che, se non faccio qualcosa, si addormenta. Se cerco di osservare il respiro e sono stanco allora è... lo sto ascoltando e non osservando! Ma se cerco di evocare qualche pensiero abile, allora scopro che posso portare energia alla mente nella maniera giusta. E questo aiuta a dissipare quella pedante pignoleria mattutina, quella mente critica della mattina che, se ci restiamo impigliati, può rovinarci l'intera giornata.

Lo stesso è evocare le persone con le quali dovremo interagire quel giorno e augurare loro il bene. E naturalmente, siccome si sta parlando di persone, avremo diverse reazioni a seconda del nostro rapporto con esse, ma se ci riusciamo, manteniamo quell'intenzione: "Che tu possa star bene", perché da qualche parte bisogna pur cominciare. Questa pratica, in una situazione di comunità, mi ha aiutato moltissimo nel rapportarmi con gli altri.

Uno dei benefici è una mente più facilmente concentrata.

Un'esperienza che talvolta ho avuto è sedere in meditazione pensando: "Bene, sarò concentrato", ma la mente va di qua e di là e c'è agitazione. Ma piuttosto che dibattersi in questo modo, l'evocare qualche pensiero di amorevolezza verso le persone o il ricordare le buone cose che le persone hanno fatto può a volte provocare un cambiamento nella mente. Improvvisamente scopri che la mente smette di lottare, comincia a stare con il respiro. Un sottile cambiamento dello stato mentale può produrre questo tipo di differenza.



**P**uò anche essere d'aiuto considerare che la vita è una sacca eterogenea. Ci sono cose strepitose e cose che non lo sono poi tanto. Ci saranno sempre momenti di incomprensione e le persone non andranno d'accordo, e questo e quello, è la vita.

Così, a volte, quando ci agitiamo e la mente sta per invischiarsi troppo nelle complessità della vita, il solo evocare un semplice, abile pensiero e sostenerlo, può avere un effetto straordinario. Ci può riportare a qualcosa di più calmo e abile e allora è incredibile quanto le cose sembrano diverse. Vediamo come appaiono le cose in una mente ansiosa e successivamente come appaiono quando non c'è mente ansiosa: potrebbe andare meglio, si potrebbe migliorare, ma non è un problema. E se c'è qualcosa che posso fare per agevolare le cose, questa azione scaturirà da una mente più calma, che contiene un maggior senso di amorevolezza, piuttosto che da una mente preoccupata, ansiosa, spaventata.

I benefici del coltivare la *metta* sono, come insegna il Buddha, assolutamente straordinari. Quando la sviluppiamo possiamo vivere più in armonia con gli altri e, dice il Buddha, diventiamo cari agli esseri umani e cari agli esseri non umani, animali, deva e divinità. A livello umano si può vedere come le volte in cui siamo amichevoli verso le persone, questo produca una reazione più favorevole delle volte in cui agiamo o parliamo sotto l'influenza di una volontà inquinata. Se le persone si avvicinano in maniera aggressiva, naturalmente la tendenza è mettersi sulla difensiva o attaccare a nostra volta. Ma possiamo riconoscere quella reazione iniziale e allora pensare in termini di amorevolezza: "Bene, cosa posso fare per contribuire a pacificare la situazione?". Nelle occasioni in cui sono riuscito a rispondere in maniera amichevole, ho sempre constatato risultati positivi.

Una delle occasioni che ricordo, fu quando stavo andando a trovare i miei genitori a Natale. Stavo prendendo un treno che arrivò in ritardo e siccome persi la coincidenza, finii alla stazione di Piccadilly alle otto di sera, un paio di giorni prima di Natale. Ora, non era proprio dove mi

sarebbe piaciuto stare, considerando che dovevo raggiungere un binario lontano per prendere il treno. Siccome faceva molto freddo fuori e io non ero coperto molto bene, mi sono rannicchiato nella sala d'aspetto. Ero seduto là per conto mio, quando entrò un gruppo di ragazzine, tutte piene di spirito natalizio, nella più ampia accezione del termine. Entrarono e si misero dietro di me tanto che potevo sentirle bisbigliare. Poi cominciarono a cantare canzoni sconce - non so se era in mio onore o semplicemente erano solite cantare quando erano sui binari della stazione di Piccadilly. Dopo ci fu silenzio e poi ancora un mormorio e tutte mi vennero intorno per presentarsi. Bene, in realtà io sono una specie di giovanotto della classe operaia e cantavo queste canzoni una volta, così scoprii che ero in grado di replicare molto bene. Mi sentivo molto amichevole nei loro confronti. Mi fecero alcune domande e dopo un po' tornarono alle loro canzoni. Quando arrivò il treno sembravano troppo prese dai loro canti; così andai alla porta, la aprii e dissi: "Ehi! Il treno è arrivato". Siccome avevo tenuto la porta aperta, tutte si precipitarono fuori. Mi incamminai ed ero in piedi al binario quando il treno arrivò. Si fermò con le porte scorrevoli proprio davanti a me. Quando le porte si aprirono, arretrai in attesa che le ragazze salissero; arrivarono precipitandosi, ma improvvisamente si fermarono, si ricomposero e mi invitarono a salire sul treno. Pensai che era una cosa carina, per un attimo ci fu quel fermarsi, ricomporsi e un gesto di gentilezza, come se ricambiassero la cordialità che avevo mostrato loro nella sala d'aspetto.



**N**elle relazioni con gli animali, possiamo vedere come un senso di amichevolezza nei loro confronti generi una migliore reazione. Se riesci a manifestarla realmente quando un cane si avvicina abbaiando, spesso smette di abbaiare. In Thailandia gli animali possono dimostrarsi molto spaventati dagli abitanti del villaggio, ma un cervo entrò nel monastero di Ajahn Chah e voleva mangiare dalla sua mano. Forse qualcuno di voi ha visto la foto di Ajahn Chah che dà da mangiare al cervo. Questo sentimento di essere cari ad animali e divinità, non potete immaginare quanto ci aiuti, in modi che possiamo anche non vedere. Nei racconti buddhisti sono le persone che sviluppano abili mezzi quelle che vengono protette dalle divinità. Vi potreste dimostrare scettici a questo proposito, il che è comprensibile, perché noi dubitiamo di ciò che non possiamo vedere o sperimentare.

Ma tornando a cose più tangibili, se sviluppiamo la *metta* tendiamo a dormire meglio, svegliarci meglio, avere sogni meno spiacevoli. E siamo più pacificati quando si arriva alla morte. Acquistiamo pace e fiducia

verso quello che ci accadrà. Questi sono alcuni dei benefici che il Buddha ha menzionato.

Il Buddha ci ha raccomandato di svilupparla in ogni condizione, camminando, sedendo, in piedi o sdraiati. Nella vita facciamo la coda al supermercato, siamo bloccati negli ingorghi del traffico, ci sdraiamo prima di andare a dormire; sono tutte opportunità per coltivarla. Anziché lagnarsi: "Perché il traffico non scorre?", potremmo usare quella situazione in modo diverso. Spesso qui al monastero dobbiamo aspettare per mangiare; possiamo stare seduti e pensare: "Che sconsiderati" e invece potremmo guardare le persone che sono qui, che cucinano e portano il cibo, e mandare qualche pensiero gentile nella loro direzione. Se abbiamo questa inclinazione, possiamo usare molte delle situazioni delle nostre vite. Le volte in cui stiamo aspettando o non stiamo facendo niente in particolare possiamo coltivare queste attitudini. Di questi tempi, la vita sta diventando molto piena e forse sembra non esserci troppo tempo per questo, ma considerate cosa è importante per voi stessi. Cosa è importante alla fine della giornata?

Coltivare la metta è qualcosa di importante e se lo facciamo subito sarà per noi di grande aiuto. Ma se rimandiamo e ci preoccupiamo di piccole cose pretestuose, allora sarà più difficile ricordarsene dopo. Quindi dobbiamo valutare come utilizziamo il nostro tempo, le cose che possiamo fare per aiutarci a vivere in armonia con le persone. Se riusciamo a vivere in armonia con gli altri, così come a stare per conto nostro, se riusciamo a passare tra queste due situazioni e mantenere un sentimento di armonia, questo è un buon equilibrio. Se non riusciamo a vivere con gli altri e ci sentiamo comunque a nostro agio, mi chiedo quanto lontano possiamo andare con la nostra meditazione. Se riusciamo a imparare a vivere con le altre persone e a sentirci a nostro agio, questo indica che abbiamo buone fondamenta per la nostra meditazione. La pratica non è solo stare da soli e meditare, la pratica è anche imparare dalle nostre interazioni con le persone: ci auguriamo che queste due diverse condizioni di pratica si completino e si sostengano a vicenda. Quando le cose accadono, quando interagiamo, possiamo di buon grado imparare da quelle situazioni ad approfondire il nostro impegno verso le cose benefiche e rafforzarle.

Quando penso alla magia della vita, al sintonizzarsi con le meraviglie nella vita, per me la via di accesso a tutto questo è attraverso la pratica della *metta*. A molte persone, questa pratica dona il senso della meraviglia, del mistero, della benevolenza dell'universo.

(Trad. dall'inglese di Roberta De Lazzari)

