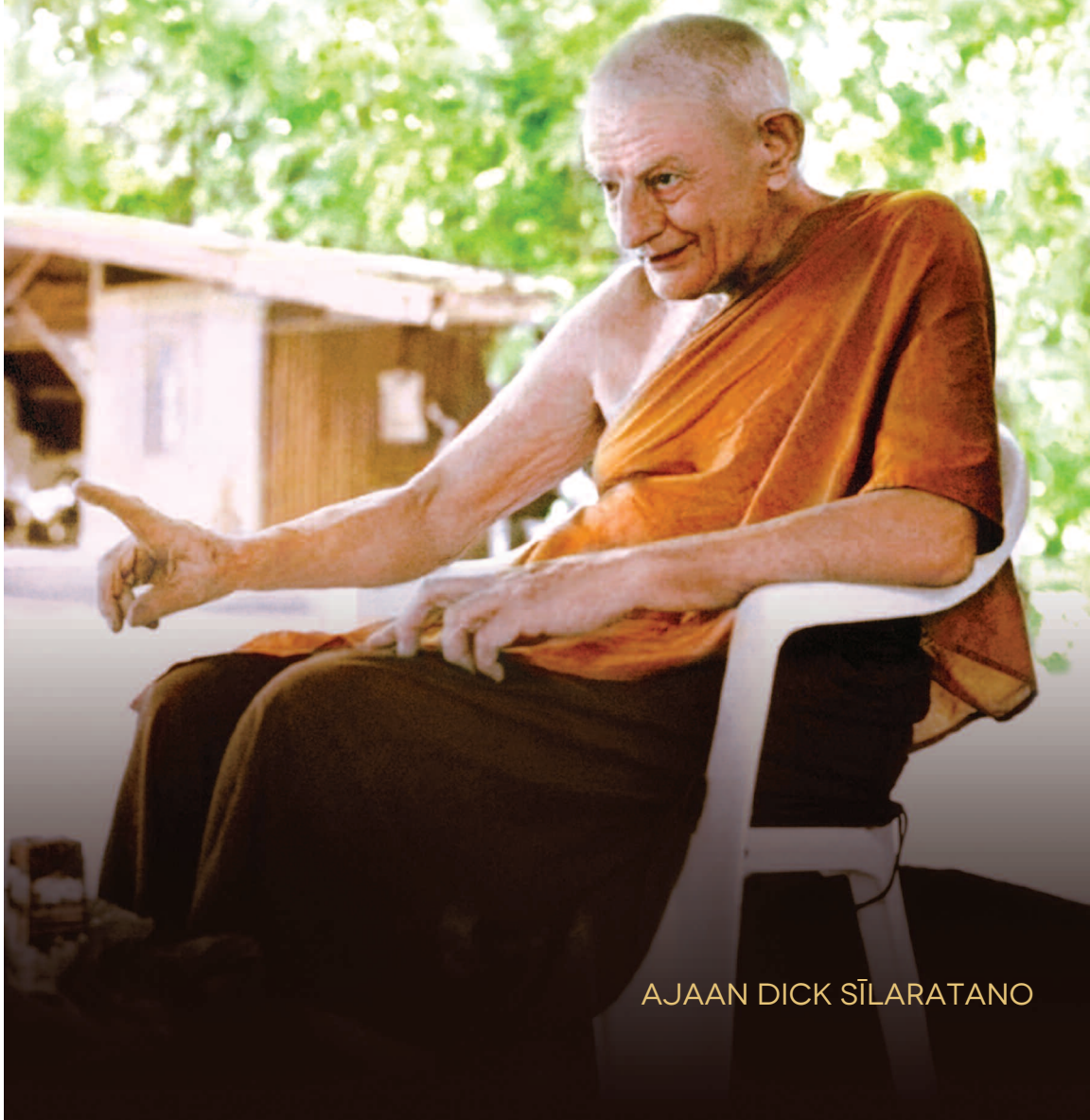


SAGGEZZA NON COMUNE

VITA E INSEGNAMENTI DI AJAAN PAÑÑĀVADDHO



AJAAN DICK SĪLARATANO

Vorremmo manifestare il nostro apprezzamento
per il supporto ricevuto da molte persone
nella preparazione e pubblicazione di questo libro.
In particolare cogliamo l'occasione per ringraziare
l'Unione Buddhista Italiana (U.B.I.)
che ha in gran parte finanziato
la stampa mediante i fondi dell'8x1000.

*Egli insegna il Dhamma
che è buono all'inizio,
buono nel mezzo e buono alla fine,
con retto significato e retta esposizione.*

SAGGEZZA NON COMUNE

SAGGEZZA NON COMUNE

VITA E INSEGNAMENTI DI AJAAN PAÑÑĀVADÐHO

scritto e compilato da
Ajaan Dick Silaratano

traduzione di Maria Huf Barzoi



SANTACITTARAMA
edizioni

Saggezza Non Comune
Vita e Insegnamenti di Ajaan Paṇṇāvāḍḍo
scritto e compilato da Ajaan Dick Silaratano

Traduzione di Maria Huf Barzoi

© 2020 Forest Dhamma Monastery Organization
ISBN: 978-88-85706-16-3
2022 edizione italiana riveduta e corretta

Pubblicato da:
Edizioni Santacittarama,
Monastero Santacittarama,
02030 Poggio Nativo (RI), Italia

Questo libro è scaricabile gratuitamente agli indirizzi:
www.santacittarama.org e www.saddha.it

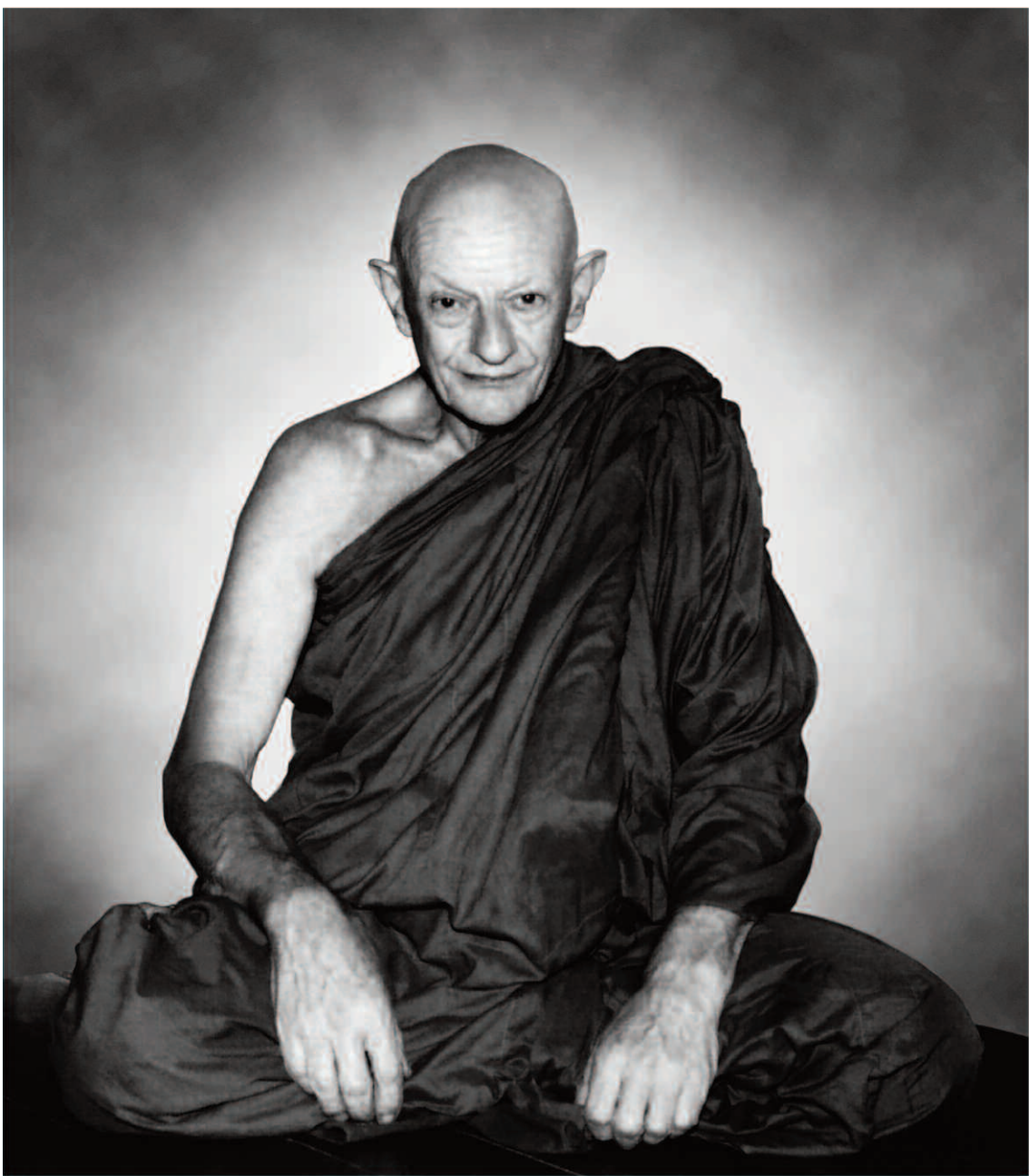
Edizione originale:
Uncommon Wisdom - Life and Teachings of Ajaan Paṇṇāvāḍḍho
Written & Compiled by Ajaan Dick Silaratano
© 2014 Forest Dhamma Monastery Organization
Forest Dhamma Publications
Forest Dhamma Monastery
255 Snakefoot Lane
Lexington, VA 24450
USA

Foto di copertina di David Salim Halim

Edizione italiana, 3000 copie, stampata da:
Francesco Giannini & Figli Via Cisterna dell'Olio 6/B, 80134 Napoli

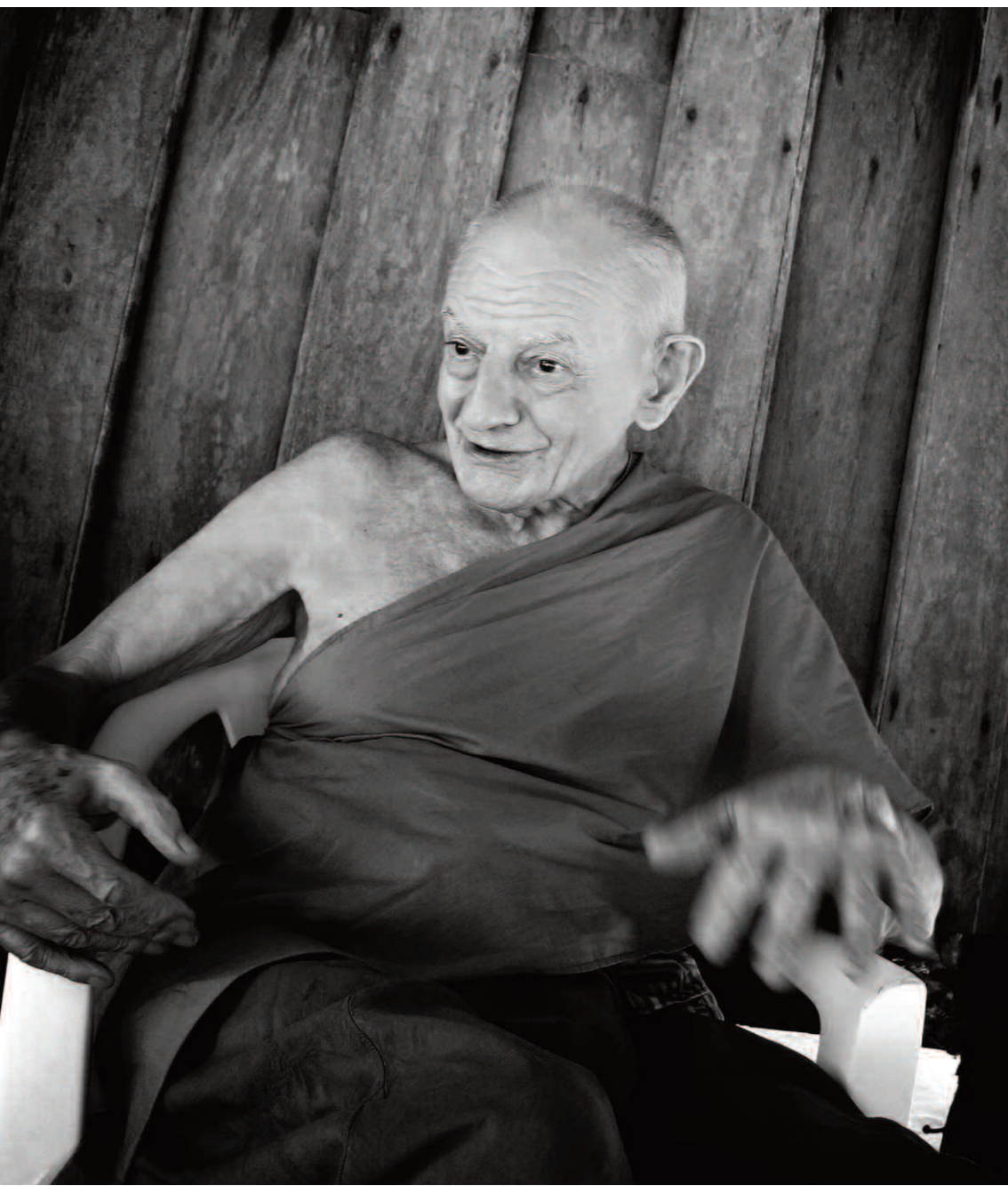
Questo libro è stato stampato per distribuzione gratuita. Non è in alcun modo connesso a scopi commerciali. La sua produzione è stata possibile attraverso la fede, l'impegno e la generosità di persone che desiderano condividere la conoscenza e la comprensione che in esso sono contenute con chiunque ne sia interessato. L'atto stesso di offrirlo gratuitamente è parte di ciò che lo rende "Dono di Dhamma", un libro dedicato ai principi buddhisti.

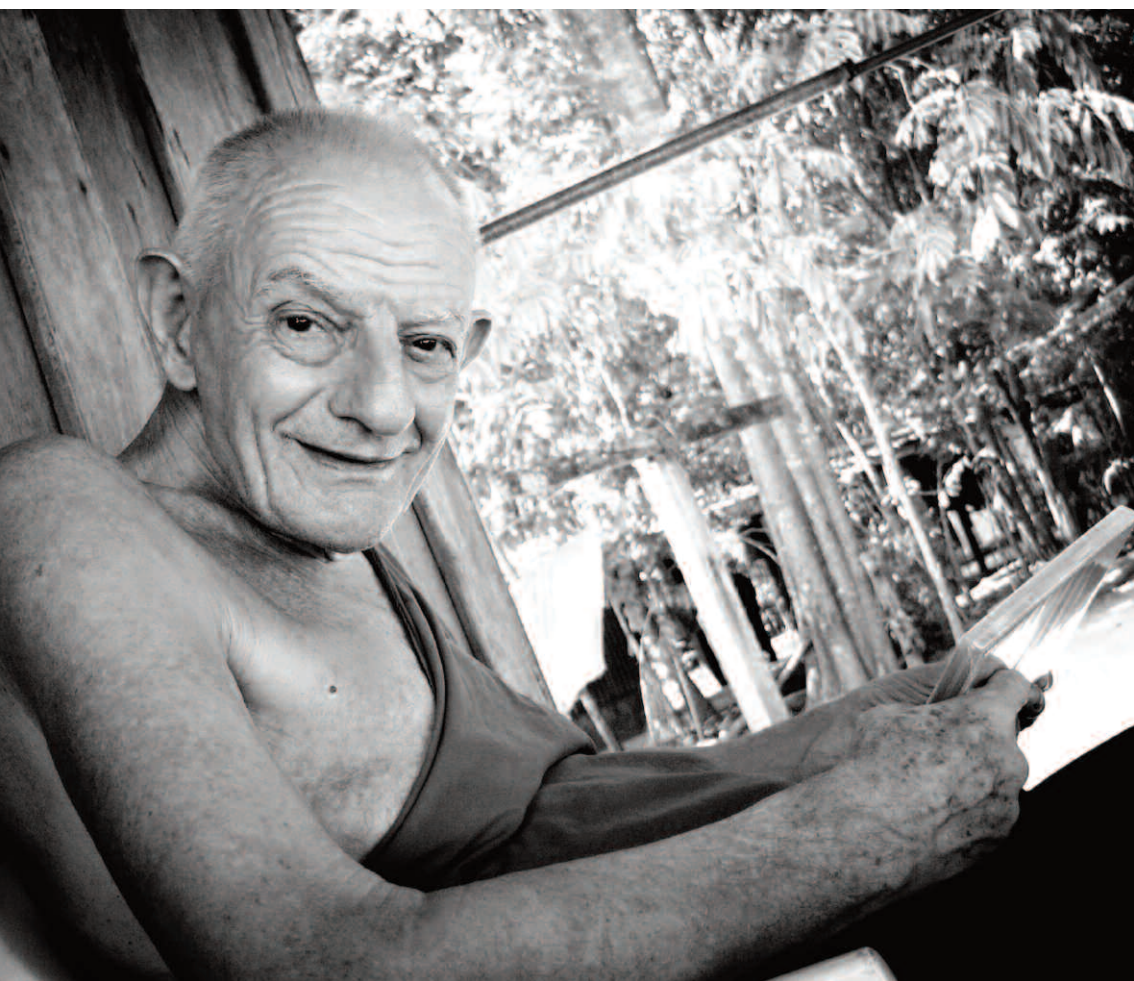
Quest'opera è distribuita con Licenza Creative Commons
Attribuzione - Non commerciale - Non opere derivate 4.0 Internazionale.
Per maggiori dettagli su diritti e restrizioni di questa licenza si veda p. 172



Venerable Ajaan Paṇṇāvaḍḍho
(1925 - 2004)







INDICE

Introduzione	15
Vita	17

BUONO ALL'INIZIO

Scopo	35
Presenza	47
Rinascita	55
Basi	63

BUONO NEL MEZZO

Corpo	81
Memoria	91
Sensazioni	101
Sensi	111

BUONO ALLA FINE

Sé	125
Citta	135
Nibbāna	145
Saggezza	155

INTRODUZIONE

Scopo principale di questo libro è presentare il Dhamma di Ajaan Paññāvaḍḍho attraverso i suoi insegnamenti di incomparabile portata e ricchezza.

Negli anni della sua formazione, Ajaan Paññāvaḍḍho si rifugiava costantemente nella capacità della mente di pensare in modo logico e di arrivare a delle conclusioni ragionate. Trovava nella razionalità un porto sicuro per la mente, ma una base incerta per il cuore. Motivato a risolvere questa tensione, esplorò la pratica buddhista in profondità, applicando metodi radicati nella legge di causa ed effetto fino a scoprire i limiti dei ragionamenti condizionati. Fu in quest'area di confine tra il condizionato e l'intuitivo che riuscì a conciliarli. I suoi insegnamenti sono spesso il tentativo di spingere i metodi di ragionamento basati sulla causalità fino a un limite estremo, da trascendere poi definitivamente.

I capitoli di questo libro sono compilazioni tratte da una serie di discorsi di Ajaan Paññāvaḍḍho ai suoi discepoli: monaci, monache e laici. Scaturiti perlopiù da domande a lui rivolte, non sono discorsi ufficiali di Dhamma. Sono invece insegnamenti informali con cui Ajaan Paññāvaḍḍho risponde alle domande degli interlocutori, cercando di disperdere i loro dubbi. A volte la sua risposta è breve, diretta e spontanea. Altre volte sembra usare la domanda come trampolino di lancio per spiegazioni su aspetti cruciali degli insegnamenti del Buddha. Attraverso questi dialoghi egli riesce sempre a riportare i suoi discepoli all'essenza del Dhamma.

Ajaan Paññāvaḍḍho era un maestro di Dhamma eccezionale, di una saggezza straordinaria. Aveva la capacità di collegare tutti i diversi aspetti del Dhamma a un tema centrale, rendendo la complessità

degli insegnamenti buddhisti comprensibile sia ai monaci sia ai laici. Negli annali del sangha occidentale la sua vita e i suoi insegnamenti hanno pertanto assunto un valore patriarcale.

Si spera che, grazie a questa esposizione della sua vita e dei suoi insegnamenti, si possa evocare la presenza di Ajaan Paṇṇāvāḍḍho come guida e ispiratore, come amico e maestro sul sentiero buddhista.

Ajaan Dick Silaratano
Maggio 2014

VITA

Il Venerabile Ajaan Paññāvaḍḍho è stato per quarantun anni, in termini di anzianità monastica, il primo monaco occidentale a seguire il sentiero di pratica stabilito da Ajaan Mun. Ajaan Paññā, come veniva chiamato, era un uomo dall'intelletto brillante. Grazie al suo strenuo impegno nella pratica meditativa, nel suo cuore la spiritualità aveva un saldo fondamento. Mentre si dedicava con generosità e abnegazione a esporre il Dhamma di Ajaan Mun ai suoi numerosi discepoli, la sua presenza calma e determinata toccava la vita di tante persone. Divenne un pioniere del sangha occidentale, e la sua autorevolezza indusse innumerevoli monaci e laici a praticare seguendo gli insegnamenti di Ajaan Mun. Le sue traduzioni e spiegazioni dei discorsi di Ajaan Mahā Boowa hanno fatto conoscere la Tradizione della Foresta Thaiandese a intere generazioni di buddhisti.

Ajaan Paññāvaḍḍho, all'anagrafe Peter John Morgan, nacque il 19 ottobre 1925 da genitori originari del Galles. La sua nascita avvenne nello stato di Mysore, nel sud dell'India, presso il distretto minerario dei Kolar Gold Fields, dove suo padre lavorava come ingegnere minerario. All'età di sette anni venne mandato dai genitori nel Regno Unito per iniziare la sua istruzione primaria. Visse nel Galles con i nonni fino al ritorno dall'India del resto della famiglia diversi anni più tardi. Una volta riunita, la famiglia si stabilì nell'Inghilterra centrale, dove Peter finì la scuola dell'obbligo. Dopo vari traslochi della famiglia a causa della Seconda Guerra Mondiale, egli poté infine conseguire il diploma di maturità. Da adolescente Peter contrasse la tubercolosi bovina, probabilmente per aver bevuto del latte contaminato. Dopo l'insuccesso di varie terapie, la parte dell'osso infetto venne asportata chirurgicamente. Questo intervento portò alla

fusione delle ossa della caviglia. La conseguente menomazione irreversibile, benché da un lato una sfortuna, dall'altro si rivelò una benedizione: Peter fu esonerato dal servizio militare durante la guerra e in questo modo evitò il rischio di creare un pesante carico di *kamma* negativo. Poté quindi proseguire con gli studi e alla fine della guerra si laureò alla Faraday House in elettrotecnica. Appena laureato andò in India, dove lavorò per due anni come ingegnere elettrotecnico nelle miniere d'oro di Kolar. Tornato in Inghilterra, continuò a lavorare come ingegnere per altri sette anni, dapprima a Stafford, poi a Londra. Fu durante questo periodo della sua vita che sorse in lui un profondo interesse per il buddhismo. Cominciò a contemplare il valore e lo scopo della nascita e della vita in questo mondo alla luce della sua inarrestabile corsa verso la vecchiaia, la malattia e la morte. Prese a interrogarsi circa la natura stessa dell'esistenza e arrivò alla conclusione che le prevalenti spiegazioni religiose e scientifiche fossero fallaci. La sua ricerca della verità lo portò a scoprire che l'insegnamento del Buddha costituisce una solida base sia teorica sia pratica, atta a servire come piattaforma per investigare a fondo questi argomenti. Lesse molti testi di dottrina buddhista e diventò membro di diverse organizzazioni buddhiste. Infine, ispirato dall'esempio di Bhikkhu Kapilavaḍḍho, un inglese che era stato ordinato in Thailandia, Peter decise di rinunciare alla vita laica per dedicarsi interamente alla ricerca della verità, senza il peso delle preoccupazioni mondane. Fu ordinato *sāmaṇera*, novizio, al Buddhist Vihāra di Londra il 31 ottobre 1955 con il nome di Paññāvaḍḍho.

Nel dicembre dello stesso anno Paññāvaḍḍho e altri due *sāmaṇera* si recarono a Bangkok in Thailandia, accompagnati da Bhikkhu Kapilavaḍḍho, con l'intenzione di ricevere l'ordinazione a *bhikkhu*. Dopo un soggiorno di un mese a Wat Paknam con Luang Por Sodh, il 27 gennaio 1956 entrarono a fare parte, come programmato, del sangha, ovvero della comunità monastica, quali monaci pienamente ordinati.

A metà luglio di quell'anno tornarono a Londra e si insediarono in un piccolo *vihāra*, una residenza per monaci, messo loro a disposizione dall'English Sangha Trust. Uno alla volta gli altri due fecero ritorno alla vita laica, lasciando Bhikkhu Paññāvaḍḍho a occuparsi del *vihāra* da solo. Rimase il responsabile del *vihāra* per ben cinque anni, fino all'arrivo di un altro *bhikkhu* che lo avrebbe sostituito. Durante quel periodo si dedicò con abnegazione al compito di insegnare il Dhamma al meglio delle sue capacità, non solo nel *vihāra*, bensì te-

nendo anche conferenze pubbliche e organizzando ritiri. Nello stesso tempo mantenne fede ai suoi impegni di monaco praticando la meditazione nel modo più completo e rigoroso possibile.

Tuttavia, talvolta si scoraggiava, perché l'esperienza così acquisita non bastava a disperdere i suoi dubbi. Sentiva fortemente la mancanza di un mentore affidabile, di un buon maestro in grado di assicurargli che i nobili obiettivi indicati dal Buddha fossero ancora raggiungibili nell'era moderna. C'era ancora un *Arahant* vivente capace di guidarlo lungo il sentiero del *Nibbāna*? Se avesse potuto trovare una tale guida, si sarebbe dedicato a quella meta con tutto il cuore.

Per raggiungerla, Bhikkhu Paññāvaḍḍho decise di tornare in Thailandia a cercare un nobile maestro che potesse ispirargli una fiducia senza riserve. Nel novembre del 1961 era nuovamente in Thailandia. In un primo momento andò a stare con Ajaan Paññānanda a Wat Chalapratana nei pressi di Bangkok. Mentre era lì, chiese a un amico thailandese di reperirgli i nomi dei maestri migliori e più rinomati e di tenerlo aggiornato in merito. Questo amico infine lo condusse da Ajaan Mahā Boowa, discepolo pluridecennale di Ajaan Mun, da molti considerato un *Arahant*. Colpito dal carattere risoluto di Ajaan Mahā Boowa e dalla sua profonda saggezza, Bhikkhu Paññāvaḍḍho si trasferì al suo monastero, Baan Taad Forest Monastery, nella provincia di Udon Thani e divenne suo discepolo. Arrivò il 16 febbraio 1963 e vi rimase a risiedere per il resto della sua vita.

Ajaan Mahā Boowa abbreviò il suo nome in Paññā, e da quel momento fu conosciuto semplicemente come Ajaan Paññā. Continuò a essere un discepolo molto vicino ad Ajaan Mahā Boowa per i successivi quarantun anni. Diceva che riusciva a sopportare le difficoltà della vita nella giungla remota del Nord-est thailandese soprattutto grazie alla grande fiducia che riponeva in Ajaan Mahā Boowa e nei suoi metodi di insegnamento. Il clima era caldo e opprimente, il cibo semplice e rozzo, c'era una barriera linguistica da superare e la caviglia menomata gli permetteva solamente una mobilità limitata. Ma il suo cuore era sostenuto dalla fede nel maestro e dalla propria perseveranza nella pratica. La mente di Ajaan Paññā tendeva naturalmente alla saggezza e questo gli permise di progredire rapidamente nella meditazione. Grazie alla guida attenta di Ajaan Mahā Boowa la sua comprensione del Dhamma si fece di anno in anno più profonda e completa.

Nel 1965, su richiesta di Ajaan Mahā Boowa, Ajaan Paññā fu rioridinato, passando dal Mahā Nikāya al Dhammayuttika Nikāya. Con il futuro Sangharāja, Somdet Phra Nāṇasaṃvara, come precettore, prese di nuovo l'ordinazione al Wat Boworniwes il 22 giugno di quell'anno.

Ajaan Paññā aveva un animo di rara sensibilità e delicatezza. La sua pratica era irreprensibile, il suo contegno invariabilmente calmo e attento. La sua saggezza si mostrava in tutto ciò che faceva. Non solo realizzò appieno il proprio potenziale, ma la sua vita e la sua esemplare pratica influenzarono molte persone provenienti da ogni parte del mondo. Fin dall'inizio lavorò instancabilmente alla traduzione in inglese degli scritti di Ajaan Mahā Boowa e le risultanti pubblicazioni furono distribuite gratuitamente in tutto il mondo. Divenne così una sorgente di incoraggiamento e ispirazione per i buddhisti che venivano in Thailandia da molti Paesi per incontrarlo. Questo era valido in particolare per i *bhikkhu* occidentali che erano entrati a far parte del sangha di Baan Taad Forest Monastery dopo il suo arrivo, e che trovarono in lui una disponibilità generosa e costante a istruirli per trasmettere il modo corretto di praticare il buddhismo.

Nel 1974 l'English Sangha Trust invitò Ajaan Mahā Boowa per una visita a Londra, sperando che lui potesse istituirci un sangha *theravāda*. Ajaan Paññā accompagnò il suo maestro e lo aiutò a comunicare l'essenza dei suoi insegnamenti alla comunità buddhista. Quella fu l'ultima volta che Ajaan Paññā tornò in Inghilterra. Anche se in quell'occasione non si costituì un sangha, la presenza dei due monaci pose le basi per il futuro sangha inglese.

Le conoscenze di Ajaan Paññā nel campo dell'ingegneria divennero una risorsa preziosa per il monastero. Sin dal suo arrivo fu coinvolto in quasi tutti i progetti di costruzione eseguiti al Baan Taad Forest Monastery, spesso ideando e supervisionando di persona i lavori. Ajaan Mahā Boowa aveva una tale fiducia nella sua saggezza e nella sua competenza come ingegnere che raramente metteva in discussione le valutazioni di Ajaan Paññā in quel tipo di contesto. Che si trattasse di ingegneria elettronica, meccanica o statica, egli padroneggiava tutte queste discipline e sapeva applicarle con una competenza e grazia che lascia, ogni volta, sempre stupiti i suoi confratelli monaci. La naturalezza con cui Baan Taad Forest Monastery si sviluppò da semplice monastero della foresta in un fiorente centro monastico, dimostra la capacità di Ajaan Paññā di gestire le risorse di un monastero della foresta, proteggendo allo stesso tempo le sue tradizioni e il suo ambiente meditativo.

Nel settembre del 2003 comparvero i primi sintomi di una malattia che avrebbe causato la sua morte. Gli fu diagnosticato un cancro del colon ed egli decise di trattarlo con rimedi naturali a base di piante medicinali. Si mostrava imperturbato dalla sua condizione e fiducioso che la medicina avrebbe fatto effetto. Nel corso dei successivi nove

mesi il cancro sembrò gradualmente regredire, ma nel giugno del 2004 ricomparve e cominciò a diffondersi rapidamente. Egli dimostrava grande equanimità all'avvicinarsi della morte e non dava alcun segno di preoccupazione per il progressivo debilitarsi del corpo. Ajaan Paññā si spense in perfetta serenità la mattina del 18 agosto 2004 alle 8.30. Mancavano due mesi al suo settantanovesimo compleanno. Morì come aveva vissuto, con il cuore puramente e semplicemente in pace.

La salma di Ajaan Paññā fu cremata al Baan Taad Forest Monastery dieci giorni dopo. La cerimonia funebre fu l'evento più grande mai visto fino ad allora in quel luogo: circa 50.000 persone parteciparono per rendergli l'omaggio finale, tra queste oltre 4000 religiosi.

Qualcosa di straordinario avvenne il giorno della sua cremazione. Il cielo era sereno e senza nuvole, eppure, in tre occasioni distinte, un arcobaleno circolare apparve nel cielo azzurro e limpido, ogni volta circondando il sole con un grande alone luminoso. L'arcobaleno apparve una prima volta mentre il feretro veniva deposto sulla pira funeraria; ricomparve più tardi mentre veniva letta ad alta voce la storia della sua vita; e poi una terza volta quando Ajaan Mahā Boowa accese la pira funeraria. Era come se il potere della realizzazione spirituale di Ajaan Paññā avesse evocato questa apparizione perché riflettesse la profondità e la sottigliezza della sua virtù e la rendesse visibile a tutti. Fu un evento straordinario, la degna conclusione a coronamento della vita e della pratica di un monaco la cui amorevolezza e umiltà si irradiavano delicatamente dalla sua presenza, fino ad abbracciare l'intero universo vivente.





2 DESCRIPTION-SIGNELEMENT

Bearer—Titulaire		★Wife—Femme	
Profession)	<i>ELECTRICAL Fitter</i>		
Place and date of birth	<i>Buddhasee Monk</i>		
	<i>MYSORE STATE INDIA</i>		
Lieu et date de naissance	<i>19 OCTOBER 1925</i>		
Residence)	<i>ENGLAND</i>		
	<i>Amsterdam</i>		
Height)	<i>5 ft 9 in.</i>		
Taille)	<i>CA in</i>		
Colour of eyes)	<i>BROWN</i>		
Colour des yeux)	<i>BROWN</i>		
Colour of hair)	<i>BROWN</i>		
Colour des cheveux)	<i>BROWN</i>		
Special peculiarities)			
Signes particuliers)			

★CHILDREN—ENFANTS

Name—Nom	Date of birth—Date de naissance	Sex—Sexe

Usual Signature of Bearer

★ Signature du Titulaire

Usual Signature of Wife

Signature de sa Femme

P.J. Morgan.

3

Bearer
(Titulaire)

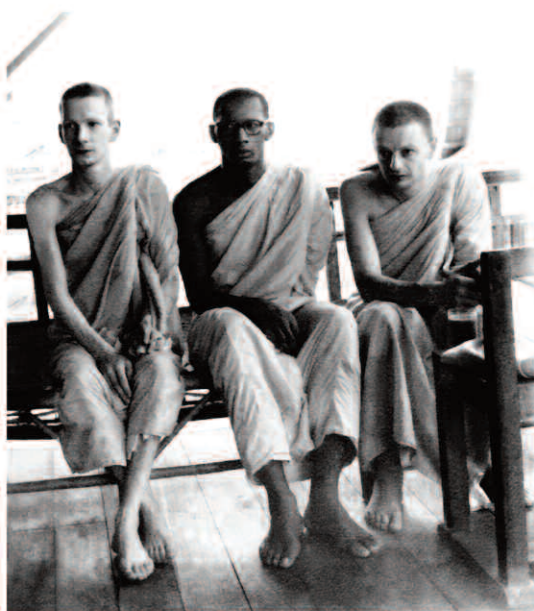


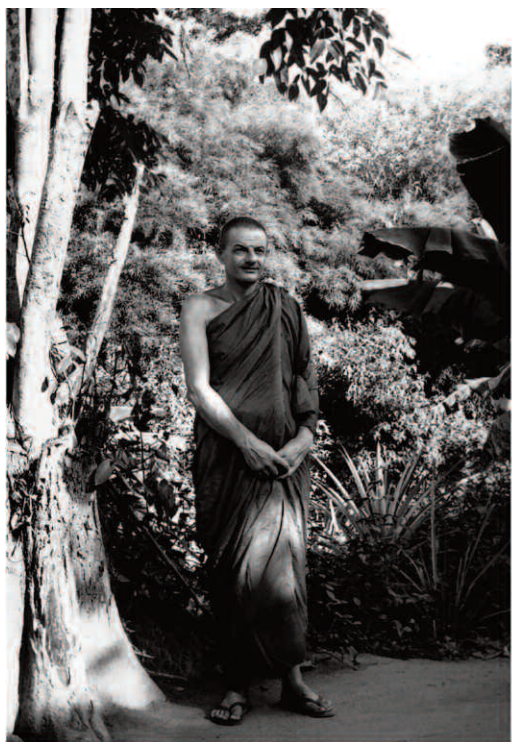
Wife
(Femme)



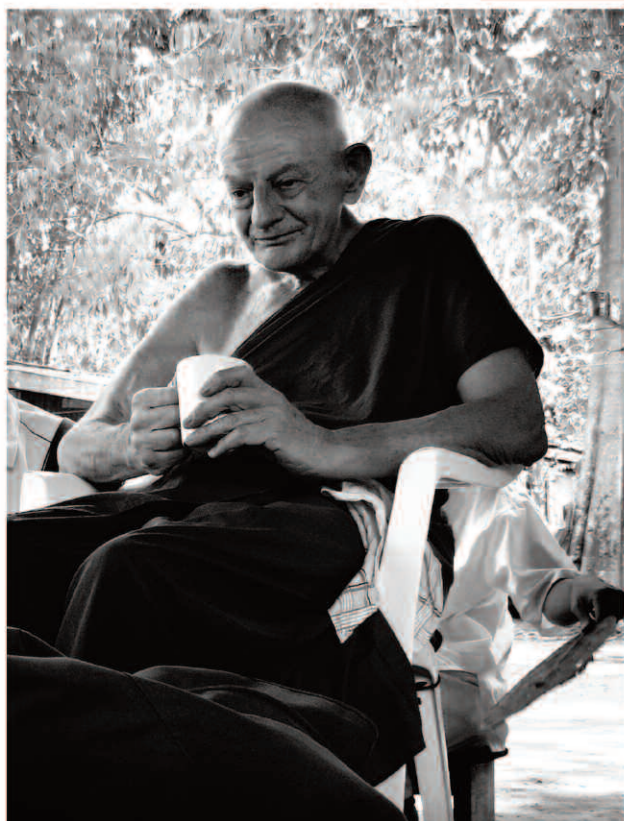
Recent Photograph of Bearer.

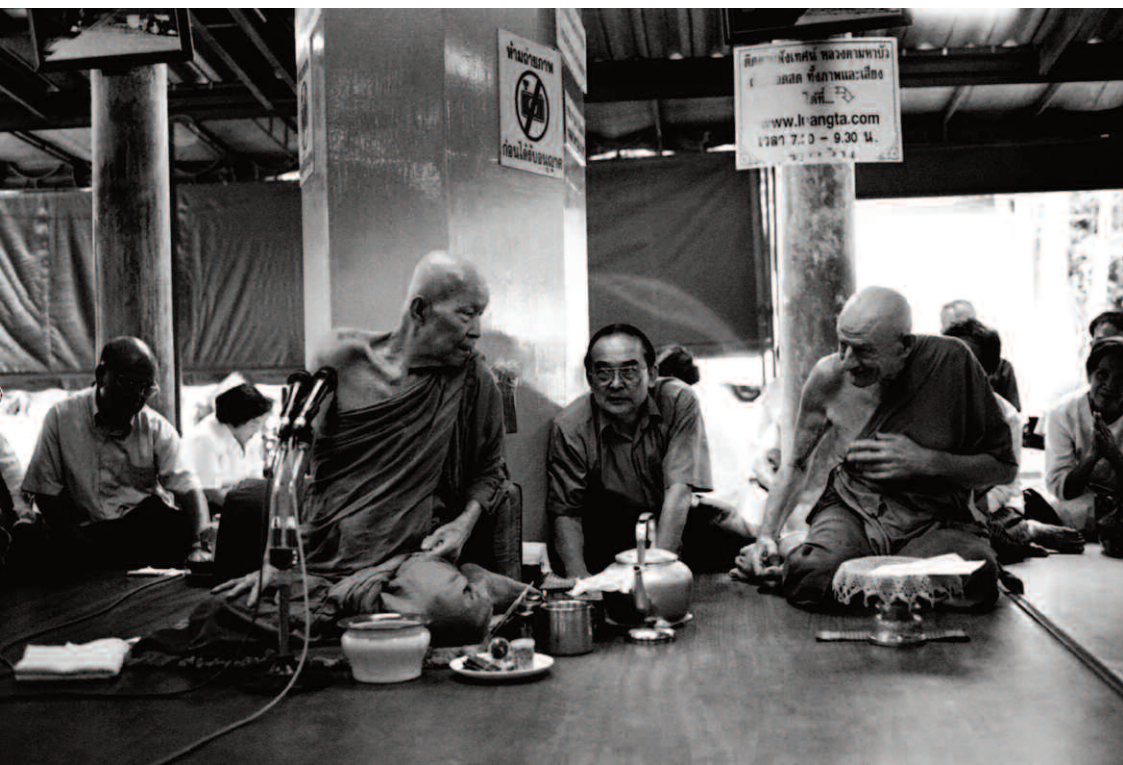
84 15 AUG 1961











ห้ามสูบบุหรี่
ห้ามดื่มสุรา
ห้ามใช้ยาเสพติด

วัดพระเชตุพนวิมลมังคลาราม
วัดพระเชตุพนวิมลมังคลาราม
วัดพระเชตุพนวิมลมังคลาราม
www.krangsai.com
เวลา 7:30 - 9:30 น.

BUONO
ALL'INIZIO





*Il sentiero della pratica comprende sia causa che effetto,
ed è una solida base che porta a risultati buoni.*

*Esso considera tutta la persona
e riguarda ogni aspetto della vita quotidiana.
Non possiamo semplicemente scegliere di praticare
alcuni fattori del sentiero e trascurare gli altri.*

SCOPO

Avete riflettuto a fondo sullo scopo della vostra pratica meditativa? È importante avere le idee chiare per quanto riguarda la meta, ovvero, la ragione per cui praticate. Noi tutti partiamo dal fondamento stesso del buddhismo, dal fatto di sperimentare *dukkha* o insoddisfazione, per la quale cerchiamo un rimedio. Proviamo a curare la nostra insoddisfazione usando metodi basati sulla legge di causa ed effetto; in altre parole, diamo origine a quelle cause che, secondo noi, allevieranno la nostra sofferenza. Cerchiamo delle cause o delle azioni che risulteranno in una sofferenza minore e in maggiore appagamento. *Dukkha* può essere una lieve irritazione, una sofferenza intensa o una qualsiasi delle esperienze possibili tra questi due estremi. È per questo, essenzialmente, che cerchiamo la cura. Non fa differenza se siamo buddhisti o meno, tutti siamo motivati da questa ricerca della felicità.

Se con saggezza interpretiamo correttamente la situazione, allora potremo effettivamente scegliere la linea di condotta giusta, riuscendo a trovare la felicità che stiamo cercando. Ma dato che le nostre menti sono appannate dagli inquinanti, i *kilesa*, tendiamo a prendere decisioni sbagliate. A causa di un modo di pensare errato e di azioni scorrette accumuliamo sempre più sofferenza. Non riuscendo a comprendere qual è la via giusta per liberarci dalla sofferenza, commettiamo sempre di nuovo gli stessi errori. Ecco la situazione in cui ci troviamo.

Per capovolgere questa situazione è necessario innanzitutto trasformare la mancanza di comprensione in retta comprensione. Se ci riusciamo, ci libereremo davvero dalla sofferenza. Lo scopo della pratica buddhista è dunque scoprire dentro di noi la giusta via per eliminare *dukkha*. In realtà, è tutto qua il buddhismo: imparare come

pensare correttamente, come comportarsi correttamente e come parlare correttamente. Soltanto se mettiamo in pratica questi fattori potremo guarire dall'insoddisfazione.

Per imparare come pensare, comportarci e parlare in modo retto dobbiamo addestrarci. Ci addestriamo ad affinare la mente, a comprendere le ragioni di quanto accade nelle nostre vite e, in questo modo, a raggiungere una profonda conoscenza di noi stessi. Arrivando a conoscere noi stessi, arriviamo a conoscere gli altri. Conoscendo gli altri, impariamo a comportarci rettamente nei loro confronti, semplicemente perché sappiamo mantenere un contegno interiore appropriato.

Il mezzo per realizzare questo è il metodo insegnato dal Buddha che è costituito da *sīla* o moralità, *samādhī* o addestramento della mente e *paññā* ovvero saggezza. Se impariamo a praticare in modo proficuo questi tre fattori, possiamo andare al di là degli inquinanti mentali, i *kilesa*, che sono alla radice dell'insoddisfazione che sperimentiamo. Man mano che superiamo i *kilesa*, l'insoddisfazione e la sofferenza diminuiranno e infine scompariranno. Questo obiettivo può essere raggiunto. Molti lo hanno già fatto. Innumerevoli persone si sono addestrate in *sīla*, *samādhī* e *paññā* e hanno raggiunto ottimi risultati, sperimentando alti livelli di appagamento e felicità. La via alla felicità è quindi la via di *sīla*, *samādhī* e *paññā*.

Siccome, secondo l'insegnamento del Buddha, è nostra responsabilità se sorgono il dolore e la sofferenza che proviamo, noi stessi possiamo anche liberarcene. Possiamo ottenere questa liberazione imparando a sviluppare saggezza e comprensione. Sviluppiamo la comprensione addestrandoci a tenere sotto controllo le nostre azioni, affinando la nostra mente e fermando la capricciosa irrequietezza dei nostri pensieri. Riuscendo a farlo, possiamo mantenere calma la mente e penetrare in profondità con la saggezza. A quel punto possiamo usare la mente per sondare la questione delle cause di felicità e sofferenza.

La ricerca per risolvere questi problemi e per vincere la nostra insoddisfazione è stata chiamata dal Buddha il Sentiero per la Libertà. Lo imbobchiamo addestrandoci alla moralità, proseguiamo sviluppando la mente e percorriamo la terza tappa coltivando la saggezza basata su consapevolezza e sforzo. Consapevolezza significa mantenere la mente nel momento presente e rimanere in questo modo costantemente coscienti di se stessi. Essere consapevoli vuol dire contenere la mente senza lasciare che vaghi priva di meta, in altre parole, non dimenticarsi di se stessi. Questo insegnamento del Buddha costituisce la base della pratica buddhista.

È così che dovremmo interpretare lo scopo e la meta della pratica meditativa. La corretta comprensione ci ispira il coraggio di cui abbiamo bisogno per spingerci più in là nella nostra meditazione. Ci fornisce inoltre un metodo per stabilire che cosa fare e non fare, tenendo conto del nostro scopo e di ciò che cerchiamo di ottenere. Sapendo questo, saremo in grado di mettere a punto il metodo migliore per sviluppare le capacità che ci servono per raggiungere la nostra destinazione.

In realtà, accostandoci alla meditazione buddhista, inizialmente non cerchiamo la verità. La prima cosa che dobbiamo fare è sviluppare le facoltà che ci permetteranno di cercarla. La situazione è un po' come quella di un tale che si sta allenando per un incontro di pugilato. Deve allenarsi parecchio, ma l'allenamento non è l'incontro stesso. Non si vincono medaglie con l'allenamento. Tuttavia, benché il pugile non raggiunga il suo obiettivo mentre si allena, l'allenamento è assolutamente fondamentale per il successo nel combattimento. In modo molto simile, chi pratica la meditazione deve allenarsi a sviluppare diverse competenze e facoltà, affinché la mente diventi capace di penetrare la nuvola di ignoranza che la avvolge.

Come parte di quell'addestramento iniziale, ogni praticante dovrebbe osservare almeno i basilari cinque precetti morali. Primo – non togliere la vita; secondo – non rubare o prendere ciò che non è stato esplicitamente dato; terzo – non indulgere in una condotta sessuale irresponsabile; quarto – non mentire o ingannare; quinto – non fare uso di sostanze che offuscano la lucidità mentale. Questi cinque aspetti di *sīla* si considerano il criterio minimo di appartenenza alla categoria di essere umano dignitoso. Inoltre praticarli crea un ambiente ottimale per poter sviluppare *samādhi* e saggezza.

All'inizio del loro percorso, i praticanti non dovrebbero cercare di scandagliare le verità più profonde del buddhismo: esse oltrepassano di gran lunga la comprensione delle persone comuni, le quali, indotte dall'ignoranza, vi attribuiscono significati sbagliati. Si tratta di mera speculazione. Se invece partiamo dalla situazione attuale e dai nostri problemi immediati nel qui e ora, disponiamo già di una base reale per il nostro lavoro. A questo livello anche le persone comuni riescono a comprendere l'insegnamento. Se sentono parlare di sofferenza e insoddisfazione capiscono di che cosa si tratta. Ne fanno abbondante esperienza. Se dici loro che spesso fraintendiamo la situazione in cui ci troviamo pensando che le nostre azioni sortiranno

risultati buoni, mentre poi ci accorgiamo che di solito succede l'opposto, lo capiscono. E questo costituisce una solida base per uno sviluppo pratico.

Come menzionato precedentemente, il sentiero di pratica buddhista è articolato in tre tappe fondamentali: moralità, *samādhī* e saggezza. I due fattori di *samādhī* e saggezza si sviluppano soprattutto mediante la pratica meditativa formale, alla quale ci si prepara costruendo una base di moralità. Il buddhismo, nel suo insieme, ha una natura pratica. Il Buddha paragonava il Dhamma a una zattera per attraversare un corso d'acqua. In altre parole, è un insegnamento con una finalità concreta. Quanto agli stadi superiori della pratica, c'è tempo per accostarvisi in modo personale sotto la guida del proprio maestro, quando si raggiungerà quel livello. Per prima cosa occorre imparare a calmare la mente irrequieta e portarla sotto controllo. Solo in seguito sarà possibile sfruttare il suo reale potere.

L'addestramento al *samādhī* consiste nell'apprendere l'arte di fermare i pensieri e mantenere la mente immobile. I pensieri sono il fattore che ci impedisce di raggiungere la tranquillità. Quando saremo in grado di calmare e fermare i nostri pensieri, il risultato automatico sarà il *samādhī*. Il *samādhī* è uno stato del tutto naturale. Placata l'irrequietezza della mente, o ci si addormenta o si sperimenta il *samādhī*. Impedendole di cedere alla sonnolenza, la mente si stabilizza nel *samādhī*. È naturale. Non è qualche cosa di strano. Se fosse qualcosa di strano, il Buddha non l'avrebbe insegnato. In realtà, il *samādhī* è connaturato alla mente. Se impariamo a stare alla larga dai *kilesa*, fonte di pensieri e turbamento, il *samādhī* arriverà spontaneamente.

Se potessimo far smettere alla mente di pensare e tenerla ferma abbastanza a lungo, ci ritroveremmo spontaneamente in uno stato di *samādhī*. Ma non appena la mente si muove in quella direzione, ecco che i *kilesa* saltano fuori e cominciano a creare dubbi e agitazione, causando la dissoluzione dello stato di calma. Gli inquinanti continuano a disturbare la mente, impedendole di assestarsi. Sono come il vento che alza le onde sulla superficie dell'oceano. Quando cala il vento, le onde si placano e pian piano si dissolvono nell'oceano. Possiamo paragonare la mente turbata dai *kilesa* anche a dell'acqua torbida. Se l'acqua rimane ferma per un tempo sufficiente, il fango si depositerà sul fondo, lasciando l'acqua pulita e limpida.

Il *samādhī* è la facoltà meno sviluppata per la maggior parte degli occidentali. Generalmente, hanno però maggiore bisogno di *samādhī*, perché vivono in un ambiente sociale molto irrequieto e rumoroso. Uno dei vantaggi offerti da una stabilizzazione nel *samādhī* è un ra-

dicale cambiamento dei nostri valori collettivi. La calma e concentrazione del *samādhi* metteranno in evidenza la falsità dei valori della società intorno a noi e ci indicheranno quali dovrebbero essere i valori essenziali. Inoltre, questo cambiamento di prospettiva ci farà vedere chiaramente il lato negativo di molte cose che ci stanno a cuore. È come se, cambiando i criteri di valutazione, cambiasse tutto il nostro modo di vedere.

Con il *samādhi* giunge anche l'apprezzamento di quanto sia importante prendersi una pausa, sentirsi a proprio agio e non pensare a niente in particolare – il che è un atteggiamento molto poco congeniale agli occidentali. È quasi come se dovessimo imparare a non fare niente perché non facendo niente, lasciamo libera la mente di prendere la strada che vuole. Se lo facciamo nel modo giusto, la mente tenderà a portarci in una direzione molto positiva. Questo è prezioso, perché impariamo ad ascoltare il Dhamma anziché alle nostre o altrui opinioni. Ma per gli occidentali può essere una lezione difficile da imparare. Uno dei vantaggi principali del *samādhi* è che nel silenzio della mente riusciamo a vedere quanto siano nocivi i nostri pensieri irrequieti. Questo ci ispira un senso di urgenza, motivandoci a cercare di risolvere quel problema.

Il *samādhi* porta uno stato di calma. Dimorandovi abitualmente permettiamo alla calma di penetrarci in profondità e di diventare parte della nostra natura. Raggiungendo questo livello, tendiamo a essere sempre raccolti. Allora i *kilesa* non sorgono con facilità e, quando lo fanno, vengono visti per ciò che sono. Alla fine, quando quello stato di calma è diventato continuo, siamo disgustati da comportamenti dominati dai *kilesa* e non vogliamo averci niente a che fare. Quello è un segno che il *samādhi* è stabile e affidabile nel nostro intimo. Il *samādhi* deve essere così stabile da permetterci di fissare tutta la nostra attenzione su un unico oggetto di meditazione, per esempio i sensi o il corpo. Quando focalizziamo la mente sul corpo, dobbiamo essere in grado di mantenerla esclusivamente sul corpo.

La pratica del *samādhi* è di enorme valore, data la sua capacità di svegliarci e di affinare la mente. Il *samādhi* ricompone e concentra la mente. Tuttavia, pur favorendo una grande lucidità mentale, il *samādhi* da solo non risulterà in saggezza. La saggezza va coltivata.

Quando la concentrazione è stabile è ora di cominciare a coltivare la saggezza. Se vi siete addestrati a mantenere la mente ferma su un solo oggetto, per esempio sul respiro, quell'addestramento potrà giocare un ruolo nell'investigare con saggezza. Praticando la saggezza potete usare gli stessi principi basilari che avete sviluppato nella pratica

del *samādhi*. Potreste trovare molto difficile raggiungere il *samādhi*, ciononostante dovrete cercare di riuscirci. E dovrete utilizzare i frutti del *samādhi* per generare un po' di saggezza. Se praticata correttamente, la saggezza a sua volta può aiutare a sviluppare il *samādhi*.

Lo sviluppo della saggezza si articola in tre livelli. Per primo c'è *sutamayā-paññā*, ovvero la saggezza sviluppata mediante l'ascolto o la lettura. *Cintāmayā-paññā* è la saggezza sviluppata riflettendo su ciò che si è ascoltato o letto. Il terzo livello, *Bhāvanāmayā-paññā*, la saggezza sviluppata mediante la pratica della meditazione, è il più importante perché raggiunto attraverso l'esperienza diretta.

Quando, grazie all'esperienza interiore diretta, vedete i vostri difetti e vi rendete conto che vi portano soltanto sofferenza, allora ne prenderete le distanze automaticamente. Non è come fare un appunto mentale di non agire mai più in quei modi. No, questi difetti sono come del ferro rovente che non tocchereste nemmeno con un forcone. Questo effetto interiore si produce immediatamente, non appena vedete i vostri difetti con penetrante saggezza.

L'uscita dal *samādhi* è il momento ideale per focalizzarsi sulla saggezza e portare l'attenzione all'investigazione del corpo. Questo stato di calma mentale permette alla saggezza di penetrarvi agevolmente, rendendo più facile vedere la vera natura del corpo. Noterete una significativa differenza rispetto alla vostra precedente pratica della saggezza, che era molto più accademica e intellettuale e alla quale la mente opponeva resistenza a causa delle continue interferenze da parte dei *kilesa*. Il *samādhi* vi libera da tutto questo. Se riuscite a raggiungerlo è uno stato molto prezioso, ma non è facile. Occorre superare molti ostacoli.

Uno stato di *samādhi* profondo porta due vantaggi principali. Innanzitutto costituisce un rifugio indistruttibile. Avete la chiara comprensione che in questo stato siete invulnerabili. Secondo, quando la mente – strenuamente impegnata nell'investigare alla luce della saggezza – comincia a stancarsi, questo stato può servire a far riposare le facoltà mentali. In effetti, potete in qualsiasi momento usare il *samādhi* come ristoro per la mente. Il *samādhi* lascia sempre un forte retrogusto di calma. La mente non è più ostinata o problematica, bensì perfettamente duttile.

A questo punto entra in gioco la saggezza. La pratica della saggezza si avvale della calma e concentrazione del *samādhi* per penetrare in profondità. Ma prima dovete sviluppare questa base di tranquillità, altrimenti la mente è continuamente distratta. Non ha vigore. È come un ugello che spruzza acqua da tutte le parti – non c'è

energia a sostenere l'acqua. Se invece concentrate tutta l'acqua in un solo getto, essa acquisisce molta forza. La mente è così. Occorre portarla a uno stato molto focalizzato, poi potrete affrontare direttamente e con vigore qualsiasi problema che sorge.

Nella pratica meditativa i problemi sorgono perché le nostre menti sono colme di inquinanti. È come se la mente fosse acqua pura mescolata con tanto fango. A causa del fango l'acqua è inutilizzabile. Siccome non riusciamo a rinfrancarci nell'acqua pura della mente, troviamo qualcos'altro in cui rifugiarci. Cerchiamo rifugio nel nostro corpo fisico, in altre persone, in luoghi o altri attaccamenti mondani. Cerchiamo di aggrapparci a queste cose. Il guaio è che quando le afferriamo non durano, continuano a cambiare.

La verità è che non possiamo mantenere la presa su alcunché, poiché non appena afferriamo una cosa, ecco che se ne è già andata. Vorremmo in qualche modo far diventare nostre le cose, farle appartenere a noi. Ma il nostro tentativo di afferrarle è basato su una premessa sbagliata. Ammettiamo di acquistare un oggetto e di reputarlo nostro. Che cosa in quell'oggetto è cambiato mediante l'atto dell'acquisto? Niente. È uguale a com'era prima dell'acquisto. Solamente la nostra idea su di esso è cambiata. Ora "appartiene" a noi. Dato che ogni tentativo di aggrapparci è basato su una premessa sbagliata, non potremo mai trovare soddisfazione in ciò che afferriamo. E data la loro natura insoddisfacente, le cose esteriori non possono costituire per noi un rifugio.

Le persone sono perennemente alla ricerca di un rifugio all'altezza delle loro aspettative, sebbene non lo trovino mai. All'inizio lo cercano dentro di sé. Ma – benché il rifugio fondamentale esista nel loro intimo – esse non riescono a raggiungerlo perché è nascosto dalla presenza inquinante di avidità, avversione e illusione. A causa degli inquinanti, guardandosi dentro, vedono soltanto un gran caos. Non vorrebbero nulla di ciò che vi trovano, niente che possa servire come rifugio. Cosa fanno allora? Cercano nel mondo esterno. Di conseguenza cominciano a provare interesse per ogni genere di cose mondane, facendosi illudere ancora e continuando a cercare invano la serenità di un loro personale rifugio sicuro. Il risultato è ulteriore insoddisfazione e sofferenza, perché aggrapparsi a cose che non hanno reale sostanza è come aggrapparsi a una manciata di aria. Eppure continuano ad aggrapparsi, sperando di trovare la serenità, inevitabilmente sperimentando l'opposto.

Il Buddha ha insegnato metodi atti ad essere usati per curare la nostra insoddisfazione dall'interno anziché nel mondo esterno. In altre parole, cerchiamo di controbattere quei *kilesa* a causa dei quali soffriamo continuamente. Iniziando a eliminare i *kilesa*, riusciamo a vedere un barlume dell'essenza vera della mente, ciò che chiamiamo *citta*, e sempre più ci rendiamo conto di quanto sia importante. Quando cominciamo a vedere il reale valore di *citta*, l'amore per quell'essenza della mente inizia a manifestarsi. Con il rafforzarsi dell'amore per *citta*, l'attaccamento al mondo esterno si spegne.

Più procede l'eliminazione dei *kilesa* e più riconosciamo il valore di *citta*, fin quando, con la perfetta realizzazione della natura di *citta*, l'attaccamento al mondo scompare del tutto. Non c'è bisogno di alcuno sforzo per lasciar andare le cose, perché a quel punto lasciar andare è spontaneo. Questo è il vero obiettivo dell'insegnamento del Buddha.

Insegnando, il Buddha si serviva del normale linguaggio convenzionale, di similitudini, metafore eccetera. Parlava delle verità relative del mondo. Il Buddha non ha insegnato la verità assoluta, poiché la verità assoluta non può essere descritta. Insegnava invece i mezzi abili grazie ai quali noi possiamo arrivare a un punto dove quella realtà assoluta si rivela. L'insegnamento, nel suo insieme, è un metodo per portarci dal nostro stato attuale di illusi a uno stato in cui la mente è sufficientemente lucida e conosce a sufficienza da poter fare il "salto" nel *Nibbāna*, per così dire. Dobbiamo elevare il livello della mente fino a quel punto, solo allora potremo compiere la traversata. Non c'è speranza di successo nel tentativo di farcela senza alzare il livello della mente.

Iniziando il nostro addestramento, partiamo da dove ci troviamo, da persone comuni con una comprensione ordinaria. Inizialmente dobbiamo lavorare con quella comprensione ordinaria e farne il miglior uso possibile. Andando avanti, ci accorgeremo che quella comprensione non è sufficiente. Quindi dobbiamo trovare nuovi metodi, una nuova comprensione e una visione delle cose più sottile. Non è che la comprensione ordinaria sia sbagliata, piuttosto non basta, non riesce a spiegare correttamente le condizioni più sottili.

La comprensione ordinaria non riesce a spiegare diverse anomalie che sorgono nella meditazione, esperienze che non trovano spazio in quella comprensione. Perciò dobbiamo scoprire un modo nuovo di comprendere. Dopo aver usato quel nuovo metodo per un po', constateremo che non è più adeguato, così sviluppiamo un ulteriore modo diverso di comprendere. In questa maniera continuiamo a modificare i nostri metodi, man mano che progrediamo nella meditazione.

La via del buddhismo conduce verso la verità assoluta. L'unico modo per raggiungerla consiste nell'adattare lo stato della mente di conseguenza. Se innalziamo il livello della mente a quello della verità assoluta, allora possiamo sperimentare la verità assoluta. Lo scopo dell'addestramento buddhista è arrivare a quel punto. La verità assoluta è il *Nibbāna*, naturalmente. Perciò dobbiamo sintonizzare la mente con le condizioni che portano al *Nibbāna*. Una volta integrate nella mente queste condizioni, raggiungeremo infine la meta. Altrimenti non ci riusciremo. Tutto l'addestramento indica la via al *Nibbāna*.

Per favore, tenete anche presente che la via del buddhismo non è un sistema rigido. I consigli dati direttamente dal Buddha sono i migliori, perché egli teneva conto della natura umana. Ma non sono scolpiti nella pietra e quindi immutabili. Il buddhismo nel suo insieme è un metodo. Potete adattare il metodo alle vostre esigenze individuali. Non occorre praticare esattamente in conformità con quello che dicono i libri. Essendo un metodo, l'insegnamento del Buddha di per sé non è una verità assoluta. È vero a livello mondano, ma la verità assoluta lo trascende totalmente.

All'inizio dovete seguire i metodi prescritti, perché ancora non avete alcuna esperienza. Ma quando li padroneggiate, potete cominciare a fare un po' di ricerca per conto vostro. Alla fine scoprirete che cosa funziona per voi e userete quello. Dovete sempre verificare i metodi nuovi alla luce dei risultati che danno. Portano a maggiore calma, maggiore comprensione o fanno diminuire calma e comprensione? Se i metodi conducono a una maggiore calma e a una comprensione più profonda, allora è probabile che valga la pena continuare a seguirli.

Sperimentate autonomamente per scoprire la pratica che meglio si addice a voi. È questa la via di *kammaṭṭhāna*. La parola *kammaṭṭhāna* significa "base dell'azione" o "campo dell'azione". Il campo dell'azione è l'insieme di tutto quello che facciamo nell'ambito della pratica meditativa. Nel praticare *kammaṭṭhāna* si tratta di essere creativi. Ci vuole molta indipendenza di pensiero. Dovete cercare e mettere a punto i vostri metodi personali. Se nella vostra meditazione vi imbattete in una difficoltà, dovrete trovare voi stessi il modo per superarla. Spesso i praticanti di *kammaṭṭhāna*, per meditare, usano i loro metodi individuali, diversissimi da quelli di altre persone. Dovete imparare a escogitare degli stratagemmi che vi aiutino a risolvere i problemi che incontrate nella pratica. In questo modo potete da soli trovare le risposte.

Gli inquinanti della mente non si comportano in maniera ben precisa e prevedibile. Mettono invece a soqquadro i vostri pensieri e le vostre emozioni e nel farlo creano parecchi problemi. Pertanto a volte dovete usare la moralità per superare una difficoltà, a volte il *samādhi* e altre volte ancora la saggezza. Solitamente si consiglia di praticare innanzitutto il *samādhi* per ottenere la padronanza della mente prima di sviluppare la saggezza. Tuttavia, se sorge un problema per il quale l'approccio appropriato è la saggezza, allora quella è la scelta corretta in quella situazione e dovrete optare per essa.

Sviluppare la meditazione non è un processo lineare e prestabilito. Ognuno deve trovare la propria via, ovvero occorre essere ingegnosi e in qualche misura perfino fantasiosi quando si tratta di scegliere delle tecniche meditative. Se incontrate un impedimento senza che vi sia una indicazione prestabilita per come aggirarlo, dovete affidarvi alla saggezza e ideare un metodo seduta stante. Non potete contare solo su quanto c'è scritto nei libri. I libri costituiscono soltanto l'ossatura. Siete voi che dovete rimpolparla.

Una volta che avete realizzato un vero rifugio interiore, l'attaccamento a ogni altra cosa scompare spontaneamente. Le vostre azioni sbagliate e i problemi che create hanno tutti a che fare con una mente rivolta verso l'esterno. È come se la mente avesse una falla dalla quale tutta la sua energia si disperde nel mondo. Se mantenete l'attenzione all'interno, tappando quella falla, siete sempre nel presente e ogni cosa va al suo posto.

Inoltre è importante rendersi conto che all'interno della mente c'è un'istanza che vi dirà qual è la cosa giusta, vi dirà che cos'è un inquinante e vi dirà come agire in modo corretto. È il Dhamma. Quando vi accorgete della sua presenza dovete imparare a riconoscerlo e ad ascoltarlo. Non vi impone nulla, ma questo qualcosa c'è e vi dirà qual è il modo giusto di agire, e spesso vi indicherà dove voi non vorreste andare.

Dovreste cercare di conoscerlo molto bene, perché è una guida eccellente. Più dimestichezza avete con il Dhamma e più avrete a vostra disposizione un maestro interiore per guidarvi. Probabilmente avete un maestro esterno, e questo è necessario. Ma alla fine dovete sostituire il maestro esterno con quello interiore. Compiuto questo, non avrete più bisogno di stare con un maestro. Potrete ormai praticare autonomamente. Per questo motivo dovete imparare a riconoscere il maestro interiore e ascoltare attentamente l'insegnamento del Dhamma.

Riconoscendo il maestro interiore e ascoltando attentamente, imparerete a distinguere i *kilesa* dal Dhamma. Alla fine scoprirete che i *kilesa* in realtà sono ciò che voi siete. I *kilesa* sono responsabili di tutto quello che fate – di tutti i vostri pensieri, di tutte le vostre parole e azioni. E il Dhamma sembra essere diverso, qualcos'altro, qualcosa che indica la via. Dovete imparare a riconoscere il Dhamma che all'inizio dà la sensazione di essere qualche cosa al di fuori di voi. Dovete arrivare a rendervi conto che il Dhamma è reale, mentre ogni altra cosa è falsa. Il vostro compito è di liberarvi dalle cose false che sono i *kilesa*, affinché rimanga soltanto il Dhamma.

Il Buddha diceva che insegnava soltanto due cose: *dukkha* e la cessazione di *dukkha*. Solamente queste due. Una volta in una foresta, il Buddha raccolse da terra una manciata di foglie e chiese ai suoi discepoli quali fossero più numerose, le foglie nella sua mano o quelle di tutta la foresta. I suoi discepoli risposero che le foglie nella sua mano erano poche, mentre quelle in tutta la foresta erano tante. Il Buddha allora disse che i suoi insegnamenti, paragonati a tutto ciò che aveva realizzato, erano come la manciata di foglie al confronto di quelle di tutta la foresta. E domandò: “Perché non vi insegno tutte le altre cose? Perché non portano alla cessazione di *dukkha*, non conducono al *Nibbāna*”.

In altre parole, il Buddha stava dicendo: io vi do il metodo secondo il quale dovrete addestrarvi e sviluppare la vostra mente. Se seguite quel metodo correttamente realizzerete il *Nibbāna*. Allora vedrete voi stessi la verità e tutte le domande avranno una risposta.

PRESENZA

In Occidente la Via di Mezzo viene fraintesa da molti. Pensano che significhi un modo di praticare facile e comodo. Ma quest'idea del Sentiero è semplicemente un prodotto dei *kilesa*, il risultato di inquinanti mentali come la pigrizia e la presunzione. Fare degli sforzi è difficile perché implica muoversi nella direzione opposta a quella degli inquinanti. C'è un desiderio congenito di semplicemente rilassarsi o di impegnarsi in un'attività che ci fa sentire a nostro agio, qualche occupazione abituale diventata una nostra seconda natura e perciò comoda e poco coinvolgente. Trattandosi di un'abitudine la mente non fa fatica ad applicarsi. Non occorre alcun reale sforzo.

Addestrare la mente a prendere nuove direzioni invece è molto più arduo e difficile. Muoversi in senso opposto rispetto alle tendenze abituali, andare controcorrente, richiede uno sforzo mentale determinato che deve essere intenzionalmente generato e applicato. Se per esempio una persona, analizzando se stessa, nota una grande avidità verso il cibo, potrebbe deliberatamente scegliere del cibo non saporito per arrestare la dinamica della golosità e riportare la sua mente a uno stato di equilibrio. Se il problema è un'eccessiva importanza data al sapore, potrebbe optare per un tipo di cibo semplice, poco allettante, con l'unica finalità di fornire all'organismo lo stretto necessario per nutrirsi. Siccome l'avidità verso il cibo, quello gustoso, attira la sua mente nella direzione sbagliata, ha bisogno di una pratica in grado di riportarla in una posizione equilibrata. Analogamente, quando ci accorgiamo che un qualsiasi altro stato mentale disturba la nostra pratica meditativa, dobbiamo cercare il giusto antidoto. Questa è la Via di Mezzo.

La Via di Mezzo consiste in pratiche atte a stimolare l'energia da finalizzare alla correzione degli squilibri abituali prodotti dai *kilesa*. Se, sotto l'influenza degli inquinanti, la mente va in una determinata direzione, dobbiamo applicare un contrappeso dall'altra parte per riportarla al centro. Solo mantenendo la nostra consapevolezza nel momento presente, saremo in grado di vedere con chiarezza dove si trovano quegli squilibri. Il momento presente è il punto di equilibrio per la mente. La mente si ferma su questo istante solo, qui e ora. Passato e futuro sono concetti di cui gli inquinanti si servono per ingannarci. Sono ombre alle quali ci afferriamo sviluppando attaccamento per poi subirne le inevitabili conseguenze. Il passato è una narrazione – non ha alcuna realtà. E il futuro è una speculazione – anch'esso privo di realtà. L'unica realtà è il Dhamma, in questo preciso istante.

Una volta parlavo con un conoscente riguardo all'argomento del tempo passato, futuro e presente. Egli commentò che il presente passa molto rapidamente. Tra me e me pensai: non è così. Il presente non cambia. Non vi è movimento nel presente. Il presente è solo il presente, tutto qua. Il presente è insito nel nostro intimo. I cambiamenti avvengono all'esterno. Cambiamenti si producono negli eventi e nei fenomeni esteriori che sorgono e svaniscono, ma quelle cose sono più o meno illusorie. Il presente non cambia. Tutto intorno a noi sta cambiando, ma il presente è uno stato mentale dalle radici profonde che non muta.

Osservando il momento presente, cominciamo a farci un'idea della nostra situazione interiore. Ci rendiamo conto della quantità di lavoro da svolgere ancora e quindi anche della direzione da prendere. Vedendo come procedere, diventiamo consapevoli della portata del nostro compito e capiamo dove nella nostra meditazione dovrebbe essere applicato lo sforzo. In sostanza, essendo presenti, noi stiamo coltivando la retta consapevolezza. Diventiamo sempre più intensamente coscienti di *anicca* o impermanenza. Ciò che viene visto consapevolmente si rivela essere un'apparenza in continuo cambiamento. Ci rendiamo conto che i suoni che udiamo consapevolmente vanno e vengono in continuazione. Cominciamo a comprendere la natura dell'impermanenza che pervade ogni cosa.

Più avanti potremmo riflettere su come il respiro cambia in ogni istante. L'inizio del respiro non è uguale al respiro arrivato a metà o alla fine del suo percorso – muta in ogni singolo istante. L'istante più recente è completamente scomparso nel passato, non c'è più. È come se avesse avuto luogo mille anni fa. Non ha più alcuna importanza. Non riusciamo a ritrovare quella fase del respiro da nessuna parte. Le inspirazioni e le espirazioni sono in costante movimento. Il mo-

mento dell'immediato presente si sposta, lasciando dietro a sé un sentiero di momenti passati. Il futuro è sempre una proiezione: non esiste mai davvero.

In verità, l'impermanenza esiste perché la mente dal presente si sposta al passato che è solamente memoria. Vedendo ora una cosa, ricordiamo l'immagine del suo stato precedente, e ci sembra che la cosa sia cambiata confrontando le due immagini. In questo modo noi sperimentiamo perennemente la natura mutevole dei fenomeni. Se fossimo in grado di rimanere saldamente nel presente, non troveremmo alcun cambiamento. Quindi potremmo dire che il presente è permanente. Non sta cambiando. Muta tutto ciò che vi turbinia intorno, andando dal passato al futuro e poi ritornando di nuovo al passato.

Il cambiamento diventa un problema per la mente perché siamo soggetti agli *āsava* o efflussi che la risucchiano nel turbinio della confusione. Siamo così presi dal mondo mutevole che dimentichiamo la realtà presente, il che significa che abbiamo a che fare costantemente con una situazione irreali. Siamo sempre coinvolti nel passato o nel futuro e dimentichiamo il momento presente. Perciò mantenere la mente nel presente, fermamente radicata nel qui e ora, è un modo eccellente di sviluppare la consapevolezza. Se ci atteniamo al presente, siamo ancorati alla realtà. Conosciamo la nostra situazione. Se non siamo coscienti della nostra situazione non siamo nel presente. Per questo motivo, stabilizzare la mente nell'attimo presente è un addestramento di grande valore.

Un vantaggio dell'essere ancorati nel presente è che cominciamo a vedere i nostri stati mentali, arrivando a una comprensione immediata delle loro dinamiche. Capire come opera la nostra mente ci porta a mettere radicalmente in discussione le nostre idee su chi siamo. È cosa buona ricordarci quanto più possibile che ciò che è qui, in questo momento, è tutto quello che esiste. Questo è tutto. Il futuro e il passato non sono qui. Non possiamo trovarli. Il passato se n'è andato e il futuro non è ancora arrivato. Soltanto questo istante è qui. Ce lo dovremmo ricordare continuamente.

Quando sperimentiamo stati di struggimento per il passato o per il futuro possiamo rammentarci che in questo momento né l'uno né l'altro esistono. Struggersi per esperienze passate o future è semplicemente illusorio. Questa consapevolezza ci riporterà al momento presente. Nel presente non ci sono molti problemi. I problemi hanno la loro base nel passato o nel futuro. Certo, possiamo tuttavia fare dei

progetti per il futuro, purché rimaniamo pienamente coscienti del fatto che lo stiamo facendo deliberatamente ora, nel presente. Ma di solito, per abitudine, ce ne dimentichiamo.

Noi tutti abbiamo modi di fare abituali. Abbiamo modi abituali di pensare, di comportarci e di capire. Molto spesso queste abitudini determinano i nostri stati mentali e rendono difficile la comprensione della verità, rendono difficile essere presenti. Perfino quando siamo centrati nel presente le nostre abitudini sono in agguato. Se la nostra attenzione si allenta di poco, subito esse si impadroniscono di noi. L'unico modo per superare questa tendenza è continuare con l'addestramento nei metodi del Dhamma fino a quando la situazione è vista con sempre crescente chiarezza. Allora cominciamo a renderci conto di quanto siano illusori quei concetti di passato e futuro, di come siano irreali.

Si potrebbe dire che la mente nel presente si avvicina quanto più le è possibile alla realtà. Vagando nel passato o nel futuro invece perde qualsiasi contatto con essa. Passato e futuro non sono reali. Il passato è sempre qualcosa di ricordato, per cui non possiamo mai effettivamente essere nel passato. Possiamo accedere alla nostra memoria, ma l'accesso avviene sempre nel presente, non torniamo ad un momento precedente. Nessuno può entrare nel passato o nel futuro. Le proiezioni della mente riguardanti il futuro sono semplicemente delle previsioni di possibili eventi basate sulla nostra esperienza del passato. Per questo motivo non possiamo mai accedere al futuro o al passato – siamo sempre legati al presente. È quello il luogo della realtà. Non può essere altrimenti. Più rimaniamo consapevoli, più ci atteniamo al presente e dimoriamo con ciò che è reale. La chiave di tutto è la consapevolezza.

In realtà il mondo non conosce il presente. Ma che cosa intendiamo, quando parliamo del mondo? Ci riferiamo allo stato mentale tipicamente mondano. Una mente molto dispersiva e incapace di focalizzarsi anche solo per poco tempo va a finire in uno stato di dormiveglia, uno stato simile a un sogno. In quello stato l'illusione, la visione ingannevole, è quasi completa. Abbiamo così tanto *moha*, una visione talmente distorta, che ci è impossibile districarci dal consueto modo di vedere il mondo, dalla sua apparenza radicata in convenzioni accettate. Essere chiusi in questa prospettiva unidimensionale ci porta a nascere in continuazione. Sono le convenzioni e le abitudini alle quali ci siamo assuefatti a riportarci indietro ogni volta. Ecco perché è importante demolire la visione ingannevole, l'illusione che ci irretisce. Ma non dobbiamo avere troppa fretta. In natura vale per tutte le

cose: più rapidamente avviene un cambiamento e più violenta è la reazione. Perciò dobbiamo pazientemente mettere a punto e affinare gli strumenti necessari per cambiare a fondo la nostra prospettiva. E la consapevolezza è il passaporto per il successo.

Addestrandoci a sviluppare la consapevolezza, cerchiamo di essere coscienti di quanto passa attraverso i cinque sensi, ivi compresi le nostre azioni, le nostre parole e i nostri pensieri. Però questo è soltanto addestramento, non è ancora la vera consapevolezza. La vera consapevolezza è quasi automatica. È una sensibilità consapevole appostata alla porta della mente (*mano dvāra*). Tutto entra nella mente da quella porta, per cui, se la consapevolezza è focalizzata lì, noi conosciamo qualunque fenomeno vi giunga. Non comporta alcuno sforzo, è un semplice automatismo. Tuttavia raggiungere questo livello di consapevolezza spontanea presuppone uno sforzo sostenuto di praticarla in tutte le nostre attività quotidiane. Soltanto dopo aver concentrato e coordinato a lungo le nostre energie in tale sforzo arriveremo al livello della consapevolezza spontanea. Solamente allora cominceremo ad accorgerci che il mondo intero esiste all'interno della mente, che in realtà tutta la nostra esperienza è interiore. Dato che tutti i fenomeni entrano dalla porta della mente, non è necessario dirigere la mente verso gli oggetti esterni.

Provate a immaginare di fare la guardia a una fortezza circondata da un muro con parecchie porte che conducono all'interno. Quando entrano delle persone, per controllarle, dovete correre avanti e indietro da una porta all'altra. Vi troverete ben presto in uno stato di agitazione e confusione. Se invece rimanete al centro e sorvegliate da quella posizione di vantaggio, noterete ogni persona che va o che viene. Analogamente, se nell'atto del vedere ponete la vostra consapevolezza su quello che vedete, e poi nell'udire la spostate sui suoni, la consapevolezza deve saltare qua e là e dappertutto. Quando invece è centrata nella mente, essa conosce tutte le sensazioni che entrano, non importa se visive, uditive o di altra natura. Siete coscienti di tutto quanto senza dover faticare. In quella posizione sapete sempre che cosa entra e che cosa esce. Non avete bisogno di dirigervi verso l'oggetto. Quando è così, siete coscienti di ogni cosa. Niente può sfuggire alla vostra attenzione.

Acquisita una certa abilità per quanto riguarda la consapevolezza, i problemi che sorgono nella pratica normalmente si risolvono da soli in modo da permettervi di progredire speditamente. I momenti di stagnazione di solito sono dovuti alla mancanza di consapevolezza. È questa facoltà che vi fornisce i dati da investigare con saggezza. Rimanendo

costantemente coscienti di quanto accade nel momento presente, la consapevolezza vi permette di conoscere e raccogliere i dati con cui dovete lavorare. Essa delinea i parametri per qualunque cosa voi vogliate mettere a fuoco. Una volta in possesso dei dati grezzi sotto forma di dettagli, potete cominciare a comporre un quadro chiaro come base per la comprensione. In un certo senso è la consapevolezza a monitorare l'indagine, ma passivamente, non in modo attivo.

Se riuscite a rimanere davvero consapevoli, allora la consapevolezza gradualmente prevarrà sulla visione ingannevole. Non appena esaminate a fondo una situazione difficile per comprendere il suo vero significato, la vostra attenzione consapevole arriva dritta al cuore del problema. Volgere lo sguardo direttamente a uno stato mentale problematico tende a ridimensionare il problema. Distoglierne l'attenzione pensando a qualcos'altro o trovando una qualche distrazione esterna semplicemente permette a quello stato mentale di rimanere. Tali diversivi non vi pongono fine, rimandano soltanto il momento in cui si dovrà affrontarlo. Nella migliore delle ipotesi costituiscono una pausa temporanea.

Mettiamo che qualcuno si senta annoiato. Che cos'è la noia? Il vero significato della noia è l'incapacità di focalizzare la mente. La concentrazione porta felicità. Provare noia vuol dire avere una mente talmente distratta da non poterla focalizzare su alcuna cosa per il tempo necessario a generare interesse e appagamento. Una mente del genere si annoia. Esaminare questo stato crea un punto fermo su cui concentrarsi. Ed è appunto quella concentrazione che tende a liberarci dalla noia.

Le pratiche che hanno come obiettivo la concentrazione ci insegnano a portare la mente sempre più nel presente. Riescono a farlo usando metodi non-analitici per il controllo della mente. In altre parole, la saggezza non è attivata e quindi non vi è una chiara comprensione di ciò che sta accadendo. Ma dato che la concentrazione del *samādhi* è un'esperienza reale legata al momento presente, sorge una forte sensazione di appagamento. Ogni malcontento deriva dall'attaccamento al passato o al futuro. Si è attaccati a ciò che è già accaduto o preoccupati per ciò che accadrà in futuro. Il presente è qui e ora ed è semplicemente perfetto così com'è. Dimorare nel presente favorisce uno stato interiore di equilibrio e benessere.

Parte intrinseca e indispensabile dell'addestramento alla concentrazione è uno sforzo costante. Se ci si addestra a mettere impegno in ogni cosa che si fa, questa tendenza positiva viene costantemente raf-

forzata. Ma essendo lo sforzo una facoltà neutra, è importante dirigerlo verso mete positive. Lo sforzo seguirà le nostre intenzioni, perciò dovrebbe sempre essere accompagnato da una certa dose di saggezza.

Dobbiamo superare lo *status quo*, il nostro abituale stato di disattenzione – la tendenza a pensare e agire nella totale ignoranza di ciò che stiamo facendo. La mente semplicemente non è presente. In questa modalità si pensa e si agisce automaticamente senza che la capacità di sapere della mente entri effettivamente in funzione. Per questo motivo la consapevolezza è così importante. Essa tiene la mente focalizzata nel momento presente, di modo che riusciamo a vedere e a sapere che cosa stiamo pensando e facendo. Quando siamo pienamente coscienti di ciò che pensiamo e facciamo, dobbiamo poi inserire questo sapere in un sistema di riferimento per comprendere come i nostri pensieri e le nostre azioni siano connessi con tutto quello che ci circonda. Questo ci permette un giudizio dirimente la questione se ciò che pensiamo e facciamo sia positivo o negativo, corretto o sbagliato. Allora riusciamo a stabilirne le probabili conseguenze. Ecco dove entrano in gioco la consapevolezza e la saggezza.

Il saggio sforzo è la determinazione necessaria per impedire che sorgano pensieri malvagi o dannosi e per abbandonare eventuali pensieri dannosi già sorti. È anche la determinazione necessaria per generare e sviluppare stati mentali positivi e benefici, nonché mantenere e intensificare gli stati positivi già presenti. Questo è il modo in cui va usata la forza di volontà. Consente di operare scelte che vadano nella giusta direzione.

Sfortunatamente sono spesso i *kilesa*, gli inquinanti, a motivare la forza di volontà. Quando si verifica questo, essa si muoverà sempre nella direzione errata. Per chi continua a percorrere la via sbagliata al punto da farne un'abitudine, sarà estremamente difficile invertire la marcia e imboccare la direzione corretta. Può arrivare a un punto dove il ritorno è quasi impossibile. Non è impossibile in senso assoluto, nessuno si troverà mai davanti a una impossibilità assoluta. Ma semplicemente non avrà alcun interesse per le cose che potrebbero indurlo a cambiare direzione. Provando attrazione soltanto per quelle dannose, non ha voglia di avere a che fare con quelle benefiche. Quando è così nessuno può fargli invertire la rotta. Soltanto degli eventi traumatici o catastrofici possono disintossicarlo.

Per coloro invece la cui forza di volontà si muove abitualmente nella direzione giusta, ricadere in comportamenti dannosi diventa sempre meno probabile. La traiettoria positiva sulla quale si trovano permette loro di vedere i pericoli che corre chi si comporta male e di

conseguenza sviluppano un sano rispetto per le conseguenze delle loro azioni. Avendo compreso che le proprie azioni hanno il potenziale di portare dei risultati, si guardano bene dal creare *kamma* negativo. Sanno che le conseguenze sfortunate ricadranno su di loro.

Lo sforzo saggio è quello che ci porta a orientarci nel senso della Via di Mezzo. È lo sforzo che contrasta attivamente gli inquinanti e intacca la loro capacità di manipolare la mente. Della Via di Mezzo si parla molto e spesso la si fraintende, ma il suo vero significato è questo. C'è molta confusione per quanto riguarda la Via di Mezzo. Molti buddhisti sono dell'idea che voglia dire la via più facile. Ma non è così. La Via di Mezzo non ammette compromessi. Invece di cedere al richiamo degli inquinanti dobbiamo praticare in modo da ristabilire il giusto equilibrio e tornare al centro.

Il Buddha insegnava che quando la mente è fuorviata in una direzione occorre controbilanciare lo scarto per riportarsi al centro. Egli insegnava tre fattori fondamentali per una meditazione proficua: consapevolezza, saggezza e sforzo. La consapevolezza ci mantiene vigili e presenti, la saggezza guida la nostra attenzione nella corretta direzione e lo sforzo ci fa andare sempre più in là lungo il sentiero. Seguire il sentiero di mezzo vuol dire servirsi di volta in volta di quello dei tre fattori che in una particolare situazione è il più appropriato. Gli inquinanti non si presentano in maniera ordinata, bensì sorgono improvvisamente, seguendo dinamiche proprie imprevedibili. Dobbiamo quindi essere pronti a usare qualsiasi mezzo necessario per contrastarli e per riportare la mente in equilibrio.

La maggior parte delle persone crede che la Via di Mezzo sia come il "buon vecchio compromesso inglese", ma questo non è vero. La Via di Mezzo indica il sentiero che bisogna percorrere per contrastare gli inquinanti. A causa del carattere dei propri *kilesa* alcune persone devono praticare le austerità più severe per contrastarli. Per loro quelle austerità severe sono la Via di Mezzo. Altri, avendo degli inquinanti meno forti, possono praticare in maggiore agiatezza e con meno rigore. La Via di Mezzo per loro è questa. Muovendoci nella direzione degli inquinanti, ci allontaniamo dal centro. Contrastare gli inquinanti vuol dire riportare la mente e la pratica al centro, ovvero riportarle in equilibrio. Percorrere la Via di Mezzo vuol dire praticare in modo da controbilanciare i *kilesa*.

RINASCITA

Ho sempre pensato che il *kamma* abbia avuto un ruolo importante nella mia decisione di diventare un monaco buddhista. Se ci pensate – decine di milioni di individui vivono in Inghilterra, ma quanti di loro sono diventati monaci buddhisti? Pressoché nessuno. Perciò penso che il *kamma* debba essere stato un fattore significativo. A parte questo, da giovane mi capitò di leggere un libro sul buddhismo che trovai talmente interessante da spingermi a leggerne altri. Non leggevo solo testi sul buddhismo ma anche sull'induismo e sul cristianesimo. Alla fine giunsi alla conclusione che fosse il buddhismo la religione a me più congeniale. È vero che a un certo punto presi in considerazione di convertirmi al cattolicesimo, ma per me era problematica la sua apparente mancanza di interesse per le questioni di *kamma* e di causa ed effetto. Semplicemente non riuscivo ad accettare una religione che non comprendesse quei principi. Non mi risuonava come vera.

È importante rendersi conto che in questa vita la maggior parte delle esperienze piacevoli e spiacevoli rappresentano la maturazione di azioni compiute nel passato, di solito in vite passate. Queste conseguenze del *kamma* sono programmate in noi sin dalla nascita e a causa loro raccogliamo continuamente i frutti delle nostre azioni passate. Buoni o cattivi che siano, essi sono i frutti che meritiamo. E dato che il *kamma* è una legge immutabile di causa ed effetto, non possiamo evitare le conseguenze dando la colpa ad altri. Dobbiamo accettarle come l'appropriata ricompensa.

Tuttavia, benché la maggior parte delle esperienze della vita siano il risultato di azioni passate, il modo in cui rispondiamo a queste esperienze non è predeterminato. Le nostre reazioni costituiscono infatti azioni nuove che a loro volta daranno dei frutti in futuro. L'in-

tenzione sottostante che motiva le nostre azioni determina la natura dei loro risultati. In altre parole, abbiamo una scelta. Siamo noi i padroni del nostro futuro.

Quindi, qualunque azione compiate anche se nessun altro ne saprà mai nulla, lo saprete comunque sempre voi perché la sua traccia è là, dentro voi stessi. Quel sapere viene sepolto nel vostro cuore. E quando per quel seme arriva il momento di maturazione, improvvisamente apparirà come risultato dell'azione passata.

Quando la conseguenza è sfortunata, chi ne è colpito magari reprimina: perché succede proprio a me? Perché le persone non vedono i semi sparsi dalle loro azioni passate. Non vedendo la verità, si sentono alla mercé di una giustizia cieca o della volontà divina o di qualcosa del genere. Non si rendono conto di avere esse stesse seminato i semi della sfortuna.

Tali persone potrebbero anche essere inclini a negare che la morte è seguita dalla rinascita. O potrebbero condividere la visione nichilista che non ammette la possibilità di una vita dopo la morte. Ma tali vedute non cambiano la verità. La verità non è determinata da speculazioni o influenzata dalle idee e opinioni della gente. Al momento della morte il supremo potere del *kamma* e le sue conseguenze prevalgono su tutte quelle credenze speculative.

Il buddhismo ci chiede di riflettere sulla realtà della nostra mortalità. È infatti un'ovvietà – che siamo destinati a invecchiare, ammalarci e morire – ma è un'ovvietà che siamo restii ad accettare. Non era per mancanza di empatia o per morbosità che il Buddha richiamava la nostra attenzione alla inevitabile marcia della vita umana verso la morte. Invitandoci a focalizzarci attentamente sul tema della nascita e della morte, il Buddha cercava di suscitare in noi una forte determinazione a lasciar andare gli stati mentali nocivi e sostituirli con stati benefici.

Era motivato dal fatto che le nostre azioni a livello di corpo, parola e mente hanno delle conseguenze sia nel presente sia nel futuro a lungo termine. In altre parole, le conseguenze delle nostre azioni ricadono su di noi, nella stessa vita in cui vengono compiute, o in qualche vita futura. Quindi un essere rinasce in un determinato reame perché in una vita precedente ha prodotto il tipo di *kamma* che pre-dispone alla rinascita in quell'ambito.

Questi due principi – *kamma* e rinascita – sono fondamentali per comprendere l'insegnamento del Buddha. *Kamma* significa azione. Quando agiamo, parliamo o pensiamo, tracce di queste azioni rimangono nella mente, destinate a portare dei risultati futuri. Azioni buone

sono seguite da risultati buoni, azioni cattive da risultati corrispondentemente cattivi. Le tracce rimaste non si trovano da qualche parte all'esterno di noi stessi. Sono tracce che rimangono dentro al cuore.

Nel buddhismo diciamo che le cause sortiscono effetti. In questo senso le nostre azioni sono cause che prima o poi porteranno a degli effetti, se non in questa vita, in un qualunque momento dopo la nostra morte. E un'azione, ovvero una causa, crea una forza che deve trovare uno sfogo. Lo sfogo che trova dipenderà dalla natura dell'azione compiuta e dalla natura dell'intenzione che l'aveva motivata. Perciò, in rapporto al tipo di azione e dell'intento, una conseguenza kammica può sorgere ovunque, in qualsiasi momento, in qualsiasi reame dell'esistenza e in qualsiasi nascita futura.

I buddhisti credono fermamente che ci siano molti reami di esistenza, sia al di sopra che al di sotto del reame umano. La gamma di possibilità si estende dai più alti reami celestiali fin giù ai reami infernali più profondi. L'universo buddhista è costituito da questa gerarchia esistenziale. Gli esseri viventi nascono, muoiono e rinasciono in continuazione. Questo processo è il ciclo delle rinascite conosciuto come *samsāra*, che implica la migrazione di vita in vita senza una particolare direzione e senza meta.

Gli esseri vagano in questo universo vasto e senza fine cercando di trovare una dimora definitiva, un luogo dove sentirsi a loro agio e al sicuro. Nei reami dei *deva* trovano grande felicità, nei reami infernali grande sofferenza. Ma la loro permanenza in queste dimensioni è sempre temporanea. Nessun luogo nell'intero universo offre perenne sicurezza. Prima o poi, qualunque sia il reame in cui è nato, un essere morirà per poi rinascere altrove. Perciò la ricerca di felicità e sicurezza nel ciclo delle rinascite non termina mai.

La conoscenza diretta del carattere universale del *kamma* e della rinascita ha costituito un aspetto essenziale dell'illuminazione del Buddha. Parte della sua esperienza di illuminazione fu un viaggio a ritroso attraverso tutte le sue innumerevoli vite passate. Benché nel corso della sua ricerca avesse attraversato incalcolabili eoni, egli non vide mai un inizio della sua esistenza. Non trovò né un inizio né una fine. Successivamente vide nascere, vivere, morire e rinascere in continuazione e senza fine tutti gli esseri nell'universo, tutti quanti intrappolati in una rete prodotta dalle loro azioni passate. Come risultato di questa conoscenza, le leggi universali del *kamma* e della rinascita divennero punti cardine dell'insegnamento del Buddha. Infatti, la comprensione e accettazione del principio del *kamma* e dei suoi frutti è un aspetto fondamentale della Retta Visione.

La qualità delle nascite future dipende dalla qualità morale delle nostre azioni nel presente. Parlando in termini relativi, noi siamo i creatori di noi stessi. *Kamma* significa che noi diventiamo ciò che facciamo. Lo diventiamo perché abbiamo agito in modo da predisporre quelle condizioni. Quindi le nostre azioni creano il nostro futuro. Se desideriamo un futuro buono dobbiamo dedicare molta attenzione al *kamma* che facciamo ora.

È a questo punto che entra in gioco la consapevolezza: la chiara comprensione di ciò che è corretto e di ciò che è sbagliato, del bene e del male. Praticando in modo corretto e compiendo le azioni giuste possiamo prepararci un futuro sufficientemente buono. Mentre la prevalenza di *kamma* negativo potrebbe portare a un futuro disastroso. Il *kamma* è dunque molto importante.

Dove c'è *kamma* deve esserci rinascita. Noi usiamo il termine rinascita, ma in realtà si tratta di nascita futura dipendente da condizioni precedentemente create. Il termine agevola la comunicazione ma non è corretto in senso stretto. Non vi è alcuna ri-nascita in quanto non vi è nulla che possa ri-nascere.

Facciamo un esempio: immaginate di avere una scatola di candele. Accendete la prima e poi, con la fiamma della prima candela, ne accendete una seconda, spegnendo la prima. La seconda fiamma è parte della prima o no? La seconda fiamma proviene dalla prima? Non potete dirlo, perché la prima è stata spenta ed è scomparsa completamente. D'altra parte non potete dire che siano totalmente separate, dato che l'esistenza della seconda fiamma dipende dalla fiamma della prima candela.

Ecco che cosa succede: noi creiamo *kamma*, sia *kamma* positivo che *kamma* negativo. Uno dei più potenti inquinanti mentali è il desiderio di esistere. Questo desiderio ci induce a compiere azioni che supportano un'esistenza futura. Il termine "esistenza" qui designa una qualsiasi forma di vita, non importa se sperimentata come mera sensazione o dotata di un qualche tipo di intelligenza. Quando optiamo per determinate azioni, queste per forza porteranno a dei risultati. Quindi sono le azioni stesse a produrre la vita successiva. Quando moriamo, la brama di esistere rimane.

È il *kamma* generato dalla brama che fa passare la fiamma da questa vita a quella successiva. È il *kamma* della brama di esistere che crea una nuova connessione con la coscienza. Veniamo poi gettati in una situazione che trae origine da qualcosa che abbiamo fatto in passato. In questo modo, l'attaccamento alla vita associato al *kamma* determina

la destinazione esatta della nostra prossima nascita. Una volta connesso allo stato nuovo, il *kamma* dirige il gioco. A quel punto siamo alla mercé delle azioni moralmente positive o negative accumulate.

La ricerca della felicità di molte persone è intralciata dal loro *kamma* precedente. La conseguenza di aver ucciso, per esempio, consiste nell'esperienza di molta sofferenza. Le conseguenze kammiche di solito cambiano il carattere di chi commette l'azione. Fare *kamma* negativo rende peggior il carattere di una persona. Magari pensa: "Quando arriverà il momento giusto, compirò delle azioni buone". Il problema è che continua a scivolare sempre più in basso, e quindi, quando arriva il momento, non si ricorda di compiere azioni buone. Questa è solitamente la piega che prendono le cose.

Quando si scivola giù, risalire è faticoso. È facile la discesa, ma la risalita è difficile. Per questa ragione è meglio evitare azioni kammicamente negative anche se di poco conto. È facile che diventino abitudini che entrano a far parte del nostro carattere. In tal caso il proprio carattere si altera, a volte in modo irreversibile.

Nei *sutta* è riportato il caso di un macellaio di maiali. All'età di sessant'anni smise di parlare e assumere il cibo in modo normale. Doveva mangiare stando inginocchiato per terra. Non usava più le mani, bensì semplicemente allungava il collo e mangiava da terra. Ho sentito di un caso analogo ma molto più recente nell'India settentrionale: un uomo che era stato un macellaio di maiali ebbe lo stesso comportamento non più di quarant'anni fa. Uccidendo un animale, una persona contrae un debito che può portarlo ad assumere le caratteristiche di quella creatura. Quindi una delle conseguenze dell'uccisione di animali è la tendenza a sviluppare tratti animaleschi.

Le persone creano il proprio futuro in ogni momento. Creano ora ciò che diventeranno più tardi. Solitamente il futuro che creano è qualcosa che non vorrebbero. È proprio a causa del loro non volerlo che lo creano. Si preoccupano costantemente per delle cose che non vorrebbero si verificassero e sono proprio quei pensieri a farle accadere. Il reame degli spiriti affamati, per esempio, viene creato in questo modo. I pensieri delle persone creano quel reame di esistenza e vi rinascono.

Le azioni più grossolane, quelle compiute per mezzo del corpo, comportano i risultati kammici più evidenti. Le parole sono a metà strada. Le azioni più sottili sono i pensieri. Perciò l'intensità del *kamma* che si manifesta varia a seconda del modo in cui è stato creato. Prendiamo la rabbia. Se si cede a pensieri di rabbia, questi pensieri sono *kamma*, supportati da *taṇhā* ovvero brama. *Taṇhā* è in questo caso il desiderio di liberarsi da sensazioni spiacevoli che fanno gene-

rare la rabbia. Di solito si cerca di liberarsi da quelle sensazioni spiacevoli biasimando o criticando qualcuno o qualcosa. Quei pensieri di rabbia costituiscono un genere di *kamma* mentale che ritornerà a noi causando ulteriori pensieri nocivi.

Taṇhā crea una situazione di attaccamento. Nel caso della rabbia è l'attaccamento alla situazione che ne ha causato la reazione di rabbia. Siccome c'è ancora attaccamento, la rabbia può facilmente sorgere di nuovo. Quando si innesca il meccanismo che porta al ripresentarsi di quel genere di situazione – magari vedete passare quel tizio e di colpo tutto torna a galla – allora siete nuovamente alle prese con quel problema e con la tendenza di creare un *kamma* simile, parlando e agendo.

Comprendendo che ogni nostra esperienza presente è il risultato di cause create nel passato, cominciamo a dare un assetto nuovo alle nostre priorità. Ovviamente non è possibile modificare il passato. Di conseguenza, il modo di rispondere a quanto ci accade diventa la questione importante, perché le nostre azioni nel presente determineranno il nostro futuro. Cominciamo ad assumerci la responsabilità della nostra situazione dal momento in cui ci rendiamo conto che in questa vita sperimentiamo i risultati di cause che noi stessi abbiamo creato nel passato. Invece di sentirci come vittime inermi di un sistema ingiusto, la smettiamo con l'abitudine di addossare agli altri la colpa di ogni cosa che va storta nella nostra vita. In altre parole, assumiamo noi stessi il pieno controllo della nostra vita e del nostro destino.

Il Buddha diceva che dovremmo usare la saggezza in ogni cosa che facciamo. Ciò significa guardare ed esaminare le intenzioni sottostanti al nostro comportamento. Le nostre azioni si basano su degli inquinanti o sul Dhamma? Nella vita quotidiana dovremmo agire con grande prudenza per evitare di commettere azioni negative che ci causeranno futura sofferenza. Qualunque sia la strada che stiamo per imboccare, dobbiamo prima accertarci che ci porti nella giusta direzione. Dovremmo cercare di vedere con chiarezza in cosa stiamo per essere coinvolti, in cosa stiamo per coinvolgere gli altri e quale impatto tutto questo avrà in seguito su di noi. Perché, alla fine, tutto ciò che facciamo avrà delle conseguenze kammiche. Dovremmo aver cura di non accumulare con leggerezza risultati indesiderati. Quindi le nostre scelte devono essere guidate da saggezza e prudenza.

L'importante è come rispondiamo alle situazioni quando si presentano. Reagendo abilmente, possiamo trasformare la nostra risposta da negativa a positiva. Avere una scelta è il lato positivo del *kamma*. Come esseri umani siamo in grado di operare delle scelte basate sulla nostra naturale intelligenza. È questa una delle ragioni per cui la na-

scita nel reame umano è così preziosa. Gli animali, essendo creature sostanzialmente istintive, difficilmente possono fare delle scelte. Non posseggono gli strumenti per poter arrivare a una visione d'insieme della loro situazione. Le persone invece possono scegliere. Non sono obbligate a seguire i loro istinti più bassi e reagire con negatività quando devono affrontare gli inevitabili dispiaceri della vita.

La rinascita come essere umano è il risultato di un *kamma* del passato prevalentemente positivo. Questo *kamma* può essere stato creato molte vite addietro, ma è più probabile che risalga alla vita immediatamente precedente. Lo stato della mente di una persona morente è il fattore fondamentale nel processo di rinascita. Nel momento del trapasso tendono ad affiorare nella mente del morente azioni rilevanti, buone o cattive, compiute durante quella vita. Oppure saranno le tendenze abituali o le azioni compiute in vicinanza della morte a essere ricordate. Lo stato della mente in quel momento cruciale determinerà in larga misura la direzione di essa nell'afferrare una futura nascita.

Vale la pena ogni tanto contemplare la morte. L'aspetto più interessante della morte è che dopo la morte non rimane nulla di ciò che si considera essere se stessi. Il corpo va a pezzi, si disintegra. Non ne rimane alcuna essenza. Anche i sentimenti, pensieri e ricordi si dissolvono. Rimane solamente il nostro *kamma*.

In fin dei conti, che cos'è la morte? Innanzitutto è la dissoluzione di un corpo. Se vediamo il corpo come parte integrante della nostra identità è la dissoluzione di noi stessi. Il nostro *kamma* forgia un ambiente conforme alle nostre azioni passate, e noi afferriamo questo ambiente quale terreno di rinascita. Ma chi nasce non è identico a chi è morto. Fanno entrambi parte dello stesso continuum, ma non sono la stessa persona. D'altra parte non possiamo nemmeno dire che siano diversi, perché condividono lo stesso lascito kammico.

Che cosa accade quando giunge il momento della morte? Cercate di visualizzarlo. Pensate al corpo. Che cosa succede quando il corpo muore? Quando il corpo muore se ne vanno tutte le sensazioni – siano esse visive, uditive, olfattive, gustative o tattili – svaniscono tutte quante. Scompare quindi la consueta percezione del mondo. Tutti gli averi vi abbandonano – non avete più alcun controllo neanche su una parte minima di essi. Siete completamente soli. Dovreste ponderare questi fatti e riflettere sul loro significato. Perché attribuite tanta importanza ai vostri averi? Perché vi preoccupate tanto di come vi vedono gli altri? Perché vi sta tanto a cuore il vostro status sociale? O la vostra posizione in ambito lavorativo? Se tenete ben presente la

morte, se la contemplate spesso e con una tale intensità da sentirla e vederla con chiarezza, tutte queste cose perdono la loro importanza. E pertanto non vi sentirete più colpiti quando infine cambiano o scompaiono.

L'unico avere che vi rimane dopo la morte è il vostro *kamma*. E il modo migliore per avere la certezza di coltivare un *kamma* buono è la pratica buddhista. Essa è retto *kamma*. Essendo l'addestramento finalizzato direttamente al raggiungimento del *Nibbāna*, il *kamma* della pratica è il migliore che possiate fare.

Benché il nostro *kamma* ci vincoli a una migrazione senza fine che di vita in vita attraversa il *samsāra*, ciò non significa che la ricerca di vera felicità e sicurezza sia futile e senza fine. Il Buddha stesso è colui che ha trovato il sentiero e l'ha percorso fino alla fine della sofferenza, transcendendo in questo modo il mondo e il ciclo di rinascite. Dato che la natura degli esseri non è mai determinata definitivamente, chiunque può seguire il nobile sentiero del Buddha e raggiungere il *Nibbāna*. Quindi tutti noi abbiamo il potenziale di diventare nobili discepoli del Buddha.

Esattamente come il Buddha prima della sua illuminazione, noi tutti abbiamo vissuto innumerevoli vite prima di raggiungere il punto attuale. Fondamentalmente, condividiamo tutti lo stesso potenziale di illuminazione che aveva il Buddha. Anche noi possiamo percorrere il sentiero del Buddha che porta alla fine della sofferenza. Questo obiettivo è sicuramente realizzabile, perché è stato indicato da qualcuno che l'ha realizzato personalmente, qualcuno che ne conosceva le difficoltà. La difficoltà che noi ci troviamo davanti in questo momento è che il nostro potenziale rimane latente e non sviluppato. È compito nostro farlo emergere. Secondo l'insegnamento del Buddha noi siamo responsabili sia di ciò che ci accade sia di come rispondiamo. Quanto ci accade è il risultato di cause che noi stessi abbiamo messe in moto. La nostra risposta determinerà il nostro futuro. Non ci resta altro che accettare la sfida e assumerci la piena responsabilità del nostro potenziale.

BASI

Ora vi darò una breve panoramica del Dhamma, forse da un punto di vista un po' inconsueto. Una delle esperienze che facciamo incessantemente nella vita è la sensazione inquietante di insoddisfazione che tormenta il nostro cuore. La conosciamo – è sempre presente – ma non sappiamo cosa voglia né perché lo voglia. Però sappiamo che c'è. Possiamo dire che tutti sperimentano un tale scontento non ben definito. È un problema che le persone cercano perennemente di risolvere. Dirigono l'attenzione verso l'esterno alla ricerca di un sollievo: cercano denaro, cercano dei beni, cercano il potere, cercano qualsiasi cosa da cui si aspettano appagamento. Ma non importa quanti sforzi facciano o quali successi raggiungano, l'insoddisfazione è ancora là. Cosicché alla fine la maggior parte di loro perde la speranza di trovare la cura. È quello che accade in tante vite.

È un desiderio sensato voler curare la propria cronica insoddisfazione. Ha ragione chi vuole porre rimedio a questa situazione. È la via giusta. Ma le persone immancabilmente fraintendono le cause alla radice del loro scontento. È per questo motivo che continuano a cercare appagamento nei posti sbagliati e a comportarsi in modo scorretto. Lo scontento è una conseguenza di azioni fisiche, verbali o mentali errate. Tuttavia le persone non si rendono conto dell'intrinseca malaccortezza delle proprie azioni; né riescono a cogliere il nesso tra quelle azioni sbagliate e la loro insoddisfazione.

Guardando il mondo in cui viviamo, vediamo che quasi tutti cercano di curare l'insoddisfazione nel modo errato. Invece di guardare dentro se stessi per trovare una soluzione, cercano la felicità all'esterno non riuscendo assolutamente a vedere il proprio errore. Il Buddha insegnava che alla radice del problema c'è una mancanza di

comprensione. Non capiamo. Ci manca la comprensione, ma la nostra ignoranza ci impedisce di vedere il problema. Non rendendoci conto della nostra ignoranza, non vediamo l'illusione di fondo. Parte del problema risale alle cose che abbiamo appreso da piccoli.

Da bambini abbiamo imparato dai genitori, dai compagni di classe, dagli insegnanti – probabilmente più dai compagni che non dagli insegnanti. La nostra visione del mondo ci è stata trasmessa dalle persone intorno a noi. A quell'età non eravamo in grado di valutare la situazione o di pensare “questo è corretto” o “questo è sbagliato”. Semplicemente accettavamo ciò che ci dicevano. Accettavamo tutto dalla consueta prospettiva mondana.

Naturalmente i genitori fanno del loro meglio. Bravi genitori insegnano correttamente e in modo appropriato trasmettendo ciò che essi stessi hanno appreso dai propri mentori. Ma in buona parte il sapere tramandato consiste in mere opinioni e congetture. Non contiene molti elementi di verità dimostrate. Non per incolpare i genitori, ma dal punto di vista del Dhamma il loro modo di vedere le cose non è corretto. Il malinteso si produce perché le persone sono convinte che solo il mondo esterno conti veramente. Credono che sia molto importante conformarsi alle consuetudini del mondo. Questo succede perché gli inquinanti sono forti e inducono le persone a fidarsi delle vie del mondo piuttosto che di quella del Dhamma. Cominciamo fin da bambini ad assumere questo atteggiamento mondano, che in seguito costituisce lo sfondo dei nostri pensieri e delle nostre percezioni.

Il nostro ambiente influenza la nostra visione del mondo, la quale è correlata alla memoria. È qui che entrano in scena le abitudini legate agli inquinanti. Data la presenza dei fattori di avidità, avversione e illusione, c'è la tendenza a farsi idee sbagliate e ad agire in modo scorretto. I *kilesa* alimentano quelle cattive abitudini. Magari qualcosa evoca un ricordo, qualcosa che ha a che fare con il nostro passato che è parte della continuità della nostra identità di persona. Pensando a ciò, riflettiamo su noi stessi nel passato, creiamo una connessione con la persona che siamo nel presente e spingiamo i nostri pensieri verso il futuro. In questo modo i nostri pensieri continuano a ruotare attorno alla nozione di un sé e al suo rapporto con il tempo – il che vuol dire che pensiamo a noi stessi basandoci sulla memoria. Qualunque cosa affiori viene immediatamente esaminato per scoprire: è bene per me? Mi piace? E reagiamo di conseguenza.

Molto spesso reagiamo in modo non benefico, ovvero le nostre reazioni sono dominate da avidità, avversione e illusione. Queste azioni non salutari vengono inoltre rafforzate nella memoria e poten-

ziano la posizione dei *kilesa*. Solo gradualmente, dopo aver praticato il Dhamma per molto tempo, gli abituali schemi mondani dei pensieri cominciano a cambiare, man mano che il Dhamma inizia a rimpiazzare i *kilesa* come forza motivante dietro le nostre azioni. Ma prima della presa di controllo da parte del Dhamma, il mondo e i suoi valori sono trincerati nei nostri cuori, e lo scontento è sempre in agguato.

Stiamo perennemente cercando un modo per liberarci dall'insoddisfazione. A causa della nostra fondamentale ignoranza, generalmente usiamo i metodi suggeriti dai *kilesa*, e questi non funzionano. Al massimo quei metodi possono alleviare una forma di scontento creandone però un'altra al suo posto. In realtà, alla fine siamo messi peggio di prima. Tuttavia, se riusciamo a raggiungere uno stato di calma, constatiamo che lo scontento si dilegua, almeno per qualche tempo. Non ci siamo liberati dai *kilesa*, ma li abbiamo acquietati per un po', perché ci troviamo in uno stato felice di appagamento. Fin quando la mente dimora nel *samādhi* i *kilesa* rimangono in latenza. Quello stato di calma può essere portato a un livello ancora più profondo, dove la mente raggiunge uno stato di "unione". È presente il conoscere, ma non c'è alcun oggetto da conoscere. Quello è uno stato di grande appagamento.

Questo contrasto tra le due qualità della sofferenza e della felicità è evidenziato nei primi due versi del Dhammapada che indicano la mente quale precursore di tutte le condizioni. La mente fa da padrone, tutte le condizioni si originano dalla mente. Il secondo verso afferma che la sofferenza segue chi agisce con intenzione malvagia come le ruote del carro seguono gli zoccoli del bue. Il dolore e la sofferenza qui hanno la connotazione implicita di qualcosa di duro e devastante. Il verso prosegue affermando che, come un'ombra sempre presente, la felicità segue chi agisce con intenzione virtuosa. Ecco dov'è evidente il contrasto: le ruote del carro sono grossolane, l'ombra è sottile. Deve essere così, perché *dukkha* è muoversi nella direzione sbagliata e la direzione sbagliata porta a difficoltà sempre più pesanti, mentre la felicità è il risultato di un percorso nella direzione giusta che si sperimenterà come un progressivo alleggerirsi. Pur non potendo definire questa felicità con precisione quando è presente, nel momento in cui viene meno, seppur per poco, ci si accorge della mancanza di qualcosa di prezioso.

Per dare buoni risultati la pratica meditativa deve coinvolgere tutta la persona e tutti gli aspetti della vita quotidiana. Il sentiero della pratica comprende causa causa ed effetto, ovvero un fondamento solido come presupposto per risultati buoni. Non possiamo scegliere di in-

teressarci ad alcuni aspetti del sentiero e di trascurarne altri. Se lo facciamo, l'esito finale di tutti i nostri sforzi sarà deludente. Per questa ragione, accostandoci alla pratica meditativa è di estrema importanza affrontare la questione delle nostre abitudini quotidiane e degli aspetti ricorrenti del nostro comportamento. Inevitabilmente comportamenti e atteggiamenti atti a rendere i rapporti interpersonali tesi e stressanti o a indurre un assillante senso di rammarico e rimorso avranno un effetto deleterio sulla nostra pace interiore. In tali condizioni è difficile che la meditazione si possa sviluppare correttamente.

Ecco perché c'è una forte enfasi sull'osservanza dei precetti morali quale modo per armonizzare le nostre relazioni con le persone nel mondo. In altre parole, disponendo di una solida base morale non ci sentiamo stratonati dal mondo. Non coviamo sensi di colpa in relazione a esso e quindi non si generano sentimenti di scontento che ci impediscono di comporre la mente e rimanere calmi. Una condotta etica ci permette di stare a nostro agio nella pratica meditativa e di dimenticare il mondo esterno. In questo modo, più si intensifica la nostra pratica riducendo progressivamente la tendenza della nostra mente a essere coinvolta nelle questioni del mondo, più efficace potrà essere la nostra meditazione.

Il modo corretto per coltivare la mente è impegnarsi nelle pratiche tradizionali consolidate e tramandate di generazione in generazione dai tempi del Buddha fino a oggi, a partire da una condotta virtuosa che porta alla calma meditativa e alla saggezza.

Nel praticare la disciplina morale ci addestriamo osservando i cinque precetti. Essi costituiscono nel loro insieme un eccellente campo di allenamento. I cinque precetti morali sono: non uccidere, riferito non solo agli esseri umani; non rubare; non abbandonarsi a una irresponsabile condotta sessuale; non servirsi della parola per mentire, calunniare, spettegolare eccetera; non fare uso di alcol e sostanze stupefacenti. Queste cinque regole per l'addestramento costituiscono la base della decenza umana. Se non si riesce ad attenersi nemmeno a queste, si diventa sempre meno umani. E il risultato finale, ebbene, indovinatelo un po' da soli.

Purtroppo sono molto pochi coloro che comprendono davvero come agisce la moralità. Fraintendere la natura della moralità porta a comportarsi in modo totalmente sbagliato nella convinzione di agire con correttezza. In Occidente sta prevalendo di gran lunga questa tendenza. La mancanza di virtù morale è un problema che sta causando moltissimi guai. E questo è dovuto a una totale incomprensione del modo di agire della moralità. Si dice: "E perché mai dovrei tenere una

condotta etica?”. Sono in molti a non credere che vi sia una qualche autorità etica superiore, pensano che le loro azioni non avranno ripercussioni e quindi credono di farla franca, pur agendo in modo immorale. Non capiscono che ogni loro azione immorale cambia loro stessi. Il cambiamento sarà tale da spingerli inesorabilmente in una situazione in cui riceveranno le conseguenze di quelle azioni.

Per quanto riguarda la pratica buddhista, vale ciò che disse il Buddha: le persone che hanno poca polvere negli occhi sono una minoranza, sono solamente poche. Dalla maggior parte delle persone non ci si può aspettare che siano in grado di progredire velocemente e agevolmente lungo il sentiero. Il massimo che ci si può aspettare da loro è che la pratica degli insegnamenti sull’etica possa rimuovere un po’ della polvere dai loro occhi. In questo modo aumenterà il numero di persone in grado di comprendere.

Per come stanno le cose in questo mondo, le persone comuni non hanno una grande capacità di comprensione. Proseguono sulla via tracciata dal loro *kamma*: si comportano male ogni volta che vi si sentano inclini e così vengono trascinate verso il basso. È stato questo l’andazzo da tempo immemore e le dinamiche kammiche lo manterranno sulla stessa traiettoria indefinitivamente. Quelli che sono arrivati a una comprensione tale da permettere loro di vedere la vera natura del mondo si rendono conto che non si tratta di una situazione positiva. Sanno che dovrebbero cercare di liberarsi. Per loro osservare scrupolosamente i cinque precetti è molto importante. Non saranno disposti ad alcun compromesso al riguardo.

In tutta verità, praticare la moralità mantiene la nostra dignità come esseri umani. Conserva questo status, tenendo le nostre azioni entro i limiti di ciò che ci porterà risultati benefici in futuro. Se scegliamo di compiere azioni che portano risultati sfortunati, semplicemente scivoleremo sempre più in basso. E più in basso scendiamo, più indolenti e stupidi diventiamo, sempre meno saremo capaci di vedere su quale binario ci troviamo. Agendo alla cieca commettiamo ulteriori azioni deleterie che ci fanno cadere ancora più in giù, fino a un risultato finale davvero molto sfortunato.

La maggior parte delle persone non vede la relazione diretta tra le azioni e le loro conseguenze. Se volete conoscere alcune di quelle conseguenze, provate ad andare in un qualsiasi ospedale psichiatrico e guardatevi intorno. Guardate con attenzione i casi di grave esaurimento. È questa una delle cose che possono succedere. Ed è questa una delle ragioni per cui dovremmo tenere una condotta etica – semplicemente per rimanere sani di mente. Si tratta di igiene mentale.

Le persone, normalmente, non mangiano cibo con dentro della sporcizia e non mancano di lavarsi per non diventare sporchi. Temendo di ammalarsi mantengono certi livelli di igiene. Si preoccupano delle malattie fisiche, ma se ne infischiano di quelle mentali. E nelle menti della maggior parte delle persone ci sono costantemente in agguato delle malattie. La causa principale di queste malattie mentali è una moralità in condizioni malsane.

Visto che un basso livello di moralità si origina da stati mentali inquinati, è necessario studiare gli inquinanti per conoscere il loro modo di operare. In fin dei conti, i *kilesa* sono da sempre il nemico della pace e dell'appagamento. Riflettete sui *kilesa* il più possibile e cercate di vederli dentro di voi. Notate quanto profondamente sono radicati e quanto sono sottili. Scoprite di che cosa ha bisogno la vostra mente per contrastare questi influssi inquinanti. Non è sempre una questione di meditazione formale, più spesso si tratta di osservare la propria mente nel corso della giornata. È qui che naufraga il buddhismo di molte persone. Hanno un gran desiderio di praticare la meditazione, ma poca voglia di praticare la virtù per fare pulizia nella propria vita quotidiana. E senza un forte senso di moralità la meditazione non funziona.

Per esempio, si pensa generalmente che bere un bicchiere di alcol sia una cosa di poco conto. Ed è vero. Bere un bicchiere non è considerato qualcosa di importante. Il Buddha diceva che il vero problema è quello che si fa sotto l'influenza dell'alcol. Bevendo non si ha più il pieno controllo di se stessi. Perciò si possono commettere azioni che altrimenti non si farebbero mai. Da un punto di vista psicologico ci si potrebbe chiedere: "Perché voglio bere? Qual è lo scopo?", guardando bene ci si accorge che in realtà l'alcol è un anestetico. Le persone vorrebbero, entro certi limiti, anestetizzarsi. Vorrebbero offuscare la propria mente per non sentire la loro sofferenza. Non è questa la maniera corretta per alleviare la sofferenza. Queste sostanze non portano la mente a un livello più alto, bensì a uno più basso. Tutte quante alterano in qualche modo la mente, creando condizioni poco utili sul sentiero della pratica buddhista. Percorrendo il sentiero buddhista dobbiamo essere vigili per poter vedere e comprendere con lucidità, per penetrare in profondità fino alla verità dell'insegnamento del Buddha. Offuscare la mente va nella direzione opposta.

Di solito, le persone che assumono delle droghe stanno cercando di trovare una scorciatoia. Tentano di accedere a un determinato stato mentale dalla porta sul retro. Non si rendono conto che il raggiungimento di uno stato meditativo autentico presuppone un impegno

molto serio. Bisogna scegliere la via corretta per arrivarci. Ciò che forse si ottiene, tentando di farlo con uno sforzo minimo, si perde altrettanto facilmente. Non si tratta di qualcosa che faccia davvero parte della propria natura. Penetrando invece la sfera della mente nel modo ortodosso, ossia attraverso la pratica, si potranno fare esperienze genuine.

La natura del comportamento morale è piuttosto interessante. Generalmente parlando, la moralità è una cosa relativa, ma non è relativa nel senso in cui si pensava in America negli anni sessanta del ventesimo secolo; non è relativa rispetto all'individuo. Essa è relativa rispetto all'essere umano in quanto tale. La moralità è l'insieme delle qualità che definiscono l'essere umano, ovvero essa costituisce la prerogativa della condizione umana. Quindi, infrangere quei precetti significa, in realtà, andare contro la propria natura umana. Prendete un animale come la tigre: ha un altro tipo di precetti. Ha i suoi precetti specifici, connaturati al suo modo di essere. La sua natura è quella della tigre. Agendo entro i limiti dell'indole di tigre si mantiene in quello stato. È così con la maggior parte degli animali. La natura della tigre, la natura dell'essere umano o la natura del cane: si tratta di livelli e forme differenti della natura.

L'essere umano è una forma molto elevata della natura, perciò dovremmo cercare di onorarla osservando almeno i cinque precetti. Tuttavia è importante comprendere che la moralità non si riferisce solamente ai cinque precetti. Significa anche un comportamento corretto e buone maniere in un senso più ampio. Significa scrupolosità nell'uso della parola e nell'agire, l'accortezza di fare ogni cosa in modo decoroso e appropriato. Con il termine "condotta virtuosa" s'intende tutto questo.

Naturalmente, i pilastri portanti della moralità sono comunque i cinque precetti. Questi cinque sono i punti più importanti da rispettare. Ma la pratica della moralità implica ben altro. Gli aspetti generali della moralità si vedono nel comportamento delle persone. Qualcuno si fa notare comportandosi in modo molto grossolano e in tal caso lo chiamiamo rozzo, mentre chiamiamo gentile chi mostra tatto e premura. Siccome le azioni sono originate dalla mente, due persone del genere avranno modi di pensare e di agire totalmente diversi. Se l'attività della mente genera positività, ne scaturiscono azioni positive. Quelle azioni producono sempre una ricaduta kammica per noi benefica. Perciò dovremmo fare attenzione al nostro comportamento generale come alle azioni specificamente designate dai cinque precetti.

Azioni fisiche, verbali e mentali sono forme di *kamma*. Letteralmente *kamma* significa azione, ma in modo più specifico si riferisce all'azione intenzionale che si origina nella profondità del cuore umano. L'intenzione può rimanere puramente mentale quale pensiero, oppure può essere espressa attraverso azioni fisiche e verbali. Il *kamma* che ne risulta crea un potenziale per sortire effetti corrispondenti alla natura di quelle azioni. Quando le condizioni interne ed esterne sono idonee, il *kamma* dà corso alle conseguenze appropriate.

Ci sono tre tipi di *kamma*: mentale, verbale e fisico. Il pensiero è il tipo più sottile. Le parole lo sono di meno. L'azione fisica è la forma più "pesante". Secondo la posizione buddhista, la moralità riguarda soltanto le parole e le azioni, non i pensieri, perché sono troppo sottili per poterli tenere sotto controllo. Tenendo conto di questa difficoltà, il Buddha diceva che il nostro dovere primario è mettere a posto tutto ciò che appartiene alla sfera esterna – ovverosia le parole e le azioni. Anche se internamente vi è agitazione, per prima cosa mettete a posto l'esterno, in modo da non far agitare il mondo intorno a voi. Se turbate il mondo, esso reagisce con negatività. Quindi non vi troverete in una situazione di pace e non sarete in grado di concentrarvi su nessuna delle altre pratiche. Dovete innanzitutto far fronte alle vostre responsabilità verso il mondo, risolvendo ogni residuo sentimento di rammarico o rimorso. Avendo fatto pace con il mondo siete liberi di dimenticare le preoccupazioni mondane e di mettere a fuoco la vostra interiorità.

Siccome possono essere percepite da altri, le azioni e le parole hanno un impatto diretto sul mondo intorno a voi, improntando le vostre relazioni con gli altri attraverso le reazioni che suscitano. I pensieri, anche se riguardano altri individui, sorgono in un modo che non permette a queste persone di accedere al loro contenuto, e quindi esse non hanno motivo di reagire. Pertanto, il pensiero si colloca a un livello più alto rispetto alle parole e alle azioni e non rientra nell'ambito dell'etica. Se guardate i cinque precetti, vedrete che tutti quanti hanno a che fare con la parola e le azioni – nessuno concerne la mente stessa.

Tuttavia, addestrare la mente è molto importante, perché gli atteggiamenti nocivi generati dai pensieri negativi tendono a manifestarsi poi in quello che si dice e in quello che si fa, e in tal caso la nostra condotta potrà facilmente degenerare. Coloro che agiscono continuamente in modo immorale sono propensi a scivolare al di sotto del livello umano. Si tratta di un'involuzione molto sfortunata, poiché è facile scendere ma molto difficile risalire. Pertanto, si dovrebbero osservare i precetti con un'attenzione vigile.

Nel praticare la via del Dhamma bisogna partire dal livello della condotta etica. Non è necessario essere un eremita per praticare la meditazione, ma l'integrità morale è indispensabile. Per un laico praticare regolarmente a casa può avere un grande valore. Forse la sua meditazione non raggiungerà grande profondità, ma ha comunque un potenziale significativo. Prima però, usando la consapevolezza e la padronanza di sé, si devono superare tutte le difficoltà che la vita nel mondo comporta. Durante il corso della giornata si guida o si prende l'autobus, si fanno spese o si è al lavoro, e a causa di tutte queste attività la mente salta continuamente da una cosa all'altra. Quando ci si siede per una sessione di pratica meditativa, i pensieri continuano senza sosta. È quindi molto difficile per una persona immersa nel mondo rallentare abbastanza da poter praticare seriamente.

Coloro che si sono addestrati al punto di ottenere una discreta padronanza della mente riescono a praticare con maggiore efficacia nel mondo delle attività quotidiane. Ma, di solito, arrivarci richiede grande impegno. Innanzitutto si deve imparare a controllare i propri pensieri. E ciò significa parole, parole nella mente. Troncare il dialogo interiore permette di raggiungere un grado significativo di controllo sulla mente. Ma non è facile. È come se, quando si presenta un pensiero, quel pensiero in quel momento sembrasse terribilmente importante. C'è una voce interiore che dice: "Oh, dovresti andare fino in fondo con questo prima di continuare con la pratica." Ma sono ancora soltanto i *kilesa* a sussurrarlo – opporre sempre resistenza a oltranza è la loro natura.

Dobbiamo imparare a conoscere bene i *kilesa*, perché sono gli avversari del Dhamma. Conoscendo il nemico possiamo farci un'idea di quel che c'è da affrontare e di quanto sia forte la sua resistenza. Sia il Dhamma che i *kilesa* si trovano nel cuore. Sono lì aggrovigliati, in competizione per essere al centro dell'attenzione. In un momento può affiorare il Dhamma, in un altro emergono i *kilesa*. Ma nel caso della persona comune inevitabilmente saranno i *kilesa* a prendere il sopravvento. Ecco perché praticamente ogni nostra azione è impregnata di *kilesa*. Non ne siamo mai liberi. Lo vediamo nella nostra concreta esperienza. La nostra visione del mondo rimane costante nel tempo. Essendo essa impregnata di *kilesa*, è come se portassimo degli occhiali con lenti colorate che distorcono tutto ciò che vediamo. Siccome non arriviamo mai a toglierci gli occhiali, non potremo mai vedere le cose con chiarezza.

Se avessimo un sufficiente grado di chiarezza, i *kilesa* nella nostra mente sarebbero in forte risalto. Ma non vedendo mai il lato opposto, ci sembra che gli inquinanti non ci siano proprio. Li prendiamo “in flagrante” soltanto quando assumono forme più evidenti: come quando sorgono rabbia o avidità. Quando i *kilesa* si attivano, allora riusciamo a vederli di sfuggita. Magari non li vediamo nel momento in cui sorgono, ma dopo, riflettendoci, ci rendiamo conto che erano sorti. In questo caso dovremmo chiederci: “Che cosa ha scatenato quel *kilesa*? In che modo è emerso?”

Analizzando questo processo fino a quando riusciamo a vedere con chiarezza come i *kilesa* sorgono nella nostra mente, potremo infine osservarli da vicino e quindi con più precisione. Tuttavia superarli rimane un compito arduo che richiede tempo. Avere la meglio anche solo su quelli meno complessi è difficile. Dobbiamo usare tutti i metodi che ci mette a disposizione il Dhamma per tenerli a freno, perché più si riescono a domare i *kilesa* e più felicità e libertà sperimentiamo. Vediamo che stiamo realizzando qualcosa di significativo, il che ci fa sentire persone di valore. Non intendo di valore nel senso di importanti secondo criteri mondani, bensì grazie all'intuizione di custodire nel nostro intimo qualcosa che sia davvero prezioso.

Tempo addietro ci sembrava di essere uguali a tutti gli altri, ma a mano a mano che diminuiscono i *kilesa* diventa sempre più palese che la nostra mente è un po' diversa da quella di altre persone. Scopriamo che questa libertà interiore trovata vale più di qualsiasi altra cosa, semplicemente perché è reale e permane. Non è solo una cosa che va e viene. Essa rimane nel cuore, vibrante. È quella stabilità interiore la nostra meta.

La maggior parte delle persone comprende molto poco di ciò che accade nella loro mente. Dovremmo cercare di porre rimedio a questa situazione, altrimenti la nostra vita passa senza che ne siamo coscienti e avremo perso l'opportunità di poter cambiare questo stato di cose. È importantissimo avere una mente ben addestrata alla consapevolezza che conosce la propria situazione in ogni momento. La consapevolezza è fondamentale. Fin quando la nostra consapevolezza vigila attentamente sul nostro stato mentale possiamo esser fiduciosi per quanto concerne le nostre parole e le nostre azioni.

L'unico modo per poter evitare di agire con negligenza è mantenere la consapevolezza. Essendo consapevoli siamo presenti e vigili e abbiamo la certezza che non sorgeranno pericolose reazioni negative. Osservando con attenzione riconosciamo una reazione negativa e la fermiamo prima che possa sorgere sotto forma di parole o di un'azione

fisica. Agendo in questo modo facciamo entrare sempre più Dhamma nelle nostre vite. Più Dhamma entra nelle nostre vite e più le nostre menti si sintonizzano con il Dhamma, il che porta all'armonia e alla pace. Questo stato di armonia e pace intensifica il grado di felicità e appagamento che sperimentiamo. Quando invece siamo in opposizione al Dhamma provochiamo reazioni negative che ci lacerano il cuore. Da queste battaglie interiori nasce una sensazione di perenne insoddisfazione. È uno dei modi in cui i *kilesa* causano sofferenza.

Esaminando la nostra mente probabilmente scopriremo che si trova molto spesso in uno stato di attività frenetica. Pensieri sconnessi sorgono all'improvviso e in maniera piuttosto casuale: pensieri, idee, immagini eccetera. La mente è in un turbinio senza meta, è fuori controllo. Non è uno stato benefico, ma pressoché tutti ne sono afflitti. Sono molto rare le persone che sanno tenere sotto controllo la propria mente. Per fermare l'incessante agitarsi della mente e stabilire un certo grado di padronanza dobbiamo sviluppare una pratica di meditazione. Riuscendo a dominare la mente, portandola a uno stato in cui la consapevolezza è al comando e permette una lucida comprensione della propria situazione interiore, si può essere abbastanza fiduciosi per quanto riguarda il futuro. Cominciando così a cambiare la casualità con cui il futuro sembra coglierci di sorpresa, gradualmente instauriamo un controllo sulle circostanze man mano che si presentano.

Iniziate a praticare la meditazione focalizzando l'attenzione su un oggetto come il respiro. La consapevolezza del respiro è considerata da molto tempo uno dei mezzi più efficaci per aiutare i principianti a sviluppare calma mentale e concentrazione. Seduti in una postura comoda, preferibilmente in un ambiente silenzioso e tranquillo, rimanete semplicemente coscienti del normale ciclo respiratorio. Osservate l'inspirazione seguita dall'espirazione, focalizzandovi su ogni respiro mentre tocca la punta del naso – inspirando, poi espirando, poi di nuovo inspirando.

Praticando in questo modo, inizialmente vi accorgerete di una forte tendenza della mente a scappare altrove. Focalizzate la mente sulla respirazione e la mente rimane lì per un momento. Poi, ops, se n'è andata. Scappata. È la tendenza naturale della mente. Non si riesce a farla stare ferma, semplicemente non la smette di muoversi. La mente è in perenne movimento, ma il suo movimento assume diverse caratteristiche. Se si muove in modo puramente casuale diventa molto debole. Perciò per rafforzarla dovete farla entrare in un singolo canale. Allora diventa forte e sarà in grado di pensare in modo corretto. Vi accorgerete anche che diventa più calma e sperimenta un senso di ap-

pagamento mai conosciuto prima. Questo appagamento è molto importante perché quando è presente, gli inquinanti di avidità, avversione e illusione non hanno motivo di sorgere. Normalmente, sono loro le forze che agitano la mente e causano malcontento.

Quando con la pratica si ottengono buoni risultati, la felicità che ne scaturisce genera l'energia necessaria per continuare con la meditazione. All'inizio è faticoso, ma il riscontro positivo di quella felicità supporta la pratica. Generalmente sono i troppi pensieri che turbano nella mente a impedire che ci siano risultati buoni: il pensare troppo. E anche quando si riescono a fermare i pensieri per un momento, la mente presto ritorna ai suoi modi divaganti. Questo significa che la consapevolezza non è abbastanza forte, quindi mantenere la mente ferma sull'oggetto di meditazione richiede uno sforzo deciso e prolungato. Altrimenti la mente sarà distratta di frequente.

Quando si è saldamente focalizzati sul respiro, allora si conosce soltanto il respiro. Se sorge qualcosa che in qualche modo cerca di deviare l'attenzione, insistendo al punto da distoglierla dal respiro, si tratta dell'interferenza di *kilesa*. Questi ce la mettono tutta per riuscire a divincolarsi facendo sorgere ogni genere di distrazione in modo da trascinare via la mente dalla disciplina dell'attenzione sull'oggetto di meditazione. Rendetevi conto che sono semplicemente i *kilesa* che affiorano e velocemente riportate la mente alla pratica concentrandovi sullo sforzo di tenerla lì. La chiave è la consapevolezza. Consapevolezza vuol dire "attenzione", mantenere l'attenzione sul respiro.

Una volta che avete imparato a disciplinare la mente, cercate di rendere più precisa la focalizzazione. Tenendo l'attenzione ferma sul respiro dovrete conoscere non solo il momento in cui esce ed entra, bensì ogni istante del suo entrare e ogni istante del suo uscire. In questo modo la vostra attenzione è sempre più immersa nella respirazione. Seguite attentamente l'espiazione fino alla fine, a quel punto dovete essere all'erta, perché è proprio lì che la mente tende a scappare. Quindi vigilate su quel punto e manteneteci l'attenzione fino all'arrivo dell'inspirazione. C'è una simile tendenza a scappare anche con l'inspirazione, ma è meno marcata. Quel che occorre è l'addestramento a una focalizzazione sempre più precisa.

Quando raggiungete un livello di sufficiente calma e forza mentale, dovrete rivolgere l'attenzione allo sviluppo della saggezza. Ciò significa innanzitutto contemplare il corpo fisico, riflettere sulle sue caratteristiche e mettere in discussione i vostri assunti al riguardo. Esaminate il corpo molto attentamente. È fondamentale comprendere la sua vera natura.

Spesso le persone usano il proprio corpo come mezzo per soddisfare i loro desideri e trovare gratificazione. Ma di solito ciò che considerano è piuttosto nocivo per loro. Usare il corpo in quel modo causa soltanto ulteriori problemi. È nocivo per il corpo e non è benefico nemmeno per la mente. Perciò dobbiamo guardare il corpo per vedere di che cosa è fatto in realtà. Vedendo il corpo in quella luce ci rendiamo conto che non è poi tanto attraente e desiderabile. È fatto di materia fisica che è facilmente deperibile. La sua esistenza è incerta. Essendo soggetto a malattie e vecchiaia è sempre fragile e instabile. In ultima analisi non è attendibile.

Quando moriamo, il desiderio latente di un'esistenza fisica ci induce ad afferrarci a un altro corpo. In quel modo il ciclo delle rinascite si perpetua. Abbiamo fatto esperienza di tutto questo nel passato – non sappiamo quante volte, forse milioni di volte. Arrivati al punto della nascita, viviamo la vita soffrendo malattia, vecchiaia e infine la morte, solo per rinascere e ricominciare tutto il ciclo da capo. Nascita, vita, malattia, vecchiaia e morte continuando “ad infinitum”. E tutto il tempo c'è sofferenza e scontento. L'unico modo per interrompere questo circuito è recidere l'attaccamento che lo causa.

L'attaccamento può essere reciso solamente per mezzo della saggezza. All'inizio investighiamo il corpo per scoprire che questo corpo non sono io. Esso non è mio. Questo corpo proviene dalla terra. La sua sostanza consiste di terra. Dipende dalla terra per il suo sostentamento e alla fine, esso ritorna alla terra. Quindi, in realtà è la terra che possiede il corpo, non sono io. Noi l'abbiamo solamente agguantato per farne uso temporaneamente, tutto qua.

Vedendo a livello profondo questa verità perdiamo gran parte della paura di morire grazie alla comprensione: “Oh! Questo non sono io. Non muoio. Si continua, ma il corpo no”. Il corpo morirà. E con il corpo anche le facoltà del sentire, della memoria, del pensare e della coscienza moriranno. Ciò che rimane lo chiamiamo “*citta*” – l'essenza della mente che conosce. Il conoscere non dipende da una sostanza materiale. È una cosa che è molto difficile definire, ma è l'unica davvero importante. *Citta* è veramente fondamentale perché contiene sia gli inquinanti dell'avidità, dell'avversione e dell'illusione sia il Dhamma, la giusta via, la verità. Tra le due parti c'è una tensione come quella del tiro alla fune. Dipende solo dalle circostanze quale contendente ne esce vittorioso.

Il più delle volte sono gli inquinanti ad avere la meglio. Sono loro al comando. Solamente quando cominciamo a vedere le cose come sono in realtà il Dhamma prende forza. Man mano che si rafforza il

Dhamma, gli inquinanti trovano meno occasioni per intromettersi. Persistendo diligentemente nella pratica del Dhamma – ed è un lavoro molto impegnativo – si riesce infine ad avere la visione dello stato naturale di totale libertà. Il Buddha lo chiamava “*Nibbāna*”. *Nibbāna* è ciò che noi tutti in fondo dovremmo essere. È lì, dentro di noi tutto il tempo, ma non riusciamo a riconoscerlo. Se ce la facciamo a togliere ogni traccia di ignoranza e degli inquinanti, quello che rimane è il *Nibbāna*.

Nel buddhismo non è nostro obiettivo diventare santi o metterci etichette come “*arahant*”. La nostra intenzione è semplicemente di diventare persone normali che hanno raddrizzato le deformità del proprio cuore. Persone che hanno domato quei demoni interiori chiamati *kilesa*, riuscendo così a vivere felicemente delle vite ordinarie anziché essere agli ordini di un’accozzaglia di emozioni, sensazioni e altre influenze, tutte quante aggrovigliate dentro i nostri cuori. Questo è di sicuro il nostro diritto di nascita, per così dire, piuttosto che un qualche stato speciale di esaltazione che associamo alla parola “santo”. È ciò che dovremmo essere: uno stato di normalità. Ma per raggiungere quello stato dovremo combattere e sconfiggere davvero il demone. Proprio ora abbiamo l’opportunità di fare esattamente questo. Ci troviamo faccia a faccia con quello che può essere considerato un demone. Abbiamo le armi degli insegnamenti del Buddha, la protezione e l’aiuto dei nostri insegnanti di Dhamma e la benevolenza di tutti i nostri amici nel Dhamma. Rimane soltanto da stringere i denti, determinati ad andare avanti, non importa quanto difficile potrà essere e quanto tempo ci vorrà.





BUONO
NEL MEZZO

*Il buddhismo non è tanto un sentiero di acquisizione
quanto piuttosto un sentiero di rinuncia.*

*La meta non si raggiunge
sforzandosi di arrivare più in alto.*

*La meta è già qui.
La scopriamo liberandoci dalle cose;
non ottenendo qualcosa,
bensì rinunciando a ogni cosa.*

CORPO

Di tutti i temi consigliati dal Buddha per la meditazione, la contemplazione del corpo è probabilmente il meno gradito dai praticanti occidentali. Benché la contemplazione del corpo sia assai proficua, per qualche strano motivo non è molto incoraggiata in Occidente. pochissimi insegnanti la menzionano a mala pena. Come mai? Evidentemente non si rendono conto del suo valore.

La contemplazione del corpo è una componente essenziale dell'insegnamento del Buddha. Questo può sembrare strano in un'epoca in cui le persone sanno tutto del mondo ma molto poco di loro stesse. Hanno intrapreso studi scientifici e, se gli chiedi per quale motivo si faccia una cosa o un'altra o come funzioni, sanno rispondere molto dettagliatamente. Persino se personalmente non hanno la risposta pronta possono facilmente rivolgersi a chi ha le informazioni del caso, cercarle nei libri o in internet.

Ma quando si tratta del corpo umano, che cosa sanno? Anche se conoscono la fisiologia in senso medico, si sono limitati a studiare il corpo di qualcun altro o immagini del corpo umano in un libro di testo, ma non conoscono il proprio corpo. Mentre sicuramente i nostri corpi sono di estrema importanza. Se non avessimo un corpo umano, come sperimenteremmo il mondo? Il corpo umano ci consente l'accesso al mondo. È la nostra presa diretta, per così dire, per connetterci con il mondo. Di sicuro, conoscere la vera natura del corpo è fondamentale per il nostro benessere.

Al fine di comprendere la sua natura dovremmo chiederci: che cos'è in realtà il corpo umano? Di che cosa è composto? È una cosa piacevole o no? Possiamo mettere da parte tutti i preconcetti in merito e porre semplicemente la domanda oggettiva: il corpo è una cosa at-

traente oppure no? Diamo uno sguardo. La maggior parte delle persone nel mondo sembra pensare che il corpo sia molto attraente, che sia una cosa altamente desiderabile.

Ma andiamo a vedere se questo è vero. Che succede se non lo laviamo per alcuni giorni? Dobbiamo continuare a lavare questa cosa altrimenti dopo un po' comincia a puzzare e diventa insopportabile. Basta che qualche capello cada in un piatto di cibo per farci perdere istantaneamente l'appetito. Perché? I capelli e i peli sono intrinsecamente sporchi, ecco perché dobbiamo continuamente lavarli. Difatti, nulla che venga a contatto con una qualunque parte del corpo umano rimane pulito a lungo. A causa dello sporco e dell'odore che si formano sui nostri corpi dobbiamo continuare a lavare i nostri vestiti e le nostre lenzuola. Perfino il cibo che mangiamo, una volta triturato dai denti e mescolato alla saliva, diventa sporco. Di tali aspetti del corpo ce ne sono molti e dovremmo esaminarli per decidere se è una cosa piacevole o no, una cosa bella o meno.

Dovreste cercare di capire come stanno le cose in realtà. Dopo tutto, la maggior parte delle persone pensa di essere il proprio corpo. Se è così, sicuramente dovreste voler sapere qualcosa di voi stessi. Essendo così interessati a conoscere tutto del mondo, come mai omettete quella cosa che è la più importante di tutte: voi stessi? Perché non cercare di conoscere se stessi?

Il primo passo nel tentativo di conoscere se stessi è interrogarsi circa la natura del corpo, dato che il corpo è la parte più tangibile di quello che siete o che credete di essere. Tuttavia, man mano che la vostra contemplazione si spinge sempre più in profondità, cominciate a rendervi conto che in realtà non siete il corpo. Esso viene dal mondo e ritorna al mondo. È semplicemente una parte di questa terra. Consiste per intero di strutture atomiche: atomi, molecole, sostanze chimiche e così via. E, a parte queste cose, non è nulla; non va oltre lo stato di materia fisica. Guardandolo attentamente riuscite a vedere che in realtà non siete il corpo. Esso non vi appartiene, non siete nemmeno in grado di determinare il suo destino. Alla nascita, il corpo è derivato dal mondo; alla morte, esso ritorna al mondo. Non c'è alcun modo per impedirgli di ricongiungersi alla terra sotto forma di materia organica.

Se vi aggrappate al corpo è quasi come se vi rinchiudeste in una prigione. Il corpo umano diventa una prigione che vi impone i limiti di certe condizioni di cui non siete in grado di liberarvi. Dovete quindi comprendere la vera natura del corpo e rendervi conto che il corpo non è ciò che voi siete in realtà, che aggrapparvisi crea conseguenze

indesiderabili. Investigate e scoprite come stanno davvero le cose. In fin dei conti, perché non esaminare il corpo? È un oggetto talmente ovvio da investigare.

Se lo fate, cominciate a vedere che l'intera vostra visione del mondo dipende dal corpo. Considerate qualsiasi aspetto della vita e noterete che quasi tutti dipendono dal corpo. Le case si costruiscono secondo i bisogni di questo corpo; automobili e città si basano sulla forma e le proporzioni del corpo umano. Tutti gli oggetti che usate sono concepiti in modo da adattarsi alle dimensioni del corpo.

Provando attaccamento per il corpo, gli esseri umani devono sopportare le vicissitudini dell'esistenza corporea, la maggior parte delle quali sono decisamente sgradevoli. Il corpo ha le sue dinamiche; non ne avete il controllo. Esso si ammala e non potete impedirglielo. Diventa vecchio e non è possibile impedirglielo. Infine, quando arriva il suo momento, esso muore, e nemmeno questo può essere evitato.

Il corpo appartiene alla terra, ha origine in sostanze derivate dalla terra e in seguito ritorna alla terra. Infatti, il corpo può vivere soltanto in un ambiente fisico idoneo all'esistenza corporea. Il corpo richiede la terra per appoggiarsi, l'aria per respirare, l'acqua per idratarsi, cibo per nutrirsi, energia e calore per espletare le proprie funzioni e così via. Tutte queste cose vengono dalla terra. Perciò questo corpo è in realtà semplicemente parte della terra. Eppure noi insistentemente ci aggrappiamo ad esso e sosteniamo di esserne i possessori. Dal momento che lo possediamo, sono nostre anche tutte le difficoltà legate all'esistenza corporea, le quali invece non ci aggradano. Non ci aggrada ammalarci, non ci aggrada invecchiare, non ci aggrada morire.

Abbiamo abbastanza domestichezza con il corpo da poterci occupare mentalmente di alcune sue parti e focalizzarvi la nostra attenzione, esaminandole e riflettendoci per vedere i loro attributi, i collegamenti e le relazioni di causa ed effetto tra di loro. Dato che sappiamo già tante cose del corpo, esso costituisce un tema basilare molto adatto per la meditazione.

La contemplazione del corpo prende due direzioni principali. Una è la via di *samatha* che come base usa la tranquillità e la concentrazione; l'altra è la via di *vipassanā* la cui base sono discernimento e saggezza. Per praticare la via di *samatha* si mantiene l'attenzione su un aspetto del corpo, come ad esempio la pelle, senza pensarci tanto. Semplicemente focalizzate la mente più che potete sulla pelle. Uno dei vantaggi di questo metodo è che la mente diventa tranquilla e con-

centrata. E, avendo focalizzato l'attenzione su una parte del corpo, è poi facile mettersi a investigare quella parte per sviluppare una comprensione più profonda della sua vera natura.

La contemplazione del corpo in modalità *vipassanā* comincia con l'interrogarsi circa la natura del corpo. Quale è la natura della pelle? Da dove viene la pelle? Di che cosa è composta? Che cosa succede se non la lavo? E se ne tagliassi via un pezzo? Che cosa c'è al di sotto di essa? Quali organi interni nasconde e come sono fatti questi organi? Esaminate tutti gli aspetti delle parti che costituiscono il corpo. In questo modo si sviluppa la saggezza: interrogarsi sempre, cercare ciò che c'è in realtà.

All'inizio prendete il corpo come corpo, ovvero prendetelo nel modo in cui lo sperimentate normalmente nella vostra vita. Non state tentando di sovrapporgli una visione radicalmente nuova. Volete piuttosto penetrare più in profondità ciò che è davanti a voi, mettere a nudo alcune verità evidenti relative ad esso. State cercando, per così dire, di vedere questo corpo alla "luce della verità", di vedere che cosa significhi esistenza corporea in modo talmente profondo e penetrante da poter comprendere che voi non siete il corpo. E il corpo non appartiene a voi. Questo è il punto importante. Più avanti potrete esaminare il corpo come immagine mentale. Ma all'inizio della contemplazione del corpo lo dovete invece guardare nel modo consueto. Altrimenti l'indagine si fa troppo vaga e la pratica non procede correttamente.

Il primo obiettivo della pratica è di scoprire personalmente la natura ripugnante del corpo, ripugnante nel senso che non rispecchia l'immagine piacevole che avete di voi stessi. Questa scoperta contrasta la consueta idea che il corpo sia una parte attraente e desiderabile di quello che siete, una parte che merita costante affetto e attenzione.

D'altro canto comprendete che il corpo è uno strumento necessario e prezioso, perché senza di esso non avete una base fisica per le vostre facoltà mentali. Senza un corpo fisico non avreste accesso alle facoltà del riflettere e del ricordare. Ci sarebbe solo il mero conoscere e nient'altro. Perciò, per funzionare avete bisogno del corpo. Così, pur vedendolo come indesiderabile, vi rendete conto del fatto che è necessario. Fin quando manterrete nella vostra pratica questa visione equilibrata del corpo, riuscirete a evitare stati negativi di alienazione e avversione.

Benché spetti a ciascun individuo decidere quale sia il metodo migliore da applicare per la contemplazione del corpo, iniziare con i capelli, i peli, le unghie, i denti e la pelle costituisce un'ottima base. Se

preferite una modalità che investiga il corpo mettendo a fuoco le braccia, le gambe, la testa, gli organi e così via, si tratta comunque di una pratica valida. Riflettete su come il corpo sia soltanto una combinazione di varie parti; è tutt'altro che un'entità perfettamente omogenea. Ad eccezione della testa, quasi tutte le parti costituenti il corpo possono essere asportate senza che il corpo cessi di funzionare. Un'enorme massa del corpo può essere rimossa senza che ciò provochi la morte. Allora potete riflettere: "Se mi riferisco a questo come 'mio corpo', che ne è di questo braccio: è mio? Se viene tagliato, è ancora mio?"

Cominciate dunque con la contemplazione del corpo focalizzandovi sulle parti che lo compongono: capelli, peli, unghie, denti, pelle, ossa e così via. A seconda delle vostre preferenze potete mentalmente visualizzare ciascuna parte, oppure concentrare la vostra attenzione sull'ubicazione di ognuna di esse. Questo esercizio serve per addestrarsi alla saggezza, non è l'effettiva saggezza. Se continuate a praticare in questo modo per molto tempo, sempre sondando e mettendo in discussione, improvvisamente vedrete una delle parti del corpo da una prospettiva totalmente diversa. È come vederne tutte le implicazioni relative alla sfera mentale e a quella materiale.

Prendete per esempio la pelle. Voi conoscete le sue caratteristiche e le sue funzioni fondamentali. La pelle è un sottile strato di tessuto di superficie necessario per proteggere gli organi interni dall'esposizione e per mantenere il corpo in vita. Tutto questo vi è chiaro, ma quali sono le implicazioni di "pelle" per quanto riguarda le vostre nozioni a proposito di voi stessi? È questo il punto che l'addestramento alla saggezza cerca di portare alla luce. Alla fine vi renderete conto che la pelle fa semplicemente parte del mondo; proviene dal mondo e ritorna al mondo. Voi non siete questo. Non c'è niente di voi in questo. Come potreste voi essere quella cosa? Ciò a cui vi afferrate come parte integrante della vostra identità non è altro che materiale fisico deperibile. Quando vedrete lucidamente queste implicazioni vi sembrerà di rinunciare a una parte amata e coccolata di voi stessi. Vedere le implicazioni e lasciare andare l'attaccamento è compito della saggezza. Significa avere l'esperienza diretta del fatto che la pelle non è il sé, anziché semplicemente pensarci. La pelle non potrebbe essere un sé, non ha alcuna attinenza con un sé.

Questo è uno dei metodi usati per superare l'attaccamento al corpo. Se non sviluppate la vostra facoltà di saggezza, non potete avere alcuna idea di quanto sia intenso il vostro attaccamento. Non

potete comprendere fino a che punto la vostra identità di persona è legata al corpo. Nell'interesse del vostro benessere fisico e mentale è importantissimo vincere quest'attaccamento.

Un altro metodo efficace per superarlo è la contemplazione di *asubha*. Praticare la contemplazione di *asubha* significa focalizzarsi sulla natura intrinsecamente impura e ripugnante del corpo umano. Gran parte della nostra insoddisfazione deriva dal considerare il corpo quale base di chi siamo. È un aspetto centrale della nostra identità personale. A causa di questa idea radicata proiettiamo un senso ben preciso di un sé in tutte le nostre azioni. Pianifichiamo l'intera nostra vita in funzione di desideri legati al corpo. Contemplando la natura impura del corpo possiamo sperimentarlo come intrinsecamente instabile, impermanente e ripugnante. In questo modo riusciamo a ridurre la brama che abbiamo sviluppato in relazione al corpo fino al punto in cui siamo in grado di liberarci dal forte senso di identità associato ad esso.

Siccome l'apparenza ingannevole della pelle facilmente ci abbaglia, essa merita un esame meticoloso. Questo sottile strato di tessuto ricopre la carne e gli organi interni del corpo. Benché a prima vista possa sembrare pulita e attraente, un'ispezione più attenta rivela una superficie squamosa, rugosa che essuda sudore e grasso. Conviverci è sopportabile soltanto lavandola e pulendola continuamente.

Dopo aver investigato a fondo lo strato esterno, immaginate di togliere la pelle e indagate gli organi interni applicando il metodo che più vi è congeniale. Mentre contemplate il corpo, certe parti o caratteristiche dovrebbero cominciare a risaltare e a imporsi alla vostra attenzione. Dovreste focalizzarvi con un'attenzione particolare su quelle parti. Investigando in profondità una sola parte del corpo fino a vedere chiaramente la sua vera natura alla luce della saggezza, sarete in grado di estendere quella comprensione al corpo intero, poiché tutta la sostanza corporea è della stessa natura: è totalmente sudicia, disgustosa e ripugnante. È impossibile trovarvi un'identità personale desiderabile e soddisfacente.

Ma deve esservi chiaro che l'obiettivo di questa contemplazione non è suscitare avversione al corpo. Sarebbe un errore. Semplicemente serve a vedere la sua natura sgradevole. È piuttosto come aprire il frigo e vedere un pezzo di carne in putrefazione che è stato lì per le cinque settimane passate. Lo trovereste ripugnante ma non provereste odio nei suoi confronti. Vi limitereste a tirarlo fuori e a buttarlo nella spazzatura. Tutto qui. Analogamente, non vi serve odiare il corpo; odiarlo sarebbe un errore. Vi serve l'esperienza della sgradevolezza,

un senso di sgomento per esservi aggrappati, rinascendo, a questo corpo, per trovarvi ora legati ad esso e per doverci vivere fino alla sua morte. D'altra parte, finché rimanete nel corpo avete l'opportunità di vedere il Dhamma. In questo senso è davvero prezioso. Dovete usarlo nel modo giusto per superare la visione ingannevole. È questo il vero scopo della contemplazione del corpo.

In seguito a una pratica intensiva di contemplazione di *asubha* potreste sentirvi irritabili o addirittura arrabbiati, apparentemente senza un motivo. Questa è una reazione alla contemplazione stessa. Se il vostro senso profondamente radicato di identità fisica viene esplorato e messo in discussione, le forze interiori della visione ingannevole producono irritazione o fastidio. Potreste sentirvi come qualcuno che abbia "la luna storta", come si suol dire. Per placare quelle emozioni negative dovrete affiancare alla contemplazione del corpo un'altra pratica come *ānāpānasati* o *mettā* in modo da calmare la mente. Fare questo è in accordo con l'insegnamento del Buddha. Egli diceva che quando si pratica la contemplazione del corpo si dovrebbe praticare anche *ānāpānasati*.

Il corpo è un oggetto interessante da investigare. Potete scomporlo in vari modi. Un'altra possibilità è infatti investigare il corpo in termini di elementi fisici, ovvero in termini di terra, acqua, fuoco e aria. Il mondo naturale intorno a noi sembra essere molto reale e solido, ma appare in quel modo solamente perché i nostri corpi sono composti dagli stessi elementi materiali naturali. Fondamentalmente non c'è differenza tra la composizione del corpo umano e la composizione del mondo fisico. Per usare la terminologia moderna, entrambi consistono di atomi e molecole. Dovreste guardare il corpo da quella prospettiva e rifletterci sopra.

Dovreste inoltre guardare il corpo tenendo presente che i quattro elementi di terra, acqua, fuoco e aria in realtà hanno un valore solo simbolico. Esaminando la materia, gli scienziati non hanno mai trovato alcun "elemento terra". E non hanno trovato nemmeno gli elementi di aria, acqua o fuoco. Non esistono come effettive proprietà fisiche. Infatti, la contemplazione dei quattro elementi fisici è un metodo psicologico di analisi della materia. E il requisito principale per eseguire l'analisi è la mente; dovete contemplare quelle caratteristiche da un punto di vista soggettivo. La mente si serve di concetti riguardanti terra, acqua, fuoco e aria per descrivere qualità della materia quali compattezza, fluidità, calore e movimento, in modo da comprendere la natura del corpo a un livello più sottile.

Un altro approccio interessante alla contemplazione del corpo consiste nel chiedersi: in che modo si conosce il corpo, come viene sperimentato? La risposta è che conosciamo il corpo attraverso le sensazioni. Sono le sensazioni che ci forniscono informazioni relative ad esso. È difficile sperimentarlo in altro modo. Certo, possiamo pensare al corpo nei termini delle parti che lo compongono eccetera, in tal caso sono cose che possiamo riscontrare perché volendo sono visibili. Ma dal punto di vista di un'esperienza interna, dobbiamo la conoscenza del corpo alle sensazioni.

Ne consegue che il corpo che conosciamo è in realtà un corpo-senziente. Questo corpo-senziente è un corpo sottile proiettato nella nostra forma fisica. La nostra mente contatta il corpo fisico attraverso quella proiezione, quindi in realtà non lo conosciamo direttamente. Quando vogliamo investigare il nostro corpo, dobbiamo farci guidare dalle sensazioni. Sappiamo come è fatto al suo interno solamente per mezzo di un'immagine mentale, un concetto formatosi per aver visto raffigurazioni delle varie parti. Tutte quelle parti insieme costituiscono il corpo fisico, ma non è quello il corpo che conosciamo nel nostro intimo.

Quando contempliamo il corpo esaminando quei pezzi che lo compongono, noi lavoriamo con un'immagine mentale di esso. Contemplando il corrispondente corpo-senziente potremmo scoprire che le sensazioni interne dipingono un'immagine complessiva del corpo completamente diversa, e anche un'impressione completamente diversa di ciò che lo costituisce. Per questo motivo è importante rendersi conto che le sensazioni sono l'aspetto più importante della nostra conoscenza del corpo.

Quando per esempio sentite un dolore al piede, la sorgente del dolore sembra essere localizzata nel piede. In realtà, impulsi sensori vengono trasmessi dal piede a qualche meccanismo nel cervello, il quale proietta l'esperienza di dolore sull'immagine del piede nel corpo-senziente. Quindi l'esperienza di dolore ha luogo nell'immagine del corpo formatasi nella mente e mentalmente sovrapposta alla forma fisica. Sentiamo la sensazione dolorosa nel piede solamente perché l'istinto ci dice che deve essere lì. Alla stessa maniera l'intero corpo viene riflesso in una rete di sensazioni. Per questo motivo il corpo-senziente è molto importante. È il corpo che conosciamo e la sorgente delle nostre percezioni del corpo fisico.

Se il metodo di indagine del corpo di cui sopra funziona per voi, allora usatelo. Analizzando il corpo in questo modo cerchiamo di vederlo per quello che effettivamente è e di lasciar andare il nostro at-

taccamento a esso. Nel farlo ci rendiamo conto che il corpo fisico non è così importante. È semplicemente un conglomerato di sostanze materiali che un giorno saranno riassorbite nell'ambiente fisico. E allora sorge la domanda: perché ci si aggrappa?

Le persone si aggrappano al corpo perché immaginano di esservi al sicuro, benché il corpo non sia un rifugio affidabile. È sempre soggetto all'incertezza dovuta a malattie, invecchiamento e morte. Inoltre esso è un organismo molto delicato. Dipende da un ambiente adatto, ovvero necessità di aria per respirare, di temperature compatibili con la vita umana e di protezione dai pericoli che lo circondano. Tutti questi fattori sono indispensabili. Se non sono disponibili o se cambiano, il corpo perirà.

Dato che il nostro corpo è intrinsecamente così vulnerabile, dovremmo davvero cercare rifugio in modo diverso. Quando ci rendiamo conto che in realtà il corpo non ci offre la sicurezza che desideriamo, dovremmo esaminare la natura di quella precarietà per vedere se, al fine di trovare un rifugio sicuro, ci sia un modo migliore dell'aggrapparsi al corpo umano.

Identificandosi con il proprio corpo si cominciano a generare preoccupazioni relative ad esso. Essendo il corpo la base della loro vita, le persone temono la perdita di quella base. Il corpo è come casa loro, una casa alla quale possono fare ritorno. Quando la mente scappa da qualche parte, possono sempre ritornare alla base. È un ancoraggio e quindi si sentono al sicuro. Se non ci fosse la base, dove potrebbero ritornare? Non ci sarebbe alcun posto al quale tornare. Quando hanno la sensazione di essere alla deriva, le persone vorrebbero trovare un appoggio, un'ancora per tenersi ferme.

Siccome ogni parte del corpo è in continuo cambiamento, non è abbastanza affidabile da poter costituire un tale rifugio sicuro. Aver investito in esso ci espone alla sua influenza mutevole. Quindi, qualunque cosa accada al corpo, nella nostra esperienza essa accade a "noi". Quando il corpo si ammala, noi siamo preoccupati e depressi. Se viene ferito siamo sconvolti. Siamo sconvolti perché siamo attaccati al corpo, considerandolo parte integrante del nostro essere. Quando muore, d'un tratto noi siamo senza casa. A causa del nostro attaccamento, qualunque cosa gli succeda succede a noi.

Non appena comprendiamo quale sia la sua vera natura, siamo liberati dall'attaccamento al corpo. Allora ciò che gli accade è qualcosa che accade separatamente, esternamente. È come se fosse ferito o ammalato il corpo di qualcun altro. Il dolore viene sperimentato nel corpo, ma non c'è preoccupazione per il dolore. Il corpo non è ciò che

sono io. Esso non mi appartiene. Dato che non è né me né mio, ora non potrà mai più dominare le nostre emozioni. Non ci trascina con sé. La mente rimane separata e libera. Essendo separata e libera è anche al sicuro. Sa che la visione ingannevole è stata almeno parzialmente eliminata. Sa che qualunque cosa accada, non andrà nella direzione sbagliata. Non tornerà indietro. È per ottenere questo risultato che pratichiamo la contemplazione del corpo.

Una volta che avete esaminato il corpo e compreso che non è ciò che voi siete, non sarete più preoccupati come in precedenza quando al corpo succede qualcosa. Sapete che non sta succedendo a voi. Comprendete che, benché stia succedendo al corpo, voi non siete quel corpo. Voi non ne siete toccati.

Lo scopo della contemplazione del corpo è comprendere che voi non siete il corpo, né esso appartiene a voi. Il corpo appartiene al mondo della natura. Voi vi siete aggrappati al corpo e continuate a farlo mantenendolo in buone condizioni. Ma verrà il momento in cui quel corpo dovrà ritornare al mondo della natura. Quando vi rendete davvero conto a un livello profondo che il corpo è solamente una dimora temporanea – per così dire un prestito – allora la preoccupazione e l'interesse per il corpo svaniscono. Svanisce anche la paura della morte, perché vi è chiaro che la morte è semplicemente la morte del corpo fisico. Questa comprensione non equivale a uno stato di alienazione dal corpo fisico; piuttosto si tratta di vedere con saggezza la verità del suo stato naturale.

Esistono molte forme differenti di contemplazione del corpo ma, a prescindere dal metodo che usate, lo scopo fondamentale di questa pratica meditativa è imparare a vedere il corpo “alla luce della verità” e comprendere in questo modo la sua vera natura. Questo è il punto cruciale della questione. Vedendolo per quello che è, comprendete che non è il sé. Questa realizzazione fondamentale trasforma completamente il vostro modo di vedere. Avendo compreso che il corpo non è il sé, semplicemente mollate la presa. Alla fine vedrete che tutta la vita non è altro che una serie di ombre, come immagini baluginanti sullo schermo di un cinema.

La comprensione a cui arrivate vedendo la verità ha un grande potere. Al momento della morte, quando il corpo muore, sapete che non state morendo voi. Portandovi a questa realizzazione, la contemplazione del corpo vi dà grande forza spirituale ed emotiva, liberando la mente da un enorme peso sia nel presente che nel futuro.

MEMORIA

Quando eravamo piccoli e stavamo ancora cercando di raccapezzarci nel mondo attorno a noi, le nostre menti faticavano ad assorbire tutte le informazioni eterogenee che ricevevano attraverso i cinque sensi e a organizzarle in modo da poterle trattenere per un uso futuro. Gradualmente abbiamo imparato a raggruppare cose simili entro categorie con intestazioni atte ad agevolare l'accesso. Alla fine queste categorie generali cominciarono a rappresentare una gamma di variazioni su un argomento comune indicato da un certo nome o da una certa parola.

Pensate agli alberi per esempio. Abbiamo cominciato molto presto a riconoscere forme di luce e colore che riuscivamo a distinguere da altre forme visibili. Sapevamo che esistevano, ma non sapevamo come fare a tenerle distinte. Infine qualcuno indicò un lungo tronco marrone con in cima una specie di cespuglio verde e lo chiamò "albero". Ci facevano ripetere la parola infinite volte finché il suono si fosse fissato nella mente. Molto presto il suono della parola "albero" nella nostra mente divenne un simbolo per tutte le immagini visive di forma e colore simili. Man mano che scoprivamo sempre più alberi nel nostro mondo, tutti quanti venivano associati alla stessa icona simbolica: albero. Allo stesso modo, presto imparammo a distinguere e in seguito a riconoscere tutti gli oggetti visibili nel nostro ambiente. Furono a loro volta tutti contrassegnati con delle parole atte a rappresentare le loro caratteristiche specifiche.

L'uso di simboli è un modo di semplificare. In generale, la mente ha bisogno di semplificare la grande varietà di dati sensoriali in continuo arrivo. Affidarsi a simboli mentali è il metodo della natura per immagazzinare un'enorme quantità di informazioni, conoscenze e im-

pressioni entro una mente di capienza molto limitata. In altre parole, la creazione di simboli facilita il compito di gestire grandi quantità di informazioni complesse.

Raggruppando un vasto numero di informazioni sotto un simbolo come “albero”, possiamo lavorare semplicemente con quel simbolo senza dover considerare la totalità o la complessità di ciò che rappresenta. Gli abbiamo dato un nome ed è sufficiente. La complessità può essere diabolica, ma se possiamo chiamare il diavolo per nome lo abbiamo sconfitto. In altre parole, siamo riusciti ad acciuffarlo dandogli un significato.

Qualsiasi oggetto della coscienza si compone di frammenti chiamati *saṅkhāra* che si comportano come i pixel su uno schermo. Non vediamo i singoli pixel; ciò che vediamo invece è un oggetto della mente distinto dallo sfondo. Ma l'oggetto che noi distinguiamo in questo modo è in effetti solo un simbolo che rappresenta la complessità di tutti i frammenti che lo costituiscono. Facciamo continuamente uso di simboli del genere, le nostre menti ne sono piene. Sono una parte essenziale del nostro modo di pensare. Dobbiamo servirci di simboli per pensare perché la complessità dei fenomeni è tale da non poter essere contenuta dalla mente tutta insieme allo stesso momento. Quindi ci focalizziamo su certi aspetti salienti di ciascuna esperienza e li trasformiamo in simboli che rappresentano il tutto.

Ma questi oggetti nella nostra vita non sono soltanto delle immagini visive. Hanno su di noi anche un certo impatto emotivo, spesso associato alle esperienze avute in relazione a essi. A volte l'esperienza è stata positiva, a volte negativa e a volte neutra. In ogni caso le nostre percezioni future saranno “colorate” anche da elementi di emotività.

Con il tempo e con la maggiore esperienza aumenta la complessità delle nostre percezioni. A seconda del nostro stato emotivo e di altre condizioni la vista di un albero potrebbe farci sentire felici o frustrati oppure lasciarci indifferenti. Il simbolo è ancora lo stesso, ma ora ha sfumature di significato multiple. E dato che non esistono due persone che abbiano esattamente lo stesso modo di percepire le cose, le parole e i simboli che rappresentano quegli oggetti potrebbero avere significati molto diversi da una persona a un'altra.

Al primo contatto con un luogo nuovo molto di ciò che percepiamo ci è sconosciuto. Allora cominciamo a guardarci intorno e a osservare la caratteristica generale di quell'ambiente fino a quando siamo in grado di affidare mentalmente il tutto a un simbolo per un agevole riferimento futuro. È come raggruppare tutte le nostre osser-

vazioni sotto un unico titolo in una rubrica. In seguito basta accedere a quel titolo per riferirsi a quel luogo. Ci sarà una parola simbolo, ma ci sarà anche un contenuto emotivo dentro di noi.

È necessario creare dei simboli, perché così nella memoria rimane dello spazio disponibile per ogni genere di altri usi possibili. Altrimenti, se fossimo costretti a ricordare ogni cosa, i nostri cervelli dovrebbero avere dimensioni enormi per riuscire a contenere tutto. Ma la rappresentazione simbolica comporta anche uno svantaggio fondamentale, perché alla fine tendiamo ad aver a che fare con i simboli soltanto e non con la realtà. Difatti, cominciamo ad attribuire ai simboli una realtà che non posseggono. Questo può molto facilmente aggravare il carattere ingannevole del nostro modo di vedere.

Prendiamo per esempio qualcosa di molto complesso come un'altra persona e le diamo un nome. La nostra idea di quella persona si basa sulla reazione emotiva che il suo nome tende a suscitare. Quell'idea costituisce una visione molto statica di un altro essere umano. Ma a guardar bene la realtà di un essere umano è molto articolata. Abbiamo un'idea generale delle persone che conosciamo, ma quell'idea non tiene conto dei cambiamenti interiori che avvengono incessantemente in loro.

Abbiamo simboli per ogni cosa, compresi i nostri stati emotivi. Quando affiora un particolare stato emotivo lo riconosciamo perché lo ricordiamo associato a una certa intestazione simbolica. È difficile definire questi simboli interiori. Spesso sono soltanto delle sensazioni, ma li distinguiamo molto chiaramente. Ovverosia, sappiamo che cosa simboleggiano per noi queste sensazioni. Ma ciò non significa conoscere la loro realtà. Spesso pensiamo di comprendere qualcosa quando in realtà, invece di capire ciò che sta effettivamente succedendo, ne abbiamo afferrato soltanto una rappresentazione simbolica.

Ciò che accade effettivamente è inevitabilmente assai complesso. In effetti assomiglia piuttosto a un vortice, un vortice in perenne cambiamento. Se tentiamo di opporre resistenza al cambiamento e di rimanere fermi, la verità ci sfuggirà ogni volta. Se riusciamo a osservare da vicino, vedremo che tutte le cose fanno parte di questo vortice di fenomeni mutevoli. Così lasciamo che seguano la loro tendenza naturale.

Dovremmo cercare di renderci conto che c'è un perenne vortice di attività dentro di noi e intorno a noi. Ne facciamo l'esperienza, ma dato che la nostra mente non è abbastanza veloce per cogliere il continuo sorgere e cessare dei fenomeni, dobbiamo ridurre il tutto a qualcosa di semplice e commisurato alle nostre capacità di elaborazione.

Pertanto creiamo un simbolo. Per esempio un'automobile. Questa parola è solo un simbolo. Che cos'è in effetti un'automobile? È un insieme di centomila parti diverse, ciò nonostante la rappresentiamo con quell'unico simbolo. Analogamente, una casa è composta da innumerevoli pezzi. Noi vi facciamo riferimento con la parola "casa" perché la nostra mente semplicemente non è in grado di gestire la complessità di quello che c'è in realtà. Non riusciamo a tenere tutto quanto nella mente allo stesso momento, quindi dobbiamo semplificare.

I simboli nella nostra mente cambiano e si adattano a seconda delle circostanze. Abbiamo una serie di simboli che possono modellarsi in relazione a varie situazioni. Un aspetto del simbolo è la forma, un altro l'utilizzo e un altro ancora l'ubicazione. I simboli vanno anche più in là, isolando un oggetto e separandolo dall'insieme del suo contesto. Identifichiamo per esempio un singolo albero in mezzo a una foresta intera. Perché identifichiamo quel particolare oggetto come albero e il resto come foresta? È semplicemente il nostro modo di interpretare la situazione in termini di causa ed effetto.

Lo stesso principio vale per oggetti interiori come le emozioni. Cerchiamo di capirci qualcosa dando loro un nome. Crediamo di comprenderle in questo modo, ma è importante rendersi conto che dare un nome o un'etichetta a cose di questo tipo non significa rappresentare veramente la loro realtà. Fenomeni interiori come gli stati emotivi vanno osservati attentamente. Dovremmo sempre essere pronti a metterli in discussione dentro di noi. Non dobbiamo sorvolare, limitandoci a dire: "Questo è odio. Quella è avidità". Dobbiamo guardarli mentre si generano dentro di noi. Guardate questi stati mentali proprio come sono, indipendentemente dal nome che si dà loro. Cercate di comprendere la loro vera natura a prescindere dal nome.

Dovremmo guardare i simboli nella nostra mente e cercare di comprendere come deformino la realtà. Non essendo che simboli, non rappresentano la verità. Perciò, in un certo senso sono falsi. Investigando i simboli, ci rendiamo conto di avere in merito a quei costrutti mentali delle idee, cui siamo molto attaccati. Questo attaccamento crea una tensione nella mente dovuta alla possibilità che svaniscano dalla memoria.

Pensare a persone o eventi del passato è un modo di rinfrescare la memoria. Facciamo questo perché siamo riluttanti a lasciare andare, perché vi siamo fortemente attaccati. Sto diventando vecchio e la mia memoria non è più quella di una volta. Ma in questa circostanza ravviso certi vantaggi, perché il passato sembra piuttosto vago

e quindi non ci penso spesso. È per questo che gli attaccamenti si stanno dissolvendo. Una memoria in declino è per certi versi uno svantaggio, però ha anche dei lati positivi.

I simboli che accumuliamo per strutturare il mondo intorno a noi sono legati alla facoltà mnemonica. La memoria è una banca dati di tutte le nostre precedenti esperienze e costituisce un filo rosso dentro gli schemi della nostra attività mentale. I dati immagazzinati nella memoria entrano attraverso i cinque sensi; sono i sensi che ci dicono che cosa ricordare.

Un'enorme quantità dei nostri pensieri si basa sulla memoria. Vedendo o udendo qualcosa, lo identifichiamo confrontandolo con delle impressioni ricordate. L'esperienza presente può essere legata a delle sensazioni esterne, ma quelle sensazioni devono essere identificate e interpretate alla luce di sensazioni del passato. Una volta riconosciuta una particolare sensazione, ci pensiamo, affidandoci nuovamente alla facoltà mnemonica. Per questa ragione la memoria è una parte essenziale di tutte le nostre percezioni.

Possiamo osservare come alcuni simboli nella mente tendano a sbiadire con il tempo. Forse venivano usati poco o forse sono obsoleti. Ma non appena cominciano a scomparire, ecco che la nostra identità di persona si fa viva dicendo: non devo lasciar andare questa cosa.. Quindi cominciamo a pensarci, rinforzandoli e ristabilendoli nella mente. Rinfreschiamo i nostri ricordi pensando. Buona parte dei nostri pensieri serve a questo scopo.

Costruiamo la nostra visione del mondo basandoci sulle sensazioni interiori che sperimentiamo. Le impressioni che riceviamo vengono conservate nella memoria. Abbiamo accumulato una quantità enorme di dati da quando eravamo bambini. Crescendo, ci siamo preoccupati di apprendere tutto il possibile riguardo al nostro ambiente, principalmente nell'interesse della nostra personale sicurezza nel paesaggio mutevole della vita. Quando conosciamo qualcosa e riusciamo a nominarlo, ci sentiamo rassicurati grazie a questa conoscenza. Se si verificano dei cambiamenti nel nostro mondo, li riconosciamo e li registriamo immediatamente, perché i cambiamenti potrebbero segnalare un pericolo imminente. Vogliamo istintivamente tenere sotto controllo ogni possibile deviazione dalla norma. In questo modo aggiorniamo continuamente i nostri ricordi con informazioni nuove.

Non appena si verificano nuovi cambiamenti, informazioni vecchie passano a far parte del passato. La memoria fa continuo riferimento al passato. Per questo motivo la memoria stessa è la base della nostra nozione del tempo. Il tempo che conosciamo è il passato. Non

conosciamo il futuro, lo prevediamo. Prevediamo il futuro basandoci solamente su ciò che è accaduto nel passato. E riusciamo ad accedere al passato soltanto riflettendoci nel presente. Possiamo quindi dire che la memoria è al centro della nostra idea di tempo.

Ricaviamo dal passato un senso di essere al sicuro in un mondo in cambiamento. Generiamo un forte attaccamento ai nostri ricordi perché conferiscono alla nostra vita un senso di continuità. È come se ciò che ricordiamo in qualche modo esistesse ancora. Pur non essendo in grado effettivamente di tornare indietro nel tempo, troviamo conforto nella rievocazione del passato. I ricordi facilmente diventano un rifugio, una protezione dall'incertezza dell'impermanenza. Ma un tale rifugio non si basa né sulla verità né sulla stabilità. Dobbiamo accettare che nulla è permanente, che tutto sta incessantemente cambiando di momento in momento e non dovremmo quindi ingannarci pensando che i nostri ricordi contengano un qualche elemento affidabile.

Invece di rimanere impigliati nei contenuti dei nostri ricordi dovremmo esaminare la natura stessa della facoltà di memoria per comprendere il suo modo di funzionare. La memoria è costituita da un brodo alfabetico di immagini, concetti e simboli che confrontano i dati veicolati dai sensi con esperienze passate nel tentativo di "riconoscere" il loro luogo di appartenenza nel mondo interiore di percezioni conosciute. In altre parole, la memoria confronta percezioni presenti con esperienze passate e le etichetta di conseguenza. Riconosciamo un albero perché ci sono, conservate nella nostra memoria, le caratteristiche di un albero generico. Questo a sua volta è basato su un'interpretazione generalmente condivisa di ciò che quella particolare forma rappresenta. Però il nome "albero" è soltanto un surrogato simbolico della realtà, non la realtà stessa. Noi presumiamo di comprendere che cosa sia, dandogli un nome. Ma la realtà è qualcosa di totalmente diverso dal nome.

Quando si tratta di discutere di un argomento come la meditazione, è inevitabile che sorgano delle difficoltà di comunicazione, perché tutti abbiamo le nostre idee e le nostre peculiari esperienze interiori. Per trasmettere ciò che intendiamo, usando il linguaggio, dobbiamo trasformare quei concetti in parole articolate. Le parole sono suoni che altri captano e nel loro intimo trasformano in concetti dotati di significato. Prendono il suono espresso, la parola, e fanno riferimento alla memoria per scoprire la loro personale interpretazione. Quell'interpretazione dipende in larga misura dal contesto in cui si

trova l'ascoltatore. Nemmeno se due persone condividono un contesto di pratica buddhista è scontato che interpretino una parola allo stesso modo.

Una delle maggiori difficoltà legate al tentativo di illustrare a degli occidentali che cosa si intende per coltivare la mente è data dalla mancanza del vantaggio di un contesto buddhista comune, il quale favorirebbe una elementare comprensione dei più frequenti termini e concetti buddhisti. In una lingua occidentale proprio non esistono le parole necessarie per spiegare loro l'insegnamento. Ovverosia, la loro memoria proprio non contiene le parole e i concetti per ciò di cui si sta parlando.

Il linguaggio è necessario per comunicare, ma è anche un campo minato, date le possibilità di fraintendimenti. È utile studiare i meccanismi del linguaggio per trasmettere significato. Fondamentalmente il linguaggio è un processo simbolico. Quando pensiamo a un oggetto ci viene in mente, connotata in modo specifico, la parola per quell'oggetto. Ma per chi parla e per chi ascolta le connotazioni di una stessa parola possono essere diverse. Da qui facilmente si generano degli equivoci. La stessa parola, lo stesso simbolo veicola differenti sfumature di significato a persone diverse.

Parlando di oggetti fisici nel mondo, come ad esempio gli alberi, le differenze con ogni probabilità non creeranno problemi. Possiamo additare un albero. Ma quando si tratta di concetti come virtù o concentrazione o saggezza non abbiamo nulla di tangibile da indicare. Perciò le persone con un'esperienza genuina, ma ancora limitata in questi ambiti, facilmente travisano il significato di tali concetti. Non avendo mai visto virtù, concentrazione o saggezza come oggetti, la maggior parte delle persone è destinata a sviluppare idee sbagliate al riguardo.

Quando uno studente non ha dimestichezza con la terminologia, l'insegnante deve aver cura di spiegare il sentiero della pratica passo per passo, costruendo gradualmente una comprensione dei concetti fondamentali in questione. Tuttavia, soltanto chi realmente padroneggia la pratica e sa di che cosa sta parlando è in grado di insegnare in quel modo. Altrimenti, l'insegnante si limiterà a spiegare la pratica seguendo ciò che è stato tramandato nei testi buddhisti. Non avendo personalmente penetrato il Dhamma in profondità, l'insegnante sta usando concetti che nemmeno lui comprende pienamente, il che facilmente causa fraintendimenti anche nei suoi studenti.

Per chi pratica da solo senza un insegnante i testi buddhisti possono essere un punto di riferimento utile, ma non dovremmo farvi troppo affidamento. Seguire dei testi come guida alla meditazione

comporta degli svantaggi, perché una mente inesperta non è attrezzata per sondare il loro significato più profondo. Dovremmo quindi usare i termini tecnici dei libri con cautela, perché è facile travisare il significato che vogliono trasmettere.

Come per ogni argomento tecnico, per esempio l'ingegneria, non è possibile usare in modo appropriato i termini senza comprendere il loro significato in relazione all'argomento nel suo complesso. Le definizioni di termini buddhisti elaborate a partire da un remoto passato non si caratterizzano per quella precisione che solitamente vediamo nell'ambito di un argomento scientifico, quindi per poterle comprendere c'è un bisogno ancora maggiore di una conoscenza approfondita della pratica. I loro significati sono più simili a delle descrizioni che necessitano di un bagaglio di conoscenze da parte dello studente affinché egli possa comprendere le implicazioni nel contesto della pratica di formazione e trasformazione personale. Non si tratta di concetti per i quali la maggior parte di noi dispone di equivalenti già bell'e pronti nella propria memoria. L'unico modo per trovare il significato completo è farne esperienza diretta e vedere la sua collocazione nel quadro complessivo come quella di una tessera al centro di un puzzle. Se quella tessera di significato si combina perfettamente con tutte le altre intorno, allora si comprende che cosa voglia dire in quel contesto.

Analogamente, il vero significato degli insegnamenti del Buddha trovati nei *sutta* può essere molto difficile da comprendere semplicemente leggendo e riflettendo sulle traduzioni a nostra disposizione. Non è controproducente leggere i *sutta*, sono fonte di ispirazione. Ma dobbiamo fare attenzione al linguaggio usato nelle traduzioni, perché le parole scelte possono essere fuorvianti. Nella maggior parte dei casi le traduzioni vengono eseguite da persone prive di una corretta comprensione basata sulla pratica. Per questa ragione le traduzioni non sono necessariamente molto accurate.

Molti aspetti degli insegnamenti non possono essere compresi correttamente fino a quando non abbiamo sviluppato una comprensione del Dhamma praticando personalmente. Solo allora saremo in grado di renderci conto delle varie sottigliezze di significato implicite nei testi. In questo caso potremmo avere una chiara comprensione di un'esperienza profonda nel qui e ora del presente, sebbene potrebbe trattarsi di un'esperienza che non ha alcuna connessione con i simboli concettuali immagazzinati nella nostra memoria. È per questo che spesso non riusciamo a formulare in modo soddisfacente esperienze di intuizioni profonde. Proprio non c'è il linguaggio adeguato.

Nella tradizione thailandese della foresta si opera una distinzione tra *saññā* e *paññā*. *Saññā* è tradizionalmente tradotto come “percezione”. Benché ciò non sia totalmente sbagliato, la traduzione migliore di *saññā* è “memoria”. L’opzione migliore per tradurre *paññā* è “saggezza”. La differenza tra i due è simile alla differenza tra apparenza e realtà, supposizione e verità oppure tra comprensione a livello di intelletto e visione diretta. In altre parole *saññā* corrisponde alla comprensione raggiunta per mezzo del pensare, mentre *paññā* è la conoscenza diretta di verità essenziali.

Per farvi un esempio: i pensieri solitamente si formano con delle parole, che sono simboli conservati nella memoria. Un pensiero che affiora sotto forma di parole nasce da un nucleo o seme di questo pensiero che si trova dentro di noi, in profondità. Risalendo lungo la sequenza di pensieri fino a quel seme originario vi accorgerete che vi è contenuta l’intera idea espressa in quel pensiero. Pensare è il tentativo di esprimere quest’idea sotto forma di dialogo. Ma a un livello fondamentale, l’idea dietro quel pensiero è completa nel seme. Comprendendo ciò, vi renderete anche conto di conoscere già l’idea pienamente formata e quindi di non avere bisogno di pensarci. Infatti, pensarci a lungo semplicemente ne diluisce l’essenza travisandone il significato.

Il pensiero discorsivo si occupa delle apparenze, ci gira attorno, arriva a una comprensione a livello di intelletto e poi suppone che la comprensione rappresenti la verità. Mettendoci a meditare abbiamo la tendenza di voler verificare quella comprensione cercando elementi di conferma nelle nostre esperienze. In altre parole, la nostra ricerca della verità non è obiettiva, bensì influenzata dalle nostre supposizioni. Ci aspettiamo di trovare ciò che supponiamo ci sia. Poi interpretiamo le nostre esperienze meditative alla luce di quelle aspettative.

Di conseguenza, la mente continua a mettere le esperienze del momento presente in relazione con il passato, con il ricordo di ciò che dovrebbe esserci, trascurando in questo modo la vera natura di ciò che sorge qui e ora. Avendo prefigurato la natura di ciò che dovrebbe succedere strada facendo, vogliamo verificare la validità dell’esperienza presente paragonandola a una comprensione concettuale già bell’e pronta nella nostra mente. Ecco la natura di *saññā*: riconoscimento, interpretazione, supposizione. Ed è un’importante causa di inganno.

Paññā o saggezza è conoscenza e comprensione ma in senso attivo, come nell’atto del conoscere o nell’atto del comprendere. Benché quella comprensione sia solitamente basata sull’insegnamento del Buddha, non ricorre esclusivamente a delle interpretazioni concettuali apprese prima per riconoscere la verità nell’esperienza meditativa.

Una comprensione concettuale approfondita dell'insegnamento è utile come sfondo alla pratica di *paññā*, della saggezza, tuttavia non dovrebbe imporsi quale agente principale quando è attiva la visione diretta e non concettuale della saggezza.

Come addestramento spirituale, la saggezza illumina la natura della realtà del momento presente di una luce intensamente focalizzata che non ammette intervalli in cui verificare i dati tramite il ricorso alla comprensione a livello di intelletto. È questa la natura di *paññā*: comprendere la relazione di causa ed effetto basandosi sull'interazione tra le condizioni del momento presente.

Quando cominciate a praticare la meditazione la mente resta fuori nel mondo per il novanta per cento del tempo. Avete accumulato una grande quantità di informazioni riguardanti il mondo intorno a voi. Avete una vasta conoscenza del mondo esterno, ma non sapete nulla di ciò che avviene all'interno della vostra mente. Imparando come investigare la natura della mente per vedere come funziona, arrivate alla conclusione che la vostra visione del mondo è fondamentalmente sbagliata. Vi rendete conto che i simboli immagazzinati per strutturare il mondo intorno a voi sono ingannevoli. Questa presa di coscienza non è dovuta a dei concetti ricordati, bensì alle intuizioni che gradualmente cambiano la vostra visione. Usando la saggezza per analizzare e investigare, comincerete a delucidare la vera natura delle cose. La visione profonda che sorge grazie a questo sforzo cambia la vostra interpretazione del Dhamma nel suo complesso.

Progredendo nella pratica dovrete continuare a investigare con saggezza fino a quando sarete esperti nell'usarla. Evitate speculazioni o congetture. Non permettete che idee rispetto a ciò che *dovreste* fare o a ciò che i risultati *potrebbero* significare interferiscano con la vostra concentrazione. Semplicemente focalizzatevi sulla verità rivelata dalla saggezza e lasciate che questa verità diventi evidente. In questo modo potrete mantenere un giusto equilibrio tra la memoria e la saggezza, progredendo per gradi e realizzando infine la purificazione della mente e la libertà dalla sofferenza.

SENSAZIONI

La brama è la causa ultima dell'attaccamento. Per questo motivo, per liberare la mente dall'attaccamento dovete prendere di mira *taṇhā*, ovvero la brama, ed eliminare proprio quella. Se vincete la brama, vincerete gli attaccamenti. Ma non potete affrontare gli attaccamenti in modo diretto. Cercare di vincerli con la sola determinazione o forza di volontà non funzionerà. L'unico modo per superare gli attaccamenti è disfarsi della loro causa, la brama appunto. Questo è affermato inequivocabilmente nel *Paṭiccasamuppāda* o Originazione Dipendente: "In dipendenza dalle sensazioni sorge la brama; in dipendenza dalla brama sorge l'attaccamento". Essendo la brama il presupposto per l'attaccamento, la sua eliminazione annulla la possibilità che l'attaccamento sorga.

Dato che la brama dipende dalle sensazioni, per eliminarla dovete innanzitutto focalizzare l'attenzione sulle sensazioni. È un punto cruciale questo, perché è precisamente qui, tra la sensazione e la brama, che potete mettere una barriera. Una sensazione è solo una sensazione. È il risultato di *kamma* passato, mentre la brama è *kamma* nuovo. Perciò, permettendo che nasca una connessione tra questi due elementi, creiamo ulteriore *kamma*. Ma se a questo punto cruciale riuscite a staccarvi e a evitare la formazione di quel *kamma* nuovo, la situazione migliorerà gradualmente. Il *Paṭiccasamuppāda* non dà però istruzioni su come farlo. Rivela il dispiegarsi del processo, ma non indica il metodo per sciogliere il nodo. Per riuscirvi dovete imparare a individuare la sensazione. Esaminate la sensazione e vedete come dalla sensazione si origini la brama.

Il *Paṭiccasamuppāda* presenta la sequenza di cause che portano al manifestarsi della sofferenza e, in ordine inverso, alla sua cessazione. Il Buddha insegnava l'Originazione Dipendente per illustrare lo schema generale delle condizioni che costringono gli esseri a vagare perpetuamente nel *samsāra* e per dimostrare come quella sequenza causale possa essere fermata. Egli rimarcava il fatto che aveva potuto raggiungere l'illuminazione perché era riuscito a interrompere l'Originazione Dipendente nella propria mente.

Siccome il *Paṭiccasamuppāda* è una realizzazione che il Buddha raggiunse nella notte della sua illuminazione, saper comprendere questo insegnamento con chiarezza può essere difficile. Per questo motivo i fattori condizionanti elencati nel *Paṭiccasamuppāda* andrebbero usati con grande oculatezza come temi di meditazione. Il Buddha diede insegnamenti pratici. Il *Paṭiccasamuppāda* spiega il processo di come si genera *dukkha*, ma non fornisce il metodo per curare *dukkha*. Per scoprire il metodo di cura di *dukkha* si deve praticare il Nobile Ottuplice Sentiero fino ad arrivare alla comprensione delle Quattro Nobili Verità. Ciononostante, nella pratica meditativa può essere di grande aiuto una comprensione basilare del processo esposto nel *Paṭiccasamuppāda*. È la descrizione dettagliata di un processo che può essere compreso a diversi livelli di sottigliezza.

Nel *Paṭiccasamuppāda* sono dovute a queste sottigliezze le difficoltà di un'interpretazione dei fattori basata sul linguaggio convenzionale. Personalmente li interpreto grosso modo così: "*avijjā paccaya saṅkhāra*" vuol dire che *avijjā* è la basilare ignoranza dentro di noi: la visione ingannevole, una nuvola estremamente densa e onnipervadente. L'ignoranza produce il *kamma* che comporta tutte le condizioni per la nascita. In dipendenza dalla presenza di queste condizioni o *saṅkhāra* sorge *viññāṇa*. Questi tre primi fattori: *avijjā*, *saṅkhāra* e *viññāṇa*, non dipendono da un'esistenza in un corpo fisico umano. Sono senza alcun dubbio stati mentali.

Il fattore di *viññāṇa* nel *Paṭiccasamuppāda* viene sempre chiamato "*paṭisandhi viññāṇa*". Non si tratta del normale tipo di *viññāṇa* cui ci riferiamo come coscienza. È piuttosto la coscienza che congiunge una nascita a quella successiva. Questa coscienza ri-unitiva crea la connessione tra passato e futuro che porta all'afferrarsi nell'attimo del concepimento. *Paṭisandhi viññāṇa* è detta "libera da porte", ovverosia libera dalle porte dei sensi.

Al fine di comprendere *paṭisandhi viññāṇa* dovrete mettere da parte la parola "coscienza", la quale può essere una traduzione piuttosto fuorviante. La mia interpretazione della parola *viññāṇa* in questo

contesto è che il prefisso “vi” dal significato “diviso” è combinato con “*nāṇa*” che significa “conoscere”. Quindi: “conoscere diviso”. La mente si scinde in due, soggetto e oggetto, e invece di essere pura conoscenza illimitata, essa è indotta a discriminare sotto l’influsso di *avijjā* e *kamma*, in modo da diventare “questo” che conosce “quello”.

In questa maniera si stabilisce una dualità nella quale “questo” diventa *nāma* e “quello” diventa *rūpa*. Quindi *viññāṇa* è la condizione per il sorgere di *nāma-rūpa*. Pur essendo fattori condizionanti, *avijjā*, *saṅkhāra* e *viññāṇa* sorgono simultaneamente con la scissione dualistica. Non vi è alcun intervallo temporale. È come quando una locomotiva tira un treno: la locomotiva è la causa, ma nessuno dei vagoni si muove indipendentemente.

Viññāṇa è dunque la condizione perché possa sorgere *nāma-rūpa*. *Nāma-rūpa* è un fattore difficile da interpretare. Il significato letterale di *nāma* è nome, ovvero siamo nell’ambito dell’assegnare nomi alle cose, del designare e definire. E *rūpa* è la forma, cioè la cosa cui conferiamo concretezza dandole un nome. Rendendo concrete delle forme nominandole, le separiamo dalla totalità. Nella foresta vediamo foglie, alberi e fiori. Li chiamiamo foglie, alberi e fiori solamente per definire certi aspetti di ciò che vediamo. Ma si tratta dei nostri aspetti soltanto, non esistono come tali là nella foresta. La foresta è una totalità, siamo noi a differenziarne i vari elementi.

In realtà, le nostre percezioni non esistono affatto come entità separate. Noi separiamo la foresta in diverse parti per riuscire a mettere un po’ di ordine nelle nostre percezioni. È in questo modo che opera *nāma-rūpa*: isola certi aspetti di come percepiamo la natura che si accordano con i *saṅkhāra* già esistenti. In altre parole, noi definiamo il nostro mondo basandoci sulle tendenze sviluppate in passato. Creiamo dunque nel presente un mondo basato su dati del passato. Così si ritorna ad *avijjā paccaya saṅkhāra*, e *saṅkhāra* sono le condizioni kammiche provenienti dal passato che determinano la rinascita.

Nāma-rūpa è a sua volta il presupposto per l’emergere di *salāyatana*, i campi sensoriali. I sensi comprendono i campi della vista, dell’udito, dell’olfatto, del gusto e del tatto, ai quali si aggiunge la mente quale campo di cognizione. Non è tanto che i sensi siano facoltà che vengono acquisite con la rinascita, ma piuttosto sono i sensi stessi che influenzano il sentire. Infatti i campi sensoriali producono forme, suoni, odori, sapori e sensazioni tattili come fenomeni interni, il che significa che hanno un ruolo molto attivo nel generare queste sensazioni.

Secondo la formula del *Paṭiccasamuppāda*, *salāyatana* è il presupposto di *phassa* cioè del contatto sensoriale. I campi sensoriali permettono il contatto tra gli oggetti sensoriali e le corrispondenti basi sensoriali. Quindi le basi sensoriali sono una condizione necessaria perché possa stabilirsi un contatto tra la mente e le sue percezioni.

Da *phassa* si origina *vedanā*, ovvero il contatto sensoriale fa sorgere la sensazione. Nel contesto del *Paṭiccasamuppāda* il sorgere di una sensazione è un processo causato dalle conseguenze di azioni passate che si manifestano nel presente. La sensazione può essere piacevole, spiacevole o neutra.

La sensazione è la condizione perché sorga *taṇhā*, ovvero la brama. Sulla base della sensazione si forma un giudizio emotivo soggettivo circa il suo carattere piacevole, spiacevole o neutro, il che porta direttamente alla brama per la sensazione piacevole, all'avversione per quella spiacevole e a un'opaca indifferenza verso quella neutra. In altre parole, c'è la tendenza a reagire con avidità, avversione o confusione. Tutte queste reazioni sono aspetti dei *kilesa* che a loro volta dipendono dalle sensazioni. Sorge una sensazione ed ecco che si fanno vivi i *kilesa*.

Per esempio udite un suono che non gradite. Sulla base di questo stimolo sorge una sensazione spiacevole. E tale sensazione provoca l'avversione. Perciò, l'avversione sorge in dipendenza dalle circostanze. Prima viene l'esperienza della sensazione e, se non ci piace, la sensazione induce l'avversione. Siccome la sensazione è *dukkha*, sorge il desiderio di reprimerla. Qui si attiva la tendenza di cercare capri espiatori: una cosa qualunque, un'altra persona oppure un suono, il caldo, qualsiasi cosa. Immediatamente si dà la colpa della sensazione spiacevole a qualcosa del genere, che poi diventa il bersaglio della rabbia. È una reazione assai malaccorta, poiché questa rabbia genera molti pensieri, e quei pensieri sono *kamma*. Questo *kamma* tornerà a voi più avanti e produrrà di nuovo quella sensazione.

Ma la sensazione spiacevole non è la stessa cosa dell'emozione di avversione. Non c'è alcuna avversione nella mera sensazione. Diventa avversione quando cominciate a pensare, criticare, incolpare e così via. È qui che sta la fonte dei guai, nei pensieri. La sensazione è un risultato kammico, ma con la proliferazione mentale create *kamma*. Sono dunque i pensieri che alimentano la rabbia. Il *Paṭiccasamuppāda* lo dice chiaramente. In dipendenza da *phassa*, il contatto sensoriale, sorge la sensazione. Il sorgere della sensazione è la causa per il sorgere della brama. Quindi la brama sorge in dipendenza dalla sensazione. Ma la sensazione è un risultato del passato,

perciò non resta altro che accettarla. I pensieri invece sono *taṇhā*, la brama di disfarsi di questa sensazione spiacevole, e quindi la creazione di ulteriore *kamma*.

Taṇhā ha due aspetti: la brama di provare sensazioni piacevoli e la brama di non provare sensazioni spiacevoli. La brama a sua volta fa sorgere o l'attaccamento alle esperienze piacevoli, oppure la repulsione nei confronti di quelle spiacevoli, che è l'altro lato dell'attaccamento. A causa di radicati meccanismi emotivi veniamo intrappolati dalla sensazione mentre sorge, e immediatamente sorge anche *taṇhā*, la brama. L'unico modo di affrancarsi da questo processo è apprendere il metodo introspettivo per investigare le sensazioni.

Supponiamo che nel passato abbiate provato rabbia e quella rabbia provochi il sorgere di una sensazione nel presente. Questa sensazione è dovuta a mancanza di equilibrio, la vostra mente ha perso l'equilibrio. Di conseguenza, voi cercate di ristabilire un senso di equilibrio interiore. Se la causa è la rabbia, la reazione abituale è di dare la colpa a qualcosa o a qualcuno. Se la causa è l'avidità, la reazione è di andare in cerca di gratificazione attraverso i sensi. Questo è il modo usuale dei *kilesa* di cercare l'equilibrio.

Invece di ristabilire l'equilibrio i *kilesa* diventano la causa di ulteriori azioni contaminate. I risultati di queste azioni costituiscono un terreno fertile per altri inquinanti ancora. Ovvero, se cercate l'equilibrio compiendo azioni contaminate, create ulteriore *kamma* che a sua volta aggrava lo squilibrio, perché le conseguenze ricadranno in seguito su di voi. In questo modo il ciclo di rinascite continua all'infinito. Finché l'ignoranza e gli inquinanti sono al comando, il *kamma* continuerà a dare risultati e la sofferenza continuerà ad aumentare. Soltanto quando vengono eliminate ignoranza e brama sarà spezzata la catena dell'Originazione Dipendente e sarà raggiunta la fine della sofferenza.

Riassumendo in ordine inverso: l'attaccamento dipende dalla brama, la brama dipende dalla sensazione, la sensazione dipende da un contatto, il contatto dipende dalle basi sensoriali che a loro volta dipendono da una mente e un corpo. La mente e il corpo dipendono da *viññāṇa*, la coscienza senza porte, la quale sorge a causa dell'ignoranza che ha prodotto il *kamma*, generando tutte le condizioni per la nascita, l'invecchiamento, la malattia e la morte.

Il punto in cui il nostro sforzo di interrompere questo ciclo di nascita e morte può avere il massimo impatto è la connessione tra la sensazione, la brama e l'attaccamento. È lì che possiamo iniziare a invertire la dinamica del *Paṭiccasamuppāda*. La sensazione è un anello cruciale nella catena dell'Originazione Dipendente, perché è tra la

sensazione e la brama che potete erigere una barriera per prevenire lo svolgimento del processo. È in questo frangente, tra la sensazione e la brama, che possiamo scegliere di accettare o respingere i *kilesa*.

La reazione di brama al sorgere della sensazione non è inevitabile. Il sorgere di una sensazione significa semplicemente che sono presenti le condizioni per l'attivazione dei *kilesa*. Se a questo punto si attivano o meno, dipende dal nostro stato mentale. La loro attivazione non è ineluttabile. Possiamo scegliere di accettarli o respingerli. È qui che entra in scena il libero arbitrio, nel frangente in cui la sensazione costituisce il presupposto per la brama. Se scegliamo di respingere gli inquinanti, cominciamo a scardinare il meccanismo del *Paṭiccasamuppāda* fino a raggiungere la cessazione della sofferenza.

Esaminiamo dunque le sensazioni. Le sensazioni sono il risultato di *kamma* creato in passato. Una sensazione si basa su qualcosa che abbiamo visto, udito, odorato, gustato, toccato o pensato nel passato. Esaminandola vedremo che alla base della sensazione c'è semplicemente una forma, un suono, un odore, un sapore, uno stimolo tattile o un pensiero. È tutto qui. Ma a causa della memoria associamo questa sensazione a una qualche esperienza passata. Se l'esperienza era piacevole, ci va a genio. Se era spiacevole, non ci va. E associandola a un contenuto della memoria, si innesca una reazione. La vogliamo, se è piacevole. Non la vogliamo, se è spiacevole.

Quindi, quando attraverso uno qualsiasi dei sensi ci viene presentato un qualche oggetto che ci piace o che non ci piace, dovremmo cercare di far caso alla sensazione associatavi – la sensazione di attrazione o di repulsione – e a come la tendenza sia di reagire o con l'avidità o con l'avversione. La reazione è la cosa importante. La sensazione sorge giù dentro la sfera del cuore e anche la reazione sorge lì. Ma spesso la reazione è alimentata da tutta una serie di pensieri, un'intensa attività mentale che si svolge su, nella testa. Le sensazioni sono il risultato di *kamma* passato che avvertiamo come piacevole o spiacevole, buono o cattivo. Quando affiora *kamma* piacevole, induce una sensazione di “lo voglio” provocata dall'avidità. Quando affiora l'avversione, provoca una reazione di “non voglio questa sensazione, voglio respingerla.”

Tentando di respingere la sensazione, potremmo pensare: “Oh, è colpa di quella persona. È stata lei a farlo, lei ha causato questo fastidio”. Così tiriamo fuori delle scuse e generiamo pensieri di biasimo e di rabbia. Questi pensieri di rabbia sono la reazione alla sensazione. Quando sorgono pensieri rabbiosi si tratta di una forma di *kamma* che stiamo creando nel presente e che tendenzialmente indurrà la stessa sensa-

zione nel futuro, quando ci sarà qualcosa a provocarlo. Perciò, osservando una sensazione, è importante fare molta attenzione alla reazione indotta da quella sensazione in presenza di una causa scatenante. Questo è il punto in cui corriamo il forte rischio di perderci.

Per esempio, una sensazione potrebbe essere indotta attraverso i sensi: udiamo un suono o vediamo una forma oppure odoriamo qualcosa e questa cosa evoca un ricordo dal passato. La situazione passata si presenta ora come una sensazione simile a quella del passato. A questa reagiamo poi alla stessa maniera dell'altra volta, creando così lo stesso genere di *kamma* che aveva causato la sensazione originariamente. In questo modo la ruota rimane in movimento, giro dopo giro.

Di solito, il contatto e la sensazione sorgono così velocemente che facciamo molta fatica a distinguerli. Il contatto e la sensazione che esso provoca avvengono istantaneamente ed è quasi impossibile separarli. Quindi è difficile tenerli disgiunti. Ma la sensazione è il fattore importante da osservare. Noi sappiamo che la sensazione è causata dal contatto. Normalmente il contatto è automatico; avviene spontaneamente. Questo contatto è seguito dalla sensazione. È un processo causato dalle conseguenze di azioni compiute nel passato che affiorano nel presente. Quando accade questo, la consapevolezza dovrebbe focalizzarsi sulla sensazione per evitare che vi sia una reazione negativa. In altre parole, se si tratta di una sensazione spiacevole, diciamo a noi stessi: "Questa spiacevolezza è dovuta a me, è un risultato del mio *kamma*. Devo accettarla", in modo da evitare sempre di incolpare qualcun altro.

L'avversione è una sensazione spiacevole. Dobbiamo imparare a portare l'attenzione dentro di noi e guardare a quella sensazione. Se riusciamo a stare nel nostro intimo e a osservarla, non le permetteremo di scappare e di degenerare in emozioni e pensieri negativi. Così sconfiggiamo i *kilesa* proprio in quel punto. Sia chiaro però che li sconfiggiamo solo un po' alla volta. Per liberarci completamente dell'avversione, dovremo probabilmente farlo tante volte, finché, molto gradualmente, se ne va.

Per riuscirci dobbiamo guardarci dentro in modo da scoprire dove stiano queste sensazioni e per capire che tipo di sensazioni provochino determinati stati mentali. È molto importante nella pratica meditativa cercare le sensazioni e imparare a conoscerle, specialmente le sensazioni nella zona del plesso solare. Perché qualsiasi tipo di turbamento si fa sempre sentire laggiù. Ed è sempre da lì che partono i *kilesa*, gli inquinanti.

Pensieri, parole o azioni motivate dagli inquinanti creano *kamma*. Il risultato kammico tornerà a noi nel futuro sotto forma di sensazioni, dando un nuovo impulso a questo ciclo. Se interrompiamo l'intero processo nel punto di connessione tra la sensazione e la brama, la dinamica pian piano perderà slancio e i colpevoli, gli inquinanti, svaniranno gradualmente un po' alla volta.

I benefici non saranno immediatamente evidenti; le vecchie abitudini non muoiono facilmente. Ma con la perseveranza possono col tempo essere riformate. La cosa importante è sviluppare la buona abitudine di essere consapevoli delle sensazioni mentre sorgono e di valutare la loro potenziale pericolosità per noi. È quasi come vedere apparire un segnale rosso che ci ricorda di stare all'erta. Allora all'istante dirigiamo l'attenzione verso l'interno con il pensiero: "Non devo lasciarmi sfuggire di mano la situazione". Questa è una parte fondamentale dell'addestramento al contenimento dei sensi.

Il modo corretto di affrontare le sensazioni non è dunque una questione di astenersi deliberatamente da una reazione a esse, bensì, piuttosto, di esserne consapevoli. Quando siamo consapevoli, automaticamente non reagiremo. La consapevolezza è una specie di monitor che verifica ciò che sta accadendo senza interferire. In uno stato di consapevolezza, a volte ci sembra di tenerci a distanza e di osservare le sensazioni come da un posto nell'ultima fila da qualche parte dentro di noi. Osservando da questa posizione defilata vediamo chiaramente che cosa sta succedendo, ma non interveniamo in alcun modo. Le sensazioni piacevoli o dolorose semplicemente arrivano, tutto qui. È questo il tipo di attenzione che ci vuole.

State quindi estremamente attenti alle sensazioni. Quando sorgono sensazioni spiacevoli, esaminatele nel punto in cui si presentano. Non permettete che si trasformino in pensieri che incolpano altre persone. Pensate solo alle sensazioni, non agli altri. Ovverosia, se trattene la mente all'interno, non si produrrà alcun danno. I problemi nascono soltanto se lasciate che le sensazioni si sfoghino in pensieri, parole o azioni. Permettendo che la mente si volga verso l'esterno con delle accuse, voi create *kamma*, e quel *kamma* tornerà a voi nel futuro sotto forma del medesimo genere di sensazione. E così la ruota continua a girare. Se non imparate a correggere questo ciclo ricorrente, non ve ne libererete mai.

Per correggerlo dovete agire in modo appropriato impedendo che la mente si volga verso l'esterno. Dovete focalizzarla all'interno, ogni volta, a osservare quelle sensazioni spiacevoli. E accettarle. Accettate il fatto che la responsabilità è vostra. Poiché avete commesso

delle azioni nocive, come risultato sorgono sensazioni spiacevoli. Il risultato è dovuto a voi. Se ammettete che è una vostra mancanza e non lasciate sfuggire l'attenzione fuori da voi, allora quel debito è pagato e le vostre difficoltà cominceranno a diminuire. Ogni volta che lo fate si riducono. Grazie a questa evoluzione sentite sorgere nel vostro intimo una certa gioia e contentezza. Vi sentite felici. Questa felicità è un risultato del lavoro svolto, perché avete imparato in qualche misura a curare gli inquinanti. Più procedete in questo modo e più positivi e leggeri vi sentite. Un tale risultato indica la corretta direzione. È la prova che state percorrendo il sentiero giusto. Più felicità provate e più siete sicuri di andare nella direzione giusta.

Gli inquinanti affiorano a causa delle sensazioni, le sensazioni sono il pungolo che li risveglia. Quindi, se riuscite a mettere una barriera tra la sensazione e la brama, voi fermate i *kilesa* ed essi non possono attivarsi. Essendo consapevoli dei *kilesa* riuscite a vederli quando emergono senza dover reagire. Dato che emergono in connessione a determinate sensazioni, voi sapete che particolari *kilesa* sono legati a particolari sensazioni. Quando si presenta una certa sensazione, voi sapete che i relativi *kilesa* sono in agguato nella penombra. Perciò mettetevi in guardia. Mantenete una consapevolezza vigile. Se tenete d'occhio quel processo, i *kilesa* rimangono senza appiglio e la mente si calma in modo spontaneo, trovando la pace.

SENSI

La nostra situazione – non solo in questo mondo, bensì in tutti i reami dell'esistenza – è sempre governata dall'ignoranza basilare di *avijjā*. *Avijjā* è un'essenziale mancanza di comprensione che annebbia la mente e ci inganna, facendoci credere di comprendere. Pensiamo di conoscere le cose, ma in realtà non è così. C'è un velo di ignoranza che ci impedisce di vederne la vera natura. L'ignoranza ci fa credere che non ci sia nulla al di là di ciò che percepiscono i nostri sensi, nient'altro che il mondo in cui viviamo. Per la verità, c'è molto di più.

Abbiamo l'intuizione che debba esistere un qualcosa che è migliore di questo mondo, ma non sappiamo che cosa sia. E allora lo cerchiamo. Essendo dotati di una serie di strumenti quali la gamma dei sensi, tendiamo a dirigere la nostra attenzione nella direzione in cui i sensi ci conducono e lì a cercare la felicità. Naturalmente, quella è la direzione sbagliata, la vera felicità non esiste affatto là fuori. Questo equivoco nasce perché abbiamo i cinque sensi esterni e i sensi interni delle sensazioni, della memoria, dei pensieri e della coscienza. La nostra radicata tendenza è di mischiarli, e usare le condizioni interiori per occuparci degli oggetti esterni che vediamo, udiamo, odoriamo, gustiamo e tocchiamo, i quali rappresentano invece il mondo esterno. Così il centro dell'attenzione si sposta verso l'esterno. E andando verso l'esterno, non troveremo mai la verità.

Siccome non conosciamo la verità, l'attenzione della mente viene attirata dalle percezioni relative al mondo. Focalizzandosi sull'esterno, nella direzione indicata dai sensi, la mente sviluppa un attaccamento all'esperienza sensoriale e crea talmente tante fissazioni legate al mondo da rimanerne totalmente invischiata. Rimane talmente intrappolata nella propria visione ingannevole da non riuscire a vedere altro.

Le persone facilmente si fanno prendere dalla brama di fare esperienza del mondo attraverso i contatti sensoriali. Se succede questo, non c'è la pur minima speranza di raggiungere la fine della sofferenza, a meno che non imparino a superare il desiderio che pervade la loro mente. Domando il desiderio, si superano gli attaccamenti. Una volta liberata dagli attaccamenti, nulla può impedire alla mente di dirigersi verso la libertà dalla sofferenza.

La questione è: come possiamo andare al di là della nostra brama di esperienze sensoriali? La mente è impegnata nella ricezione continua degli stimoli che giungono attraverso la vista, l'udito, l'olfatto, il gusto e il tatto. Perciò è sempre in agitazione e a caccia di gratificazione tramite i sensi. Ma che cosa sono i sensi e come funzionano? E perché gli diamo così tanto credito?

In realtà le nostre percezioni sensoriali ci ingannano. Grosso modo funziona così: i nostri sensi ci presentano informazioni relative al mondo intorno a noi, che la mente riceve e interpreta secondo le sue particolari modalità. In altre parole, impressioni che arrivano attraverso i sensi sono soggette a un'interpretazione individuale. Le nostre esperienze di immagini, suoni, odori, sapori e sensazioni tattili si basano sulle interpretazioni da parte della mente dei dati sensoriali ricevuti. Potremmo dire che tutto viene filtrato dalla "scatola nera" della mente. Questo significa che tutto ciò che conosciamo tramite i sensi passa dalla mente, la quale riconosce e poi interpreta tutti questi dati nel proprio modo peculiare.

Noi conosciamo l'interpretazione. Non conosciamo l'effettiva realtà delle cose là fuori. Abbiamo la nostra modalità di interpretazione, e non disponiamo di ulteriori informazioni. Conosciamo quelle immagazzinate nella scatola nera, ma non conosciamo realmente la vera natura di ciò che si trova dall'altra parte della scatola nera. Dovendo usarla come intermediario per accedere al mondo, non sappiamo quale sia la vera natura delle cose là fuori. Tutto ci giunge filtrato dalla scatola nera della mente.

Stando così la situazione, non conosciamo realmente la vera natura dell'ambiente esterno a noi. Se ci riflettiamo, dobbiamo ammettere che il mondo è un luogo assai misterioso. Non è proprio come pensavamo che fosse. Le persone presumono che il mondo funzioni in un certo modo perché imparano a ricondurre determinati effetti a determinate cause. Nell'osservare che qualcosa succede là, notano che certi risultati appaiono qua. Avendo elaborato una teoria per spiegarlo, prevedono che facendo questo, dovrebbero ottenere quello. Dato che funziona quasi sempre in questo modo, si convincono della

correttezza di questa teoria. Ma non è detto che sia davvero così. Sanno soltanto che, applicando la teoria, riescono a ottenere determinati risultati da quelle cause. Siccome sembra che funzionino, credono che la teoria sia corretta. In realtà è corretta soltanto nell'ambito del metodo usato.

Oggigiorno la gente crede nelle spiegazioni fornite dalla scienza, perciò pensa di sapere tutto del mondo. Uno dei fondamentali assunti della scienza è che i sensi ci parlino di cose reali, che i sensi ci diano una rappresentazione veritiera di quello che c'è. In realtà è impossibile comprendere davvero il mondo esterno, perché i nostri sensi non sono in grado di contattarlo direttamente. Dopotutto, come conosciamo il mondo esterno? Lo conosciamo attraverso le immagini, i suoni, gli odori, i sapori e le impressioni tattili, tutte cose sperimentate internamente. Presumiamo che la materia fisica sia costituita da atomi, perché questa teoria sembra funzionare, ma nemmeno così sappiamo davvero con certezza che cosa ci sia là fuori.

L'intera scienza si basa su un'interpretazione dell'esperienza. Gli scienziati riescono piuttosto abilmente a spiegare le cose in termini di relazioni di causa ed effetto. Ma, a dire il vero, possono affermare soltanto che, facendo una certa cosa, si producono determinati effetti. Non sanno precisamente perché. Non tengono conto del fatto che ogni fenomeno che conosciamo si manifesta dentro di noi. Tutto quanto dipende dalla mente.

Basandosi solo su prove di natura fisiologica, gli scienziati sanno che la mente funziona come una specie di scatola nera, dove mentalmente confluiscono tutti i dati sensoriali e le loro interpretazioni. Per esempio, persone diverse possono avere modi diversi di percepire i colori. Non tutte condividono un'unica, identica interpretazione dei colori. In altre parole, l'esperienza di un colore varia da una persona all'altra. Questa tendenza naturale è nota agli scienziati.

Ma il quadro scientifico è molto più complicato, perché gli scienziati cercano soltanto dati impersonali, oggettivi che possono essere misurati e organizzati in teorie generali. La pratica buddhista invece cerca di penetrare direttamente la natura dei fenomeni specifici mentre si presentano nella mente dell'individuo, ovvero, di comprendere come la mente stessa influenzi l'interpretazione delle impressioni sensoriali. Siccome gli scienziati non sono in grado di misurare le interpretazioni che la mente sovrappone alle sensazioni in arrivo, non dispongono dei mezzi per analizzarle. Ma le nostre supposizioni soggettive relative alle sensazioni sono fattori determinanti per come percepiamo il mondo.

Usando semplicemente le basilari capacità di ragionare, possiamo arrivare molto vicini a una comprensione più chiara di come funzioni la nostra mente. Questa possibilità esiste, purché ci sia la nostra disponibilità ad accettare o, per lo meno, a prendere seriamente in considerazione la conclusione alla quale ci portano i nostri ragionamenti, qualunque essa sia. Se abbiamo idee, opinioni o credenze radicate e rigide, potrebbe essere quasi impossibile per noi mettere in discussione quel “mondo di supposizioni”.

La maniera più efficace per analizzare la nostra situazione è quella che parte dalla nostra visione del mondo esterno, che siamo convinti di conoscere molto bene. Dunque, in che modo conosciamo il mondo? L'unica via a noi accessibile è per il tramite dei sensi: immagini, suoni, odori, sapori e sensazioni tattili. Questo ci indica il punto di partenza della nostra indagine.

Tutti e cinque i sensi operano in modo molto simile, in quanto sono recettori sensibili che reagiscono alla stimolazione causata dal contatto con gli oggetti esterni. Questo contatto a sua volta genera una sequenza di impulsi elettrochimici che percorre i nervi sensoriali e termina nel cervello. Questa, in breve, è la visione scientifica generalmente accettata, quindi a noi conviene adottarla come punto di partenza appropriato.

Analizziamo una facoltà sensoriale, la vista, come rappresentativa di tutte le facoltà. Supponiamo che un oggetto, per esempio un albero, entri nel nostro campo visivo. La luce viene riflessa da tutte le parti rilevanti dell'albero, e una piccola parte di questa luce entra nei nostri occhi. Per via delle leggi geometriche dell'ottica, questa luce proietta una piccola immagine rovesciata dell'albero sulla retina, in modo simile al funzionamento di una macchina fotografica in azione.

L'immagine stimola selettivamente le cellule retiniche, le quali trasmettono impulsi nervosi lungo il nervo ottico fino al cervello. Ciò che poi succede nel cervello è compreso solo parzialmente oppure non è ancora stato compreso. Quel che conta è che come risultato di tutti questi passaggi noi sperimentiamo l'immagine di un albero. Ma dov'è che ha luogo l'esperienza di vedere un albero? L'albero che vediamo è effettivamente là fuori nel mondo? O vediamo l'immagine sulla retina? Oppure esiste una qualche immagine cifrata nel cervello e vediamo quella? In realtà, dato che la nostra esperienza visiva complessiva è analoga al modo in cui vediamo l'albero, le nostre percezioni visive di spazio e ubicazione possono essere definite solamente in termini di confluenza di oggetti visivi, contatto con l'occhio e coscienza

visiva. Perciò, possiamo affermare tutt'al più che l'albero viene visto nel regno del vedere, e non ha molto senso chiedersi dove si trovi il regno del vedere.

Nell'atto del vedere sono coinvolti tre fattori: gli oggetti visivi, l'organo dell'occhio e la coscienza visiva, che confluiscono nel contatto con l'occhio. Questi tre fattori non costituiscono una sequenza, piuttosto essi rappresentano un momento visivo, ovvero, tutt'e tre operano simultaneamente nell'istante del contatto. La loro funzione congiunta genera la coscienza visiva. Si potrebbe dire che un momento di coscienza visiva è simile a un singolo pixel sullo schermo di un computer, e ce ne vogliono centinaia e centinaia per formare un'immagine. Questo per darci un'idea della velocità con cui opera la coscienza visiva. Il contatto con l'occhio è infatti la confluenza di tutt'e tre i fattori, grazie alla quale il processo complessivo è in grado di produrre immagini.

Questo processo culmina nel cervello, che trasforma gli impulsi nervosi in immagini, anche se non sappiamo esattamente come. E da questo processo scaturisce la visione. Tuttavia, essendo la visione un processo interno basato sull'interpretazione dei dati sensoriali da parte della mente, non conosciamo mai davvero la natura intrinseca dell'oggetto che vediamo. Facciamo fatica a prenderne atto, perché da tempo immemore siamo abituati a pensare che le persone e le cose nel mondo siano "là fuori". In realtà, il mondo che conosciamo, assieme a tutto ciò che ne fa parte, è dentro di noi. In questo senso, il mondo intero è un mondo fatto dalla mente.

Diventa più chiaro se ci rendiamo conto che gli stimoli esterni ricevuti dall'occhio non sono in effetti ciò che "vediamo". La lente dell'occhio è sensibile alla radiazione elettromagnetica. Ma l'occhio, pur ricevendo radiazioni elettromagnetiche, non le trasmette al cervello. Invia invece una corrente nervosa, la quale induce un processo biochimico, trasformato poi dal cervello in ciò che interpretiamo come luce e colore. Da quel processo scaturiscono dentro di noi delle immagini. Sono queste immagini mentali che vediamo. Per questo motivo, la visione è costituita interamente ed esclusivamente da immagini mentali.

Vediamo dunque internamente gli oggetti visivi, non esternamente. Nel mondo esterno non esistono infatti né luce né colore, ci sono soltanto radiazioni. Noi parliamo di luce e colore, ma questi riferimenti sono semplicemente delle analogie, usate per spiegare la nostra esperienza. In realtà, anche luce e colore sono fenomeni interni, non esterni. Non sappiamo veramente cosa ci sia là fuori. Conosciamo soltanto ciò che appare internamente.

Gli altri sensi funzionano in maniera pressoché identica, ognuno secondo le proprie modalità. Prendiamo l'udito. L'esperienza dei suoni avviene internamente. Là fuori esistono soltanto vibrazioni di varie frequenze. Quando queste vibrazioni vengono in contatto con l'orecchio eccitano i nervi acustici all'interno, i quali trasformano questi stimoli in impulsi nervosi. Gli impulsi nervosi vengono trasmessi al cervello, che li converte in modo misterioso, generando dei suoni... dentro di noi. La verità è che tutti i suoni si formano dentro di noi e nient'affatto all'esterno. Quello che c'è là fuori sono solo vibrazioni, non si tratta veramente di suoni. Si trasformano in suoni nel momento che entrano dentro di noi.

Lo stesso vale per l'olfatto. Là fuori in natura esistono solo delle sostanze chimiche, non già degli odori. Quando delle sostanze chimiche vengono a contatto con il naso, impulsi nervosi vengono trasmessi al cervello. È solo quando la sensazione entra dentro di noi che si verifica l'esperienza olfattiva. Le nostre esperienze sensoriali rappresentano quindi l'interpretazione di dati immessi dall'ambiente esterno, non l'ambiente esterno stesso. Noi conosciamo soltanto una versione interiorizzata basata sul nostro punto di vista personale: la prospettiva di colui che conosce. Ma ciò che dentro di noi conosce non potrà mai contattare davvero il mondo esterno, perché il contatto avviene tra elementi materiali, come sostanze chimiche e tessuti corporei. L'impressione sensoriale interiorizzata è il massimo della vicinanza con il mondo fisico cui possiamo giungere.

Il senso del gusto funziona in modo simile. Ammettiamo che stiate mangiando manzo arrosto con una salsa piccante: non vi è alcun sapore nel manzo né nella salsa. Sono fatti di sostanze chimiche, non di sapori. Queste sostanze chimiche, toccando la lingua, inducono una reazione. È da questa reazione che arriva il sapore. Quindi i sapori si formano soltanto dopo l'elaborazione al nostro interno delle reazioni chimiche indotte dal contatto con la lingua. Noi diciamo che il sapore si trova nel cibo, ma non è così: il sapore sta dentro di noi.

Il senso del tatto consiste semplicemente nel contatto causato da pressioni o variazioni di temperatura e si trasforma in sensazioni tattili solo dopo essere stato elaborato al nostro interno. Questo senso funziona inviando informazioni al midollo spinale, dal quale partono messaggi al cervello, dove la sensazione viene riconosciuta e interpretata. Ma la sensazione non è presente negli oggetti stessi coinvolti nel contatto.

Riassumendo, conosciamo il mondo in cui viviamo mediante i campi sensoriali: vista, udito, olfatto, gusto e tatto. La mente assimila poi quelle informazioni sensoriali relative al mondo, organizzandole in modo da farcelo sperimentare come esterno a noi. In altre parole, vediamo il mondo come là fuori rispetto a noi, perché così ci appare. E noi, che conosciamo il mondo, sembriamo esserne all'interno. Ma investigando con attenzione i sensi, ci rendiamo conto che in realtà il mondo intero sorge all'interno della mente.

Benché questo non sia difficile da comprendere a livello di intelletto, non sono sicuro che saperlo faccia molta differenza per quanto riguarda la vita pratica di tutti i giorni, dato che la maggior parte delle persone continuerà a comportarsi come se il mondo là fuori fosse reale. A loro appare in quel modo, perché sono stati educati a pensarla così. Ma dal punto di vista dell'indagine e della conoscenza di se stessi, saperlo è importante. Possiamo arrivare a comprendere che in effetti il nostro modo di pensare e quello delle altre persone non sono identici. Noi vediamo le cose in una certa maniera, ma qualcun altro le vede in maniera completamente diversa. Non è che per forza uno dei due abbia torto: possiamo aver ragione entrambi. È solo che le esperienze su cui si basano le nostre interpretazioni sono diverse.

Se vogliamo comprendere i sensi a un livello più profondo, più personale, dobbiamo analizzare l'intero processo ancora più attentamente. Tuttavia, contemplare i sensi è una pratica impegnativa. Il problema è il nostro forte condizionamento a vedere il mondo come esistente fuori da noi e con una sua propria realtà intrinseca. Cominciando a investigare i sensi, arriviamo alla comprensione a livello di intelletto che la realtà esterna è un'illusione, che di fatto tutto è interno. Però si tratta di una comprensione ancora teorica. Pur avendo una sua validità intellettuale, dobbiamo trascenderla e realizzarla effettivamente in noi stessi. Dobbiamo arrivare alla certezza assoluta che i reami dei sensi non esistono se non nella nostra mente.

Vedendo le cose in questo modo, ci rendiamo conto che il mondo non è proprio come pensavamo che fosse. Quando questa realizzazione ci folgora, il nostro interesse per il mondo dei sensi inizia a scemare. Cominciamo a vedere il mondo là fuori come una sorta di spettacolo di magia privo di reale sostanza. Il valore di questa realizzazione sta nella riduzione dell'attaccamento alle cose esterne. Non ci appaiono più così desiderabili. Avendo penetrato personalmente la vera natura dell'esperienza sensoriale, sappiamo che tutto ciò che percepiamo nel mondo in realtà sorge internamente. Dato che le perce-

zioni sorgono dentro di noi, sono effettivamente parte di noi, perché dovremmo dunque desiderare di possederle? Questo modo di vedere comincia a erodere il nostro attaccamento agli oggetti esterni.

Questa visione profonda è di un valore inestimabile, perché vediamo con grande lucidità che cos'è in realtà il mondo. Non riceviamo più le sensazioni nel solito modo abituale. Normalmente presumiamo di avere una tale dimestichezza con il mondo da non doverci pensare un granché. Con una comprensione profonda invece lo vediamo molto chiaramente. Vedendolo con chiarezza impariamo molte cose. Il valore risiede nelle lezioni che impariamo riguardo al mondo. E quando abbiamo imparato abbastanza riguardo al mondo, lo lasciamo andare. Comprendiamo che l'attaccamento è una delle cause principali della sofferenza.

La pratica della saggezza ha questo scopo: comprendere la vera natura del mondo innanzitutto per estirpare il nostro attaccamento alle cose mondane. Comprendendo a fondo la natura del mondo, ci rendiamo conto: "Oh, è tutto quanto nella mente". Grazie a questa comprensione il nostro attaccamento al mondo si indebolisce. Quando avviene questo, ciò che succede nel mondo non ci colpisce più così tanto, è di minore impatto. È come se ci dessimo una scrollata di spalle, dicendo, senza scomporci: "Questo è il modo di essere del mondo". Ne prendiamo le distanze. Man mano che la mente si distacca dalle cose esterne, il centro dell'attenzione si sposta sempre più verso l'interno, e sempre più vediamo quanto le nostre percezioni del mondo siano influenzate dalla coscienza sensoriale. È un processo complicato.

Come esempio riflettete sulle considerazioni seguenti. La saggezza ci induce a vedere il passato e il futuro dalla prospettiva del momento presente. Possiamo essere coscienti di un oggetto visivo solo dopo che i dati visivi abbiano contattato la base sensoriale. E tra l'istante della visione e quello del riconoscimento c'è uno scarto temporale. Vi è un brevissimo intervallo tra l'istante in cui sorge e cessa l'una e quello in cui sorge l'altro. Per questa ragione, l'istante passato della visione esiste soltanto nella memoria. Le nostre esperienze di immagini, suoni eccetera si riferiscono sempre al passato e sono filtrate attraverso la memoria. La mente cerca simboli nella banca dati di esperienze precedenti per riconoscere e interpretare le impressioni sensoriali in arrivo e quindi "comprenderle". In questo modo, con la pratica della saggezza si chiarisce l'intero processo dell'esperienza sensoriale.

C'è anche un approccio alternativo per investigare questo processo. Quando percepiamo le cose, c'è colui che percepisce e ciò che viene percepito. Nel vedere, c'è la cosa vista e colui che la vede. Da qui ci deriva l'idea che "io vedo questo". Così, immediatamente, si presume un sé. Questo sé sorge in maniera analoga per l'attività di tutti i sensi, ma si tratta ogni volta di un "sé" diverso. Il sé legato alla vista non è identico a quello legato all'udito. Quello legato ai sensi esterni non è identico a quello legato al pensiero o alla memoria. Ogni volta si tratta di un sé diverso. Ma alla fine, seguendo la via del Dhamma, dobbiamo rinunciare a ogni attaccamento, all'idea di un qualsiasi sé.

Questo problema di una identità personale sorge perché abbiamo un'idea fissa della nostra realtà. A causa dell'attaccamento all'idea fissa di una realtà personale non riusciamo a vedere la relatività del mondo. Non ci rendiamo conto di quanto sia relativa e mutevole la nostra esistenza. Non ci piace questa incertezza, perciò come rifugio creiamo l'immagine di un sé e la facciamo sembrare molto reale e importante. Così si rafforza l'attaccamento, all'idea fissa di un sé, e siamo riluttanti a rinunciarvi per il timore che possa essere spazzata via nel turbinio dei fenomeni mutevoli.

Ma in ultima analisi, la via del Dhamma ci porta a vedere tutte le percezioni come immaginarie, come finzioni della mente. Questo significa che si conosce un'altra persona soltanto nella propria mente. Perciò quella persona è in realtà parte della nostra mente. Quindi arrabbiandoci con essa, in effetti siamo arrabbiati con la nostra mente. Le cose che la persona dice si odono internamente. Dato che le sentiamo internamente, esse appartengono a noi. È solo un'illusione la credenza che provengano da un'altra persona.

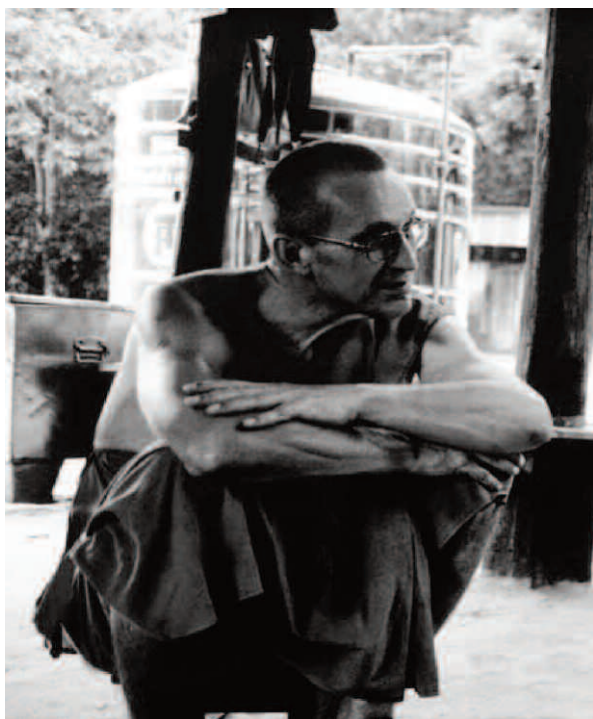
La via del Dhamma è realizzare a un livello profondo che la responsabilità è interamente nostra; la pecca sta in noi stessi, ogni volta. Non è che gli altri non siano causa di problemi, visti con occhi mondani lo sono. Ma ci sbagliamo, se crediamo che siano loro a causare i nostri problemi e se reagiamo di conseguenza. Noi siamo i responsabili perché la nostra mente è stata ingannata dalla sua interpretazione delle percezioni sensoriali, ingannata perché in preda a una visione distorta.

Quello che effettivamente conosciamo sono soltanto immagini, suoni, odori, sapori, sensazioni tattili e pensieri. Grazie a questa comprensione ci rendiamo conto che ciò che vediamo è solo forma, luce e colore; i suoni sono solo vibrazioni; gli odori e i sapori sono solo delle sostanze chimiche e le sensazioni tattili, siano esse piacevoli, sgradevoli o neutre, sono semplicemente delle sensazioni. Ciò che conosciamo è tutto qua. Le esperienze sensoriali possono variare entro

certi limiti, non possiamo dire altro. Il nostro mondo è composto interamente da questi dati sensoriali. Sapendo questo, sappiamo tutto. Si pensa che il mondo e l'universo siano incommensurabilmente vasti, ma non è così. In realtà condividono i limiti dei nostri sensi. L'universo veramente grande sta dentro di noi, ma la maggioranza delle persone non ha la minima idea della vastità del suo potenziale.

La perseveranza nel mettere in discussione ogni cosa prima o poi vi riporterà alla mente, perché essa è il centro. Dovreste interrogarvi a proposito di qualsiasi sensazione che sorge attraverso gli occhi, le orecchie, il naso, la lingua, il corpo, la mente, le sensazioni, la memoria, il pensiero e la coscienza o qualunque altra cosa. Esiste qualcosa che possa prescindere dalla mente? Abbiamo bisogno della mente per qualsiasi esperienza. Per questa ragione la mente è l'elemento davvero essenziale. Ogni cosa affrontata nella pratica della saggezza prima o poi confermerà questa verità fondamentale.

BUONO
ALLA FINE





*Come un tornado la mente
è un turbinio di fenomeni mutevoli
senza alcuna reale sostanza.
L'esistenza della mente non è
che quel movimento turbinante e null'altro.*

Ciascuno di noi si porta dentro una sua visione del mondo, formatasi sin dalla propria nascita e fonte di informazioni circa la natura delle cose. Questa visione è come una mappa interiore che ci indica dove esse sono collocate. Ci dà sicurezza, perché ci fornisce le coordinate della nostra posizione nel mondo e le indicazioni su come comportarci. Questa visione è sorretta dalla credenza che essa rappresenti qualcosa di reale. Al centro di tutto ciò si colloca la nostra identità personale. Inoltre non abbiamo solo delle idee riguardanti la situazione presente, bensì ne abbiamo anche a proposito del modo in cui essa si è creata, in altre parole, abbiamo idee riguardanti sia il presente che il passato. E ne abbiamo anche di quelle che, proiettate nel futuro, ci suggeriscono cosa aspettarci.

Le nostre idee circa il mondo e la nostra collocazione rispetto ad esse, in realtà sono errate. La natura stessa della nostra identità personale le rende tali. Per questo motivo, l'abbaglio è dovuto principalmente a queste idee. E l'abbaglio ci impedisce di vedere cosa è reale e cosa invece non lo è. Continuiamo quindi a vedere il mondo nella maniera abituale, per quanto sbagliata.

È questa illusione a creare la nostra visione del mondo, comprese tutte le nostre credenze, idee e opinioni a proposito di qualunque cosa. Tali informazioni vengono memorizzate. Ricordiamo le cose e le situazioni perché desideriamo sentirci al sicuro. Per esempio, quando arriviamo in un posto nuovo, lo esploriamo per localizzare le cose di cui abbiamo bisogno. Trovate quelle cose, ricordiamo la loro ubicazione. Quando ci servono, sappiamo dove cercarle. E teniamo costantemente d'occhio l'ambiente circostante per essere sicuri che ogni cosa sia al posto giusto. In questo modo aggiorniamo continuamente la no-

stra memoria. Se c'è qualche cambiamento, indaghiamo l'assetto nuovo, e poi aggiustiamo la memoria di conseguenza. Vogliamo sempre sentirci rassicurati che le cose siano più o meno permanenti.

Continuiamo a cercare la stabilità, nel senso di affermazioni rassicuranti da parte della memoria che le cose siano rimaste come erano precedentemente. Abbiamo sviluppato un'idea di stabilità che sovrapponiamo al mondo. Poi, quando il nostro mondo cambia radicalmente, rimaniamo davvero sconvolti. Il mondo sembra essere mutato all'improvviso, ma in realtà stava cambiando per tutto il tempo. La nostra mente gli conferiva una parvenza di stabilità, tutto qui.

Pertanto, il nostro modo di vedere e comprendere è inficiato dalla visione ingannevole. Indulgiamo in questa interpretazione fallace, perché desideriamo sentirci al sicuro. Senza quel senso di sicurezza, per quanto fasullo, ci sentiremmo obbligati a essere perennemente all'erta e in guardia nei confronti di ogni aspetto del nostro ambiente, e ciò ci metterebbe a disagio. Quindi cerchiamo sempre di sistemare il mondo intorno a noi, in modo da conoscere il posto di ogni cosa e non doverci sentire minacciati. Ci culliamo in un senso di sicurezza fittizio, ingannati dal pensiero che il mondo rimanga sempre uguale, quando in realtà non è così. Ogni cosa sta mutando incessantemente. Anche se non riusciamo a vederlo, i cambiamenti avvengono.

Dobbiamo renderci conto che i cambiamenti non riguardano solo il mondo esterno. Si verificano anche dentro di noi. Quando osserviamo una cosa da un'angolazione nuova o in un momento diverso, vediamo l'oggetto mutato. Ma il cambiamento riguarda in larga misura proprio noi che lo stiamo guardando. È questo il vero significato di *anicca*: ogni cosa in noi sta continuamente cambiando. Ricordiamo di aver visto un oggetto, ma quando lo rivediamo è invecchiato. Inoltre nel frattempo, abbiamo approfondito la nostra conoscenza di vari altri aspetti delle cose, perciò l'oggetto stesso non viene più visto dall'interno nella solita maniera. Sembra essere cambiato, quando in realtà siamo cambiati soprattutto noi. I cambiamenti al nostro interno hanno per noi una rilevanza molto maggiore di quelli esterni. Essi riguardano la nostra mente, i nostri atteggiamenti, il nostro modo di comprendere e così via.

I cambiamenti avvengono anche nel sé che crediamo essere così permanente e stabile. È un campo questo in cui l'abbaglio arriva ad accecarci. Diversamente da ciò che pensano molti buddhisti, non è vero che il sé non esista. In realtà, ognuno di noi ha un'identità personale, ma essa continua a cambiare e non è per niente stabile. Stando

così le cose, l'idea di un sé non è sbagliata, purché sia chiaro che non si tratta di un'entità permanente. Infatti, ci deve essere un sé, ed è un'esperienza che facciamo tutti quanti. Ma se esaminiamo questo sé, constatiamo che non rimane uguale per due istanti consecutivi. Cambia incessantemente.

Il Buddha non ha mai affermato che non ci sia un sé. Diceva che non esiste alcuna entità permanente che potremmo chiamare "sé". Nei *sutta* egli afferma: "Tutte le cose sono *anicca*. Ciò che è *anicca* è *dukkha*. Ciò che è *anicca* e *dukkha* è *anattā*". Questa formulazione indica che ai tempi del Buddha doveva essere evidente per tutti che la vera natura del "sé" deve essere la felicità assoluta. In altre parole, se non era felicità permanente, allora non poteva trattarsi di un "sé". Questa formula ricorre molte volte nei *sutta*. È ovvio che, diversamente dalle persone di oggi, la persona media all'epoca del Buddha lo dava per scontato. La relazione tra la felicità e la credenza in un sé doveva dunque essere stata di dominio pubblico. Era a questa credenza che il Buddha rispondeva con la dottrina di *anattā*.

Tutto quello che è *anicca* è *dukkha*, ed è inconcepibile che ciò che è *anicca* e *dukkha* possa essere la felicità indistruttibile cui si riferisce il concetto di sé. Pertanto, non-sé significa che non esiste un sé permanente che sia l'equivalente della felicità indistruttibile. Siccome tutto sta cambiando, niente può dare soddisfazione. E siccome tutto cambia ed è insoddisfacente, da nessuna parte nell'universo può esistere l'entità di un sé permanente. Il Buddha non diceva che non ci fosse la prospettiva di un sé nel turbinio di fenomeni mutevoli. Diceva invece che non può essere trovato un permanente, immutabile sé. E diceva che il sé può essere il corpo, una sensazione, la memoria, un pensiero, può essere la coscienza sensoriale. L'idea che abbiamo del nostro sé salta continuamente da uno ad un altro di questi cinque aggregati della personalità. È in perenne movimento.

La visione ingannevole non consiste tanto nell'esperienza di una prospettiva personale di un sé, bensì nel diniego del cambiamento e nell'attaccamento a questo senso del sé come a qualcosa di reale e permanente. Il senso del sé è talmente radicato in noi che non serve a nulla negare la sua esistenza. D'altro canto, finché continuiamo a negare il cambiamento, non riusciremo mai a discernere la verità del non-sé. L'illusione di un sé è indissolubilmente legata all'illusione riguardante la permanenza.

L'illusione alla base di un sé ha radici assai profonde e perciò è cruciale nel nostro interagire con il mondo. Il Buddha chiamava questo abbaglio "*māna diṭṭhi*", l'idea di "io sono": io ho opinioni, idee, pen-

sieri e così via. Effettivamente, nelle normali relazioni con il mondo l'idea di un sé è necessaria in quanto abbiamo bisogno di un punto di riferimento per confrontarci con altre persone e con gli oggetti intorno a noi. Ci serve un punto di riferimento per poter funzionare a livello mondano. Così la mente concepisce la prospettiva di un sé. Questo va bene, è necessario. Ma poi ci ostiniamo a credere molto fermamente nella realtà di questo sé, considerandolo un'entità stabile.

L'illusione diventa effettivamente operante quando crediamo nella realtà permanente di questo sé e reagiamo da un punto di vista egocentrico. Allora coviamo opinioni in merito a noi stessi come più o meno importanti, come di chi ha ragione, di chi è buono, a cui spetta... A che cosa sono attaccate queste idee? Sono attaccate alla nostra visione del sé, un sé che è essenzialmente un impostore. Nella migliore delle ipotesi possiamo dire che questo impostore è un male necessario. Ma non è comunque un'entità vera, quindi tutta la nostra attività mentale si basa su un abbaglio.

Ignoranza e brama sono i fattori che creano l'illusione di un'identità personale. Esse creano la visione ingannevole che noi esistiamo in relazione a qualcos'altro, nel senso che un sé deve esistere in relazione a ciò che non è il sé. I *kilesa* ci convincono che ciò che conta è il vantaggio per il sé e fanno tutto il possibile per rafforzare l'immagine del sé. In ultima analisi, tutti i nostri guai sono causati dalla credenza in quel sé.

Quando c'è un sé, c'è anche ciò che non è il sé, e tra i due esiste una relazione. In questa relazione ciò che non è il sé definisce il sé e viceversa. Le due parti sono complementari. Senza il non-sé il sé semplicemente scompare, non ha alcun significato. Occorre sempre un non-sé che costantemente indica il sé, indica "io sono".

La credenza in un'entità immutabile è sullo sfondo dell'idea di un sé, l'idea che il sé abbia un'esistenza invariabile, indipendente. Il sé esiste, tutti hanno un'identità personale, ma il sé è un succedersi interminabile di fenomeni mutevoli in un continuo turbinio, cambia incessantemente aspetto, come un camaleonte. Non è che non esista il sé, ma è un agglomerato di cambiamento dinamico. Non possiamo quindi bloccare il sé, dicendo è questo o quello, perché non appena lo fermiamo, cambia aspetto.

Per questo motivo, la credenza eternalista in un'entità immutabile è totalmente sbagliata. Se qualcosa è assolutamente immutabile, deve essere il *Nibbāna*. Il *Nibbāna* certamente non è un'entità. Dove

abbiamo delle entità, abbiamo anche il confronto tra entità diverse. Quando c'è un confronto tra entità, per poter esistere esse devono essere impermanenti.

La natura dell'esistenza può essere espressa come un paradosso. Possiamo dire che la caratteristica fondamentale dell'esistenza è l'incessante cambiamento. L'esistenza dipende dal cambiamento. Allo stesso tempo, qualsiasi cosa soggetta a cambiamento non è reale, perché non è duratura. La caratteristica fondamentale della realtà è la stabilità. Da qui il paradosso: ciò che esiste non è reale e ciò che è reale non esiste. Perciò realtà ed esistenza si escludono a vicenda. Il mondo delle nostre esperienze sensoriali è un aspetto dell'esistenza, perché nulla rimane immutato da un istante all'altro. Non vi è alcun elemento nell'esperienza che rimanga stabile e immutabile, tutto è mutevole e in continuo fluire. Il *Nibbāna* è l'unica realtà permanente che non cambia.

Possiamo quindi dire che il sé esiste, perché sta continuamente cambiando. La maggior parte delle persone travisa l'insegnamento fondamentale del Buddha riguardante *anattā*. Secondo la saggezza convenzionale buddhista non c'è un sé. Ma, a dire il vero, non possiamo asserire di non avere un sé, dato che l'abbiamo ormai creato. C'è. Vi facciamo riferimento. Infatti, è quel farci riferimento che lo crea e lo sostiene. La prospettiva di un sé esiste. Ma di sicuro non c'è alcun sé come entità, alcun sé permanente. Il sé personale è un mero prodotto della visione ingannevole.

M'immagino il sé come un turbino, un tornado. Arriva, spazzando le pianure, roteando violentemente, portando distruzione, devastando ogni cosa lungo la propria traiettoria. Ma esaminandolo da vicino, scopriamo che è solamente aria e nient'altro. E quando l'aria smette di turbinare, dov'è? Non la troviamo. È scomparsa. In altre parole, non vi è alcuna sostanza. Non vi si trova alcuna entità. La sua esistenza consiste in quel turbino, in quel movimento dinamico. Il sé gli assomiglia parecchio: un tornado di fenomeni mutevoli, alimentato dalle impurità della mente.

Il sé è un punto di riferimento creato dai *kilesa*. Infatti, parliamo del sé in termini di soggetto e oggetto. Quando percepiamo qualcosa, c'è chi percepisce e la cosa percepita. Quando vediamo qualcosa, c'è chi vede e la cosa vista. Diciamo "io vedo questo" e l'assunto sottostante è che ci sia un qualche sé che lo vede. "Io lo odo" oppure "io lo penso": facciamo continuamente esperienza di una prospettiva personale. Ma ogni volta è un sé diverso che sorge. Il sé collegato alla vista non è quello collegato all'udito; quello collegato agli organi sensoriali esterni

non è quello collegato al pensiero o alla memoria, eccetera. Con ogni nuovo stato della mente sorge un sé diverso, un punto di riferimento diverso. E ogni punto di riferimento è connesso ai *kilesa*.

Gli stati mentali negativi ovviamente coinvolgono i *kilesa*, ma lo fanno anche quelli positivi. Come pesci nell'acqua, siamo talmente immersi nei *kilesa* che non conosciamo alcun'altra prospettiva. Proprio come i pesci conoscono soltanto l'esperienza dell'acqua, noi non abbiamo la minima idea di come sia la vita senza i *kilesa*. Essendo essi sempre presenti, conosciamo soltanto la loro versione della storia. E la loro versione è quella inventata di una personalità individuale, l'impostore che chiamiamo sé.

Il sé è una cosa molto elusiva. Siccome si sposta continuamente, cerchiamo la conferma della sua realtà oggettiva. Molti dei nostri pensieri hanno questo scopo. Infatti, è la ragione per cui facciamo tante cose, la ragione per cui vengono coinvolti tanti *kilesa*. Il sé è un'illusione con la quale i *kilesa* ci ingannano per farci stare ai loro ordini. Dato che ho un sé, dovrei sapere chi sono. Per sapere chi sono ho bisogno di oggetti e persone intorno a me che me lo dicano. Anche le opinioni, gli atteggiamenti e le emozioni contribuiscono a definirmi. Sono questo tipo di persona, ovvero, il tipo di persona che credo di essere. Potrei apparire molto diverso ad altre persone, ma mi ostino a credere "io sono questo tipo di persona". Desidero rafforzare questa convinzione e quindi agisco nei modi in cui, secondo me, agirebbe questo tipo di persona, e spesso in questa maniera mi rendo ridicolo.

Se solo potessimo lasciar andare l'idea di un sé, saremmo a posto. Con questo non sto dicendo che possiamo lasciarla andare così, all'improvviso, non possiamo. Le persone non riescono a lasciar andare il sé come niente fosse. Se lasciassero andare il sé in un modo, lo recupererebbero in un altro. L'unica possibilità che abbiamo di un'azione positiva è l'impegno nella pratica meditativa. Coltivate *sīla*, *samādhi* e *paññā* fino a quando la mente sviluppa la saggezza. Quando la mente porta la saggezza a un livello adeguato, l'identità personale sarà abbandonata automaticamente. Non ci sarà bisogno di cercare attivamente di lasciar andare. Quando l'inganno del sé viene compreso lucidamente, il desiderio di rimanere attaccati a un'identità personale svanirà da solo.

Lasciar andare l'identità personale non è come aver smesso di fumare e aver continuamente voglia di una sigaretta. In realtà, qualcuno che smette di fumare in questo modo non ha smesso davvero. Finché rimane il desiderio, non abbiamo veramente smesso. Abbandonare i *kilesa* non lascia invece alcun residuo di desiderio. Può suc-

cedere che determinati desideri scompaiano in maniera talmente radicale che un bel giorno vi rendete conto: “Oh, i *kilesa* non si fanno più vivi, come invece facevano prima. Non mi interessano più”. L’interesse è svanito. È così che dovrebbe essere la stroncatura dell’attaccamento, dovrebbe essere spontanea e definitiva.

Il punto non è che la via della pratica meditativa sia molto ardua in se stessa. È il superamento degli ostacoli che la bloccano a essere veramente difficile. Nella meditazione siamo in effetti proprio noi stessi i nostri peggiori nemici. Tendiamo a farci prendere da cose totalmente fuorvianti. Non è solo una questione di fare le cose giuste, ma piuttosto di andare nella giusta direzione. Andando nella giusta direzione cominciamo a mettere a nudo le cose sbagliate che facciamo e a poterle correggere. In tal modo intacchiamo gradualmente l’illusione, e allora impariamo a non commettere più le azioni nocive.

La barriera che ce lo impedisce è, naturalmente, l’attaccamento alla nostra identità personale. Per sfondare quella barriera psicologica dobbiamo rinunciare a una parte del nostro prezioso sé. Dobbiamo accettare che, a un certo livello, non possiamo più fare una distinzione tra noi stessi e gli altri. La maggior parte di noi non è pronta a spingersi fino a quel punto. Altrimenti saremmo costretti ad abbandonare molte delle nostre motivazioni personali e dei nostri comportamenti. Non potremmo, per esempio, vedere altre persone quali nemici, perché in assenza di distinzioni, odiare altri equivale a odiare noi stessi.

Inoltre non è che attraverso la meditazione distruggiamo il sé, arriviamo piuttosto a comprendere che il sé è un inganno. Non si distrugge il sé perché non c’è niente da distruggere. È un po’ come cercare di distruggere un’ombra. Penetrare l’inganno rivela invece la vera natura della mente. Fondamentalmente, l’elemento del *Nibbāna* è già qui, dentro di noi. Deve esserci. Se non fosse già qui, non sarebbe assolutamente possibile raggiungerlo, perché il *Nibbāna* non è soggetto al sorgere. Il Buddha ha affermato in modo inequivocabile che qualunque cosa sorga deve cessare. Ciò significa che il *Nibbāna* deve sempre essere qui, dentro di noi. Altrimenti a un certo punto dovrebbe sorgere, il che è incompatibile con la sua natura immutabile.

Questa è la vera natura del Dhamma, del Dhamma nel cuore. Il cuore sperimenta un costante richiamo nella direzione del Dhamma, ma questo richiamo non assomiglia all’allettamento da parte dei *kilesa*. Non è come l’insistenza del bambino che deve avere subito una caramella, immediatamente. Quella è una strattonata a opera dei

kilesa. Il richiamo del Dhamma è il desiderio di ritornare a qualcosa che sappiamo essere reale. È l'anelito di tornare a casa, veramente a casa, dove tutto è proprio come deve essere.

In ultima analisi, seguire la via buddhista del ritorno alla nostra vera casa significa abbandonare ogni attaccamento alle nostre idee di un sé. Il nostro viaggio di ritorno a casa inizia esaminando tutti i nostri attaccamenti alla luce delle tre caratteristiche dell'esistenza: *anicca*, *dukkha* e *anattā*. *Anicca* è l'impermanenza, il continuo cambiamento, la tendenza all'instabilità di tutte le cose. *Dukkha* è scontento e insoddisfazione. Vediamo che tutto cambia continuamente, nulla rimane stabile. Otteniamo qualcosa che sembra molto buono e poco dopo scompare. Questa non è una base adeguata per un appagamento duraturo. E ciò che cambia ed è insoddisfacente è *anattā*, perché non può essere il fondamento per un vero sé. Come potrebbe esserci un sé in qualcosa di mutevole e insoddisfacente? Se tutto sta cambiando, il sé non rimane stabile per due attimi consecutivi.

La via del Dhamma è comprendere che è così, che ogni aspetto dell'esistenza è caratterizzato da questi tre aspetti: *anicca*, *dukkha* e *anattā*. Vederli in modo profondo tronca i nostri attaccamenti. Vedendo chiaramente questi aspetti, non sperimenteremo attaccamento ad alcunché: come potremmo essere attaccati a qualcosa che non dura? Non appena ci si aggrappa, ecco che istantaneamente svanisce. È come cercare di attingere dell'acqua con un setaccio: l'acqua semplicemente passa, scorre via.

Ciò che noi chiamiamo sé e pensiamo sia il sé è legato all'illusione di esistere come individui in questo mondo. Mentre il Dhamma sembra essere qualcos'altro, qualcosa al di fuori della sfera del sé, qualcosa che può venire in nostro aiuto. Come la visione ingannevole, anche il Dhamma risiede nella mente; si trovano lì, l'una accanto all'altro, nella mente. La visione ingannevole è il fattore che crea un senso di dualità e poi cerca di puntellare questa prospettiva. È per questo motivo che sperimentiamo solo dolore e sofferenza. Non importa quanto stabilmente sistemate possano sembrare le cose, sono tutte soggette al cambiamento, perché sono *anicca*. Così soffriamo, perché ciò che pensiamo sia il sé cerca perennemente di opporsi all'inevitabile.

Questa cosa, il sé che crediamo di essere, non potrà mai conoscere la verità. Quello che appare come "l'altro" è la verità. Mentre il sé non può aiutarci a conoscerlo, l'altro, che è la verità, in realtà non è affatto separato da noi. Dobbiamo imparare a riconoscere che dentro di noi c'è la verità del Dhamma, che ci indicherà sempre la giusta

via, sia per discernere tra azioni moralmente corrette o sbagliate sia per individuare le tecniche meditative più idonee a contrastare la visione ingannevole. Dobbiamo imparare a fidarci della voce del Dhamma dentro di noi. Più ci fidiamo, più crescerà in noi il suo potere, e più ci avvicineremo alla nostra vera casa.

CITTA

I maestri thailandesi della Tradizione della Foresta hanno sempre dato particolare enfasi a quello che loro chiamano “ciò che conosce”. In questo modo operano una distinzione fondamentale tra due aspetti della mente assai diversi: il conoscere immutabile e i fluttuanti stati mentali che sono conosciuti. Non riuscendo a comprendere la differenza, prendiamo per reali stati mentali transitori, considerandoli la mente stessa. In realtà sono soltanto condizioni mutevoli che non rimangono stabili da un momento all’altro. L’essenza della mente che conosce – ciò che conosce – è l’unica realtà stabile.

Di solito raggruppiamo tutte le funzioni mentali e le consideriamo come la mente. Ma in realtà, gli stati mentali esistono congiuntamente alla conoscenza che ne abbiamo. Vedendo con chiarezza questa distinzione, ci si rende conto che stati mentali come bontà e cattiveria, felicità e sofferenza o lode e biasimo sono condizioni separate dalla consapevolezza che le conosce. Ciò che conosce occupa una posizione imparziale tra dualità come felicità e sofferenza. Semplicemente le conosce. Se vediamo questo chiaramente, possiamo scrollarci di dosso tutte quante queste dualità e lasciarle andare.

Spesso si usa il termine pāli “*citta*” per riferirsi a “ciò che conosce”. È una parola molto difficile da tradurre. Parlando della natura di *citta*, emergono i limiti del linguaggio. I tentativi di rendere una parola come *citta* in una lingua diversa portano sempre a dei fraintendimenti, dato che non esiste alcun equivalente paragonabile che comprenda tutti gli aspetti del suo vero significato. Infatti, la vera natura di *citta* non può essere espressa in parole o concetti. Concetti come mente, anima o spirito non ne colgono l’essenza. Tutte le parole sono conno-

tate da preconcetti che limitano il loro ambito di applicabilità. Ma *citta* è totalmente illimitato. Comprendendo ogni cosa, *citta* non è circoscritto da alcun confine.

Per questo motivo è meglio rinunciare a tradurre la parola *citta*. È molto meglio che le persone debbano fare degli sforzi per comprendere un termine inconsueto, piuttosto che travisarlo completamente a causa di una traduzione ingannevole. Un fraintendimento travestito da comprensione non potrà mai portare alla verità.

Di solito il termine *citta* viene reso con “mente”, ma ciò è totalmente fuorviante. Quello a cui generalmente ci riferiamo come mente è diverso da *citta*. La mente comprende le facoltà mentali relative a sensazioni, memoria, pensieri e coscienza ed è normalmente considerata l'entità che pensa e ricorda. Quelle facoltà mentali sono intrinsecamente instabili, tutte quante incessantemente sorgono, rimangono per un istante e si dissolvono. *Citta* invece non sorge e non si dissolve. Esiste senza alcun riferimento al tempo e allo spazio.

Spiegare *citta* è difficile, principalmente perché non si tratta di un oggetto materiale. Trattandosi di un qualcosa che non può essere in alcun modo indicato o esaminato, da un punto di vista mondano non esiste. Si può conoscere *citta*, ma non si può vedere. Non assomiglia a un oggetto esterno. Non è qualcosa di sensoriale con cui si possa avere un contatto. Non è possibile percepirne l'essenza che conosce, perché il conoscitore e il conoscere sono identici. Per potersi percepire, *citta* dovrebbe scindersi in due e non può farlo.

Per un'iniziale comprensione di *citta* dovremmo renderci conto che ha vari aspetti. A un livello c'è *citta* della vita ordinaria. Assomiglia al movimento delle onde sulla superficie dell'oceano, in contrasto con la calma nelle sue profondità. Quello che si muove in superficie potremmo chiamarlo *citta* superficiale. È ciò che conosce i cinque sensi: vista, udito, olfatto, gusto e tatto. È ciò che prende le decisioni, che crea *kamma*, in altre parole, l'elemento attivo. Questo è il significato di *citta* nella vita ordinaria.

Questo *citta* superficiale ha qualità e facoltà che cambiano continuamente. Non rimane mai stabile. Quando è connesso agli aggregati del corpo e della mente, è collegato al mondo dell'incessante cambiamento. *Citta* cambia perché deve cambiare. Gli aggregati, essendo parte del mondo, sono intrinsecamente mutevoli, perciò in quella situazione *citta* non può rimanere stabile.

Tuttavia, *citta* superficiale affonda le radici in ciò che chiamiamo “*citta* originario” o “*citta* primordiale”. A differenza di *citta* ordinario, *citta* originario è qualcosa di vasto e insondabile. È come la profondità

e la spaziosità dell'oceano rispetto alle impressioni dei sensi che increspano la superficie. Le onde non sono disgiunte dall'oceano, però non hanno nemmeno un reale impatto su di esso. Eppure le onde possono generare una turbolenza burrascosa fortissima, un movimento continuo che non si placa mai. La condizione essenziale delle onde sulla superficie dell'oceano è il continuo cambiamento. Ma le profondità rimangono sempre uguali: calme e immutabili.

Anche gli aggregati mentali, ovvero *nāma khandha*, sensazioni, memoria, pensieri e coscienza, sono connessi al movimento in superficie. L'ignoranza fondamentale, *avijjā*, che permea il *citta* ordinario e influenza il suo modo di conoscere, usa le funzioni di questi aggregati mentali per percepire gli oggetti, nel senso di vedere delle forme e udire dei suoni e così via. Quando *citta* è modificato in questa maniera, lo chiamiamo coscienza, facendo riferimento a quella funzione che riconosce le impressioni dei sensi. Questa mutazione di *citta* è dovuta a un'infiltrazione di *avijjā*, che se ne impadronisce e usa il potere di *citta* per raggiungere i propri scopi.

Uno degli obiettivi primari di *avijjā* è sperimentare sensazioni. La ragione per cui lo desidera è il bisogno di provare la sua esistenza, la sua propria identità. L'unico modo in cui *citta* permeato di *avijjā* riesce ad accertarsi della propria identità è quello di mettersi in relazione con degli oggetti attraverso l'esperienza sensoriale. Quindi la coscienza sensoriale serve a *citta* inficiato dall'ignoranza per entrare in contatto con gli oggetti in modo da rafforzare la propria esistenza.

Ci vuole la coscienza per sperimentare la dualità di soggetto e oggetto, ma essa non serve ed è totalmente estranea a *citta* originario. Quindi dal punto di vista della realtà del conoscere, che è il vero *citta*, la coscienza è superflua, perché il vero conoscere è sempre presente in *citta*, anche dopo la scomparsa di tutti gli aggregati fisici e mentali.

Per questo motivo non possiamo affermare niente di definitivo riguardo a *citta* originario. Benché le sue possibilità siano incommensurabilmente vaste, rimane per noi un mistero, un'incognita.

Ecco perché *citta* provoca grande incertezza nelle persone. Eppure è quel che c'è di più prezioso, quello che è davvero importante. È difficile sondarlo a causa della sua sottigliezza. Possiamo dire che *citta* è l'essenza di una persona, ogni altra cosa è secondaria. In questo senso *citta* è la vita, la componente essenziale in quello che si definisce come vivo. Perciò qualcosa in cui manchi *citta* non è vivo, è solo una sostanza materiale inerte e null'altro.

Citta è la parte attiva. Crea i cinque aggregati del corpo-mente, crea *vedanā*, *saññā*, *saṅkhāra* e *viññāṇa*. *Citta* crea ogni cosa. Non dovete pensare ai cinque aggregati come a cinque stanze diverse in cui *citta* entra in successione. Non è così. *Citta* crea un momento di *viññāṇa*, che poi svanisce. Poi crea *vedanā*, e anche quella svanisce. Ora passa a *saññā*, che svanisce a sua volta. Infine *saṅkhāra* e poi di nuovo *viññāṇa*. Svolge le funzioni di sensazioni, memoria, pensiero e coscienza. Sono tutti quanti di competenza di *citta*. Svolge compiti multipli.

Per dare un'idea della natura di *citta*: noi vediamo, udiamo, odoriamo, gustiamo e tocchiamo gli oggetti, ma come conosciamo le relative impressioni? Dov'è ubicato il conoscere? Immaginiamo di vedere una cosa, e sappiamo benissimo che si tratta di quel tale oggetto, conosciamo il suo utilizzo e così via: c'è qualcosa in noi che conosce questi dati sensoriali. Ma quando cerchiamo l'entità che conosce, ci risulta molto difficile afferrare la qualità del conoscere indipendentemente da ciò che viene conosciuto.

Poniamo di conoscere una sensazione. Il conoscere non è la sensazione. Conoscere non è un'esperienza sensoriale. La sensazione è l'oggetto della consapevolezza, qualcosa che viene conosciuto. Ma il conoscere stesso non è mai oggetto della consapevolezza, piuttosto è la consapevolezza stessa. Normalmente, qualunque cosa sperimentiamo è percepita attraverso i sensi. Però non possiamo mai sperimentare *citta* in questo modo, perché *citta* è proprio ciò che conosce tutte le sensazioni. È il centro, tutto il resto è marginale. Fondamentalmente *citta* è l'essenza del conoscere dentro di noi.

Ma ci vuole prudenza nei confronti del conoscere, perché, pur essendo *citta* ciò che conosce, non sempre conosce in modo corretto. Quando, come normalmente succede, il suo conoscere è contaminato dall'interno a opera degli inquinanti mentali quali bramosia, avversione e ignoranza, *citta* conosce in modo fallace. Le conseguenze di quella visione ingannevole sono azioni fisiche, verbali e mentali dannose.

Il corpo e la mente sono semplicemente dei meccanismi. *Citta* è la forza che determina il loro funzionamento. *Citta* esercita i poteri di intento e volizione. Quell'intenzione, a sua volta, crea *kamma*. Dato che il corpo e la mente non possono agire indipendentemente da *citta*, soltanto *citta* è da considerarsi responsabile del *kamma* e delle sue conseguenze. Quando i *kilesa* usurpano il potere di *citta*, tendono a indurre il corpo e la mente ad agire in maniera da intensificare bramosia, avversione e ignoranza.

Il potere vero di *citta* è neutro, ma i *kilesa* sono di parte e mettono la forza di *citta* al servizio di obiettivi dannosi. I *kilesa* vogliono questo, quello e quell'altro. Trovano continuamente oggetti ai quali attaccarsi e mettono sotto pressione *citta* affinché induca il corpo e la mente a impadronirsi di questi oggetti. Alla fine *citta* raccoglie le conseguenze di quelle azioni, ecco perché c'è così tanto dolore, così tanta sofferenza.

Quando *citta*, sotto l'influsso dei *kilesa*, vuole prendere una certa direzione, costringe il corpo e la mente a eseguire i suoi ordini. Corpo e mente semplicemente obbediscono ai suoi comandi. Per questo motivo nessuno dei due è veramente essenziale. Ciò che conta è *citta*. Ma per liberare *citta* dai *kilesa* abbiamo bisogno di entrambi, del corpo e della mente, quali meccanismi necessari per vedere in azione i *kilesa*. I *kilesa* risiedono in *citta*, ma si esprimono attraverso il corpo e la mente.

Il corpo e la mente si possono paragonare a un computer: il corpo è l'apparecchio o hardware, la mente è il programma o software. L'utente che se ne serve è *citta*. Ci vuole il computer, perché un utente possa svolgere il suo lavoro, esattamente come ci vogliono il corpo e la mente, perché *citta* possa funzionare a livello mondano. Una persona può usare il computer con intenzioni sia buone che cattive. In ogni caso il computer non fa che eseguire gli ordini. Le intenzioni appartengono alla persona, non al computer.

Analogamente, i *kilesa* non si trovano nel corpo o nella mente, risiedono in *citta*. Quando una persona muore, gli aggregati mentali muoiono insieme al corpo e scompaiono. Ma *citta*, l'essenza conoscitiva della mente, non muore. Quindi dopo la morte i *kilesa* rimangono con *citta*. Essi non scompaiono, e non scompaiono nemmeno i risultati del *kamma* creato dai *kilesa*, né la loro tendenza a sorgere ancora in futuro. Essendo ancora presenti i *kilesa* e le conseguenze kammiche create sotto il loro influsso, ci sarà una nuova nascita, con il *kamma* che viene riattivato in relazione a un nuovo corpo-mente.

Citta è il fondamento stesso del *samsāra*. È l'essenza dell'essere che passa di nascita in nascita. Quei passaggi sono determinati dal *kamma* e dalle sue conseguenze. Ed è *citta* che veicola il *kamma* di nascita in nascita. Ciò sembrerebbe implicare che *citta* sia una sorta di entità come un'anima. Ma non è affatto un'entità, come non lo è la vastità dello spazio. *Citta* è semplicemente una realtà che conosce, un'essenza vasta e cosciente nella profondità del nostro essere che, da una nascita all'altra, conosce la natura del *kamma* e delle sue conseguenze associate.

Il *kamma* che determina la nascita successiva stabilisce anche il livello di *citta* in quella sfera di esistenza. Si tratta del livello di funzionamento normale di *citta*, quello al quale tende a ritornare sempre. Se investigate spesso, riuscirete a individuare tale livello funzionale dentro voi stessi. Ci riferiamo a questo livello con il termine “la base di *citta*”.

Nel ciclo delle rinascite *citta* può sperimentare molti livelli differenti. Nel nostro caso *citta* si trova al livello umano, ma anche questo livello è a sua volta differenziato in parecchie gradazioni, dalla grossolanità più abietta fino all'affinità con i reami dei *deva*. Comprende un'ampia gamma di possibilità. Dovremmo cercare di scoprire il nostro livello abituale all'interno di questa gamma. È importante conoscerlo. Ottenendo delle indicazioni riguardo al nostro livello, riusciamo a capire dove si annidano i nostri difetti e come possiamo procedere per correggerli.

Varie circostanze possono portare a dei cambiamenti temporanei del livello, ma *citta* tende comunque a ritornare sempre a quello base. Tuttavia, un comportamento positivo o negativo mantenuto per molto tempo può causare un riassetto del livello. Ovvero, il suo livello base può cambiare. Se, per esempio, una persona abitualmente gentile rimane invischiata a lungo in una situazione che fa sorgere tanta rabbia, questa rabbia può imporsi e diventare il nuovo livello base di *citta*. Vediamo la stessa cosa anche in persone con disturbi mentali. Se rimangono bloccate in quello stato della mente per molto tempo, esso diventa il livello base di *citta*.

Uno dei nostri problemi è la comune tendenza a pensare che la realtà interiore sia statica. Non è così. Gli stati mentali cambiano continuamente direzione a seconda delle condizioni che li producono. Condizioni che si verificano molto di frequente possono spingere *citta* in una determinata direzione. Per dirlo in altre parole: le abitudini che sviluppiamo tendono a impadronirsi di noi. Se lasciamo che ci invischino sempre di più, queste abitudini diventano una parte di noi. Un coinvolgimento abituale può cambiare radicalmente la nostra mentalità.

Il modo più efficace per spostare il livello base di *citta* in una direzione positiva è mettere in pratica l'insegnamento del Buddha. Praticare la meditazione con costanza e dedizione fa sviluppare buone abitudini mentali. Le buone abitudini portano a una maggiore lucidità e intensificano calma e concentrazione. Quando *citta* raggiunge un livello adeguato di calma e concentrazione, la sua intima essenza del

conoscere si rivela. Per la verità, questa presenza consapevole è talmente raffinata in confronto al corpo, che si incomincia a notarla soltanto in uno stato di calma meditativa.

Pur essendo unito al corpo fisico sin dalla sua nascita, la presenza di *citta* è talmente sottile che normalmente non siamo in grado di rilevarla. Infatti, la presenza consapevole di *citta* è diffusa in tutto il corpo in tal modo che non riusciamo a localizzarla con precisione. Soltanto la pratica meditativa riesce a individuarla e a isolarla da ogni altro aspetto legato al corpo. Nel *samādhi* possiamo sperimentare questa separazione, vedendo *citta* come il conoscere e il corpo come ciò che è conosciuto.

Per raggiungere quel livello è innanzitutto necessario disciplinare la mente al punto da superare la resistenza costituita dall'accumulo di cattive abitudini. In altre parole, dobbiamo addestrare la mente a calmarsi e a rimanere ferma. Quando la mente è davvero calma è facile dirigerla verso l'interno. Sarà contenta di stare all'interno e di investigare in profondità fino a raggiungere una chiara comprensione. Se invece cerchiamo di arrivarci con la coscienza ordinaria, la mente salterà di qua e di là e non si concentrerà su un singolo oggetto, perché ancora affamata e insoddisfatta.

La mente è sempre affamata e in cerca di qualcosa per soddisfare le sue voglie. E allora cerca la soddisfazione nelle sensazioni, ovvero nella direzione sbagliata. Corre e salta avanti e indietro e da tutte le parti come una scimmia, ma la soddisfazione non arriva. La cura consiste nel fermare temporaneamente l'esperienza sensoriale: ridurla drasticamente e bloccarla.

Nella meditazione questo significa tenere la mente focalizzata su un solo oggetto. Si previene la sensazione di scontentezza concedendo alla mente un solo oggetto e usando la consapevolezza per fissarlo. Ciò stabilizza la mente e le impedisce di andare alla deriva. Siccome non può più scorrazzare in giro, la sua irrequietezza gradualmente si placa. Nel *Visuddhimagga*, la mente irrequieta viene paragonata a un vitello che è stato separato dalla madre e legato a un palo con una corda. All'inizio muggisce e si agita, cercando di scappare. Dato che la corda glielo impedisce, si abitua infine alla situazione, si calma e si addormenta vicino al palo.

Quando focalizzate la vostra mente a lungo su un singolo oggetto, essa si calma e si riempie di pace interiore. A un certo punto *citta* sarà così saturo di soddisfazione da non andare più in cerca di sensazioni, facendosi invece tranquillo e silenzioso. Quando non de-

sidera più sperimentare impressioni provenienti dall'esterno, potete cominciare a vedere la sua vera natura. Vedendola, vi rendete conto che solo raramente *citta* è in armonia con se stesso.

La meditazione è un graduale movimento verso l'interiorità. È essenzialmente un processo che si muove dall'esterno verso l'interno, dal grossolano al sottile; si muove dall'enfasi sul corpo all'enfasi sulla mente, da una condizione di attività a una condizione di calma. In altre parole, implica un allontanamento dalla sfera del conosciuto e un avvicinamento alla sfera del conoscere.

Una volta acquisita l'abilità di calmarsi e di concentrarsi, la mente inizia a interrogarsi circa il suo rapporto con il conosciuto, con gli oggetti della consapevolezza. Il corpo è fatto per intero di una sostanza inerte, di materia fisica che di per sé non possiede alcuna consapevolezza. Dato che la materia fisica non è in grado di conoscere se stessa, che cos'è che conosce il corpo? Dove è ubicata quella consapevolezza? Le sensazioni non conoscono se stesse, sono conosciute. Memoria, percezioni e pensieri sono oggetti della consapevolezza. Sono conosciute nel loro sorgere e cessare, ma di per sé non possiedono una consapevolezza intrinseca. E allora, che cos'è ciò che li conosce?

Se corpo, sensazioni, memoria, pensieri e percezioni sono tutti oggetti di conoscenza, allora ci deve essere un conoscitore indipendente che comprende tutti gli aspetti del corpo e della mente. E naturalmente c'è, ma il problema è che l'ignoranza avvolge il conoscitore in un involucro di illusione, distorcendo il conoscere in modo tale da offuscare la differenza tra ciò che conosce e ciò che è conosciuto.

A questo proposito, l'espressione "ciò che conosce" e la parola "*citta*" vengono usati nella Tradizione Thailandese della Foresta in un modo che altri buddhisti potrebbero trovare difficile da comprendere. Può sembrare talvolta che questa interpretazione contraddica gli antichi testi buddhisti. Secondo una delle affermazioni ricorrenti trovate nei *sutta*, la perfetta comprensione dei cinque aggregati dissolve bramosia, avversione e ignoranza. Questa affermazione rappresenta una visione semplificata di un'esperienza molto complessa. Implica che i cinque aggregati contengano l'intero mondo dell'esperienza umana, che nulla – nemmeno una consapevolezza indipendente – esista al di fuori della sfera dei cinque aggregati. Se non esiste nulla separatamente dai cinque *khandha*, allora tutto l'esistente deve essere incluso nella loro sfera.

Effettivamente questo è vero, ma non nel modo in cui normalmente si crede. Dipende da ciò che si intende per "esistenza". La natura dell'esistenza è il cambiamento e ogni aspetto dei cinque *khandha* è

in continuo cambiamento, perciò i cinque *khandha* costituiscono la sfera dell'esistenza. Senza cambiamento non c'è esistenza. D'altra parte, i fenomeni soggetti al cambiamento non sono reali, perché la realtà non cambia mai. Quindi i cinque *khandha* esistono, ma non sono reali. Non sono la realtà, perché la realtà non è mutevole. Non cambiando mai, la realtà non è conoscibile mediante le impressioni dei sensi; e non potendo essere percepita, la realtà non ha niente a che fare con i cinque *khandha*. Tuttavia, si può conoscere la realtà: la conosciamo nell'essere la realtà.

Possiamo formularlo in questo modo: ogni cosa nel mondo è instabile; tutto sta continuamente cambiando. E ancora: il cambiamento è la natura stessa dell'esistenza. Senza cambiamento non c'è esistenza. Nulla di instabile è reale. Non ha tempo di essere reale, sta cambiando in continuazione. Siamo di fronte a una basilare mancanza di realtà.

Citta invece è l'eccezione alla regola. Non essendo associato ai cinque *khandha*, *citta* può essere paragonato alla vastità insondabile dello spazio. Proprio come lo spazio è il mezzo senza il quale nulla potrebbe venire in essere, *citta* è il continuum stabile e cosciente senza il quale nulla nell'ambito dei cinque aggregati o dei sei sensi può esistere. *Citta* è la realtà immutabile in cui ogni cosa nel mondo sorge e poi cessa. Siccome *citta* non è soggetto al cambiamento, non esiste, però è reale. Essendo la consapevolezza stessa, *citta* è quella presenza universale nella quale il sorgere e il cessare sono conosciuti.

Per la verità, in fondo non vi è nulla di sbagliato in *citta*. Di per sé è già naturalmente puro. Sono gli influssi contaminanti penetrati in *citta* a fargli sperimentare felicità e sofferenza, gioia e tristezza. Ma la vera natura di *citta* non ha nessuna di queste qualità. Stati d'animo come felicità e sofferenza non sono parte intrinseca di *citta*. Semplicemente ingannano la mente incolta, che li insegue fino al punto di dimenticare se stessa, scordare la sua vera natura.

In realtà, *citta* è già calmo e imperturbato: proprio come l'oceano. Quando soffia il vento, l'acqua in superficie si increspa. L'increspatura è dovuta ai venti mutevoli che interagiscono con la superficie, non all'oceano stesso. Le profondità dell'oceano rimangono immobili e inalterate. Con il sorgere di pensieri e percezioni la superficie della mente s'increspa, e si increspa quando sorgono impressioni sensoriali. L'increspatura è dovuta ai pensieri e alle sensazioni. Seguendo le attività che si svolgono in superficie, la mente perde di vista la sua vera natura. Se non le segue, può conoscere a fondo la natura fluttuante delle attività mentali, eppure rimanere perfettamente calma.

La nostra pratica dovrebbe focalizzarsi su ciò che conosce il sorgere e cessare di pensieri e sensazioni. Dobbiamo addestrare la mente a conoscere tutti gli aspetti dell'attività mentale senza perdersi in alcuno. In questo modo la naturale tranquillità di *citta* risplenderà e rimarrà indisturbata da felicità o sofferenza, gioia o tristezza. Se riusciamo a sperimentare con chiarezza questa distinzione, saremo in grado di abbandonare tutti gli aspetti dell'esistenza e di lasciarli seguire il loro corso. È questo, in sostanza, lo scopo della pratica buddhista.

NIBBĀNA

Ho letto di recente l'introduzione al *Dīgha Nikāya* di Maurice Walshe. Scrive molto bene. Fa un'osservazione interessante a proposito del Nobile Ottuplice Sentiero. Dice che gli otto fattori del Sentiero sono articolati in tre parti: *sīla*, *samādhi* e *paññā*, ma l'ordine è diverso. I fattori della saggezza: Retta Visione e Retto Atteggiamento sono i primi, seguiti dai fattori della moralità: Retta Parola, Retta Azione, Retti Mezzi di Sostentamento e, infine, dai fattori della concentrazione: Retto Sforzo, Retta Consapevolezza e Retta Concentrazione. Secondo Walshe da questo raggruppamento si evince che ci deve essere della saggezza per poter sviluppare la moralità e la concentrazione. Entro certi limiti ciò è corretto, ma il vero significato del Sentiero è tutt'altro.

La verità essenziale del Nobile Ottuplice Sentiero è che il Sentiero può rivelarsi soltanto quando tutti e otto i fattori raggiungono un livello di sviluppo tale da indurre il momento di passaggio. In quel momento, tutti e otto i fattori devono convergere simultaneamente, ciascuno supportando gli altri. Secondo questa definizione abbiamo il vero Sentiero solo nel momento di passaggio, ovvero quando si sperimenta lo stadio di *sotāpanna*, *sakadāgāmi*, *anāgāmi* o *arahant*. Il Sentiero procede da un livello inferiore di purezza a uno più elevato. Culmina in momenti di passaggio molto specifici, in cui tutti i fattori del sentiero si uniscono a un determinato livello di perfezione. Fino al manifestarsi di questi momenti di passaggio, il lavoro di un praticante costituisce soltanto la preparazione al Sentiero.

Ci sono molti fraintendimenti riguardo al Nobile Ottuplice Sentiero. Gli occidentali interessati al buddhismo spesso cominciano dallo studio del Nobile Ottuplice Sentiero, ma non è questo il modo

corretto di procedere. Nei discorsi *pāli*, i *sutta*, riguardanti il Nobile Ottuplice Sentiero, il Buddha lo menziona sempre alla fine. Solo dopo aver portato gli ascoltatori a uno stato di apertura mentale, egli espone il Sentiero.

Dobbiamo capire che il Nobile Ottuplice Sentiero non è un metodo che pratichiamo un po' ogni giorno. Il significato del Nobile Ottuplice Sentiero è che tutti quanti i suoi fattori sono quelli retti: Retta Visione, Retto Atteggimento, Retta Parola, Retta Azione, Retti Mezzi di Sostentamento, Retto Sforzo, Retta Consapevolezza e Retta Concentrazione. Sono tutti maturi e con ciò si intende perfetti. Ed essendo perfetti, essi costituiscono un sentiero in grado di condurre la mente, passo dopo passo, alla meta finale. In altre parole, inducono un momento di passaggio, il momento della realizzazione dello stadio di *sotāpanna*, *sakadāgāmi*, *anāgāmi* o *arahant*. Questo è il vero significato del Nobile Ottuplice Sentiero.

Naturalmente dobbiamo praticare con costanza per perfezionare ciascun fattore del Sentiero; quello è indispensabile. Ma semplicemente praticare il Nobile Ottuplice Sentiero un po' qua e un po' là non ci porterà alla meta. Oggi facciamo questo, domani facciamo quello e così via. Il Nobile Ottuplice Sentiero è, a tutti gli effetti, il sentiero per il *Nibbāna*. Ciò significa che culmina nella perfezione a un livello molto profondo della mente. Non è un semplice percorso da uno stadio a quello successivo; il suo compimento richiede una pratica meditativa che si spinge molto in profondità, fino al punto in cui tutti questi fattori si saldano con la stessa forza e determinazione. Solamente quando tempo e condizioni sono appropriati può verificarsi il momento di passaggio. Detto questo, il Nobile Ottuplice Sentiero non è dunque un buddhismo da manuale per principianti. Ci sono stati degli equivoci a questo riguardo.

Per gli stessi motivi, il Nobile Ottuplice Sentiero non è un sentiero lungo il quale si procede come lungo una strada o un marciapiede. In realtà, il Sentiero è istituito come metodo di trascendenza. Quando abbiamo portato a compimento il lavoro di predisporlo correttamente, il Sentiero funge da canale che permette il sorgere di stati trascendentali della mente: gli stadi di *sotāpanna*, *sakadāgāmi*, *anāgāmi* e *arahant*. Perciò, tutti i fattori del sentiero sorgono simultaneamente. È un'impresa difficile da compiere, perché dobbiamo perfezionarli tutti insieme allo stesso momento. Portato a termine il lavoro, con il presentarsi delle condizioni appropriate, essi convergeranno, generando il momento di passaggio.

Per raggiungere questa meta, dobbiamo sviluppare tutte le condizioni necessarie. Ciò non riguarda solo la pratica meditativa formale, bensì tutte le nostre attività durante la giornata. Sforzo e saggezza devono essere presenti in ogni momento, in modo da trasformare in Dhamma ogni situazione.

All'inizio dovremmo anzitutto sviluppare i fattori del sentiero individualmente. È indispensabile. Una volta sviluppati bene questi fattori, la nostra pratica avrà vigore. Quando il sentiero sarà abbastanza forte, i fattori potranno unirsi e fungere come un ponte che dal momento di passaggio allo stadio di *sotāpanna* porta alla fruizione di questo stato. Benché sia necessario sviluppare i fattori del Sentiero singolarmente, non dobbiamo pensare che questi fattori di per sé costituiscano il Sentiero. Esso si manifesta soltanto quando tutti e otto i fattori sono stati perfezionati. Dare enfasi al loro essere “Retti” significa infatti che sono perfetti. Non appena raggiungono una perfetta armonia si verifica il momento di passaggio.

Maggasāmaggī è la condizione in cui tutti i fattori convergono simultaneamente per formare un sentiero trascendente. Tutti devono essere presenti allo stesso momento. Non si tratta di praticare *sīla*, dopo *samādhi*, e poi *paññā* seguendo questo ordine specifico, né dei buoni risultati che accumuliamo praticando a lungo questi fattori. Possiamo imporgli questo significato, ma in realtà non vuole dire questo.

Nel *Sāmaññaphala Sutta* del *Dīgha Nikāya*, il Buddha offre un insegnamento al re Ajātasattu. Inizia esponendo *dāna*, poi passa a *sīla* e così via, fino ad arrivare al Nobile Ottuplice Sentiero. In altre parole, il Nobile Ottuplice Sentiero viene presentato soltanto alla fine del discorso. Dopo l'esposizione dei fattori data dal Buddha il re, che era molto commosso da quanto aveva udito, gli rese omaggio e partì. Allora il Buddha disse ai monaci presenti che se il re non avesse ucciso suo padre, sicuramente avrebbe sperimentato il momento di passaggio. L'implicazione è che il Sentiero non poteva manifestarsi perché il fattore di *sīla* era debole, impedendo la convergenza degli altri fattori tutti di medesima forza.

Quindi, per realizzare compiutamente il Sentiero dobbiamo addestrarci in tutti i suoi fattori, fino a quando saranno abbastanza forti da poter andare oltre. Ma il Sentiero è molto di più di un semplice metodo di addestramento, in quanto ci permette l'esperienza diretta della meta. Prima o poi raggiungeremo una condizione in cui la meta è conosciuta, anche se non necessariamente realizzata. In altre parole,

potremmo sapere che la meta esiste e conoscere la direzione da prendere per arrivarci, ma non possiamo indicare nulla, nessun oggetto in vista davanti a noi che rappresenti la meta.

Infatti, la meta non si raggiunge sforzandosi di arrivare sempre più in alto. Non funziona così. In realtà la meta è presente tutto il tempo. Bisogna disfarsi delle cose che la nascondono; non ottenere qualcosa, bensì abbandonare ogni cosa. E allora dobbiamo liberarci di tutta la brama, di tutti i nostri attaccamenti, di tutte le nostre idee sbagliate, di tutta l'illusione. Sviluppare i fattori del sentiero porta a liberarci da tutti gli attaccamenti nei confronti di qualsiasi oggetto mondano. Se lo facciamo fino a lasciar andare ogni cosa, la meta, il *Nibbāna*, si manifesta. A questo punto non rimane altro da fare. Il buddhismo dunque, più che essere un sentiero di acquisizione, è un sentiero di rinuncia.

Quando tutti i fattori del Sentiero sono maturi, fungono come un ponte che da uno stato mondano ordinario conduce allo stato di *Nibbāna*. All'inizio la realizzazione del *Nibbāna* avviene soltanto per un istante, perché il richiamo dei *kilesa* è troppo forte e non permette alla mente di rimanerci. Essa ritorna a uno stato di coscienza mondana, in cui c'è da lavorare ancora. L'effetto a lungo termine è comunque la stabilizzazione della mente. Possiamo dire che, grazie a ciascuno dei momenti di passaggio, la mente per un istante conosce il *Nibbāna*. Il retrogusto di questa realizzazione della libertà assoluta rimane, rendendo impossibile un deterioramento della mente al di sotto di un certo livello.

Ognuno dei quattro stadi del Nobile Sentiero è un'esperienza chiara e ben definita. Non ha molta importanza sapergli dare un nome. Semplicemente conosciamo questa esperienza e non la dimentichiamo più. Con l'Entrata nella Corrente siamo coscienti di un avvenimento straordinario che ha cambiato radicalmente il nostro modo di vedere. In retrospettiva ci rendiamo conto che da quel momento si è verificato un indubitabile cambiamento.

L'Entrata nella Corrente comporta una fede assoluta e irreversibile nel Dhamma, perché in quel momento la verità viene vista con assoluta chiarezza. Avendo visto la verità, non avremo mai più dubbi al riguardo. Vediamo anche chiaramente che il corpo fisico non c'entra con la nostra identità personale: non è ciò che siamo, non ci appartiene. E sorge la comprensione che i rituali e le cerimonie, con cui si cerca di migliorare la propria condizione, non servono a raggiun-

gere la verità. Allo stesso tempo siamo folgorati dalla necessità assoluta di praticare la moralità. Con l'esperienza diretta di queste verità, la nostra fede diventa incrollabile.

Nel momento di passaggio abbiamo la certezza totale che il Sentiero e la sua fruizione ci stiano conducendo fuori dal mondo. Quando infine si trascende il mondo, la natura convenzionale della realtà relativa crolla. È come se la mente entrasse nella vacuità, la vacuità di tutto ciò che conosciamo. Entra in una realtà che chiamiamo *Nibbāna*. La natura di questa realtà è priva di caratteristiche relative. Non esiste nulla di simile nel mondo relativo, convenzionale, e quindi non possiamo descriverla accuratamente. Raggiungendo quel livello, ci troviamo laddove eravamo destinati; non possiamo dire altro.

È interessante il fatto che l'istante della realizzazione momentanea del Sentiero non lascia tracce nella memoria ordinaria. *L'ariya puggala* non riesce a ricordare con precisione che cosa è accaduto in quell'istante, perché l'esperienza del *Nibbāna* non offre alcun appiglio alla memoria. Quando il *Nibbāna* viene conosciuto per un istante, si crea una situazione in cui la meta è conosciuta, ma non in modo concreto. Abbiamo la certezza che la meta si trova in quella direzione. Sapendo questo, comprendiamo che altre pratiche, come ad esempio culti e rituali, sono tutte illusorie. Queste pratiche non sono la via diretta al *Nibbāna*. Diventa assolutamente chiaro che la via per il *Nibbāna* è quella insegnata dal Buddha, il Nobile Ottuplice Sentiero.

Nel momento dell'Entrata nella Corrente assaporeremo per la prima volta il *Nibbāna*, un sapore di liberazione che ci invita a impegnarci per raggiungere la realizzazione completa. Non è importante saper dare un nome a questa esperienza o saperla descrivere. Nemmeno i termini che troviamo nei testi buddhisti garantiscono una interpretazione più accurata, soprattutto se ci accostiamo alla lettura in un contesto che preclude la comprensione. Così, se guardiamo il quadro che i testi presentano dalla prospettiva della nostra vita ordinaria, vediamo una rappresentazione ingannevole per quanto riguarda l'Entrata nella Corrente. Si disquisisce spesso e volentieri dei quattro stadi del Nobile Sentiero, ma il linguaggio non riesce quasi mai a centrare la verità.

In effetti, solo quel primo assaggio del *Nibbāna* può risolvere la questione. Dopo quel primo assaggio, dopo l'Entrata nella Corrente, il Sentiero diventa un passatoio di pietre per l'altra sponda, con ogni pietra al posto giusto. Solamente quando tutti i fattori sono disposti in modo appropriato è possibile la traversata.

Secondo i testi, la via del *sotāpanna* è una via di scoperta. In altre parole, sorge la saggezza. Gli stadi di *sakadāgāmi*, *anāgāmi* e *arahant* rappresentano invece la via dello sforzo. Una volta scoperta la giusta direzione, ci vuole impegno per liberarsi dai *kilesa* e per riuscire a fare l'ultimo tratto di strada. Nella pratica questo significa che dobbiamo sviluppare tutti e otto i fattori del Sentiero fino al loro perfezionamento. A quel punto la mente trascende il mondo convenzionale e la fruizione avviene spontaneamente.

Riguardo al Sentiero sorge la domanda: è necessario che tutti i fattori siano sviluppati al cento per cento perché possa manifestarsi il momento di passaggio, o può la sua manifestazione dipendere dal grado sufficiente di vigore dei fattori per un determinato individuo? Personalmente penso che il vigore dei fattori sia una questione individuale che dipende dalle necessità specifiche di una data persona. La situazione specifica di una persona può richiedere che alcuni fattori siano particolarmente forti rispetto agli altri, nell'interesse di un equilibrio complessivo perfetto. Ciò che serve è un sufficiente vigore complessivo. Se, per esempio, è forte il fattore della saggezza, non occorre tanto *samādhi*, benché un certo grado di *samādhi* sia comunque indispensabile. In presenza dei restanti fattori si tratterà per forza di Retta Concentrazione (*samma samādhi*), dato che ciascun fattore del sentiero costituisce una condizione di supporto per gli altri sette.

Ma a prescindere dal temperamento individuale, il *Nibbāna* è ugualmente accessibile a tutti. Direi che il *Nibbāna* è già qui, in ciascuno di noi, e ognuno di noi lo conosce anche se non lo riconosce. Abbiamo l'intuizione che ci sia qualcosa di meglio di questo mondo, ma non sappiamo che cos'è. Quindi lo cerchiamo. Essendo dotati di una serie di sensi, tendiamo a dirigere l'attenzione verso l'esterno, nella direzione dei sensi, e cerchiamo lì la vera felicità. Naturalmente è una ricerca nella direzione sbagliata.

Seguendo la direzione dei sensi, generiamo attaccamento all'esperienza sensoriale e ai traguardi mondani. Al giorno d'oggi è diffusa l'idea che la vita andrebbe dedicata a far progredire il mondo. Ma gli sviluppi a livello mondano comportano un deterioramento a livello mentale, perché la nostra mente è sempre fuori nel mondo e mai rivolta verso se stessa. La via del Dhamma è l'esatto opposto. Implica liberarsi da tutti gli attaccamenti mondani e quindi liberarsi anche dalle preoccupazioni per il mondo. Se pratichiamo in questo modo, il sentiero del Dhamma ci condurrà verso una libertà sempre mag-

giore, fino al conseguimento della meta definitiva. Però il compito è reso difficile dal fatto che siamo invischiati fin sopra i capelli nei nostri attaccamenti.

La meta definitiva, il *Nibbāna*, trascende il mondo, trascende gli attaccamenti. La natura del *Nibbāna* è la vacuità. Tuttavia, fin quando la nostra coscienza è radicata in questo mondo, non siamo in grado di riconoscere la vacuità. Non c'è modo di sapere che cosa sia. Ci aggrappiamo invece a percezioni di "me" e "mio", perciò il mondo in cui viviamo è costretto entro condizioni artificiali. Siamo attaccati a un mondo di realtà condizionata.

Il *Nibbāna* invece è totalmente incondizionato. A questo livello non c'è alcuna differenza tra una persona e un'altra. Pertanto, a tale livello è possibile trasmettere conoscenza e comprensione in modo diretto, da cuore a cuore, senza bisogno di un'espressione verbale. Però tale comunicazione diretta presuppone che il destinatario sia a un livello tale da poterla comprendere compiutamente. Altrimenti è vero che ci può essere un certo grado di comprensione, ma il destinatario avrà difficoltà a tradurla in pensieri di tipo ordinario. A causa dei *kilesa* i suoi pensieri ne traviseranno il significato.

Esiste una modalità di comunicazione mondana che si serve di parole, ed esiste una modalità superiore che, pur essendo più accurata, è anche elusiva e indefinita. Il tentativo di comunicare una realizzazione diretta nella modalità superiore, usando delle metafore, può disorientare più della modalità ordinaria. In un discorso ordinario ci serviamo di logica, raziocinio, esperienza e memoria. Sebbene siano una sorta di ripiego, le spiegazioni che ne scaturiscono possono gradualmente portare alla comprensione. Ma se una persona comune cerca di spiegare il Dhamma con metafore altisonanti, di solito crea confusione, perché i *kilesa* trovano tante opportunità di intrufolarsi e distorcere i suoi pensieri.

Il *Nibbāna* viene descritto come privo di ogni distinzione. Ma non dobbiamo commettere l'errore molto diffuso di dire: "Siamo tutti l'Uno". Ciò è semplicemente un'altra forma di distinzione. Da una parte noi siamo molti, dall'altra siamo uno. Ma chi è questo "noi"? Se parliamo di uno, possiamo anche parlare di molti, nel qual caso scomparire qualsiasi idea di unione. Riguardo al *Nibbāna*, tutte le parole e tutti i concetti cessano, completamente.

C'è chi crede che stati mentali di pace facciano pregustare il *Nibbāna*. Questo non è vero. Il *Nibbāna* è il distacco totale da ogni tipo di esperienza convenzionale. È la rivelazione di qualcosa che c'è sempre stato, anche se non ce ne siamo mai accorti. Quando la mente

raggiunge lo stadio dove non è *anicca*, non è *dukkha* e non è *anattā*, ha completamente trasceso il mondo convenzionale della nostra esperienza. È andata oltre radicalmente e definitivamente. Pertanto il *Nibbāna* non potrà mai essere spiegato in un linguaggio convenzionale. Nel *sutta Nipāta*, il Venerabile Upasīva chiede al Buddha di delucidare lo stato in cui cessano tutte le condizioni. Il Buddha rispose che, quando cessano tutte le condizioni, anche tutte le parole cessano. Il *Nibbāna* è l'Incondizionato, non possiamo quindi usare un linguaggio condizionato per parlarne.

Spesso viene usato il termine "Illuminazione" per designare il conseguimento del *Nibbāna*. Ma si tratta di una contraddizione in termini, perché l'esperienza di luce per un meditante avanzato è una manifestazione di *avijjā*, ovvero dell'ignoranza basilare. Il livello finale deve essere quello dell'assoluta vacuità. Non vi è nulla da percepire. Qualunque cosa si manifesti è un attaccamento. La luce, per esempio, è un attaccamento. Occorre trascendere tutti gli attaccamenti per raggiungere il *Nibbāna*. Perciò la parola "Illuminazione" implica un sottile grado di abbaglio, anziché uno stato di risveglio. Pur indicando una realizzazione meditativa assai elevata, le manifestazioni di pura radiosità non rappresentano in alcun modo la meta finale. La meta finale è priva di ogni caratteristica convenzionale.

Fare esperienza del *Nibbāna* significa conoscere la verità in tutta la sua profondità. Non è un conoscere superficiale, oggetto di contemplazione e riflessione. Il pensiero non può accostarsi al *Nibbāna*, perché qualsiasi oggetto del pensiero è per forza relativo. Pensare implica dualità: *io* che rifletto su *quello*. La natura non-duale del *Nibbāna* è priva sia di soggetto che di oggetto. Quindi, cosa c'è che potrebbe pensare? Il *Nibbāna* si sottrae alle parole.

Per questa ragione il Buddha non ha formulato una filosofia assoluta. Ha invece insegnato i metodi pratici per raggiungere lo stato incondizionato. Insegnava, per esempio, che ogni cosa è *anicca*, *dukkha* e *anattā*. Ma non diceva che la realtà ultima fosse *nicca*, *sukha* e *attā*. Affermava solo che la meta suprema non è *anicca*, non è *dukkha*, non è *anattā*, il che è differente. *Nicca*, *sukha* e *attā* sono gli opposti di *anicca*, *dukkha* e *anattā*, ma l'Incondizionato non può essere limitato da alcuna qualità che lo definisca in qualche modo. Tutte le definizioni sono sbagliate. L'Incondizionato è appunto questo: totalmente privo di condizioni, e quindi è impossibile descriverlo usando il linguaggio. Non può essere definito chiaramente con le parole. Come la vastità dello spazio, il *Nibbāna* è illimitato e incommen-

surabile. Avendolo raggiunto, tutte le parole cessano. Devono cessare, perché tutte le parole sono legate a delle condizioni. L'Incondizionato può essere conosciuto solo da ciò che è incondizionato.

E a questo punto molti si pongono una domanda: al giorno d'oggi è ancora possibile il *Nibbāna*? La risposta dovrebbe essere ovvia. Il Dhamma esiste, i Sentieri esistono, si possono valutare i ragionamenti su cui si basano e i metodi da usare per raggiungere la meta, e allora, perché i nostri sforzi non dovrebbero dare dei risultati? L'insegnamento del Buddha era destinato agli esseri umani, e gli esseri umani dei giorni nostri non sono molto diversi da quelli dei tempi del Buddha.

È sciocca l'idea che il conseguimento dello stato di *arahant* sia legato al passato. È come sostenere che mescolando sale e acido solforico non si possa più ottenere cloro. Funzionava nel secolo scorso, però ora non è più fattibile. È un'idea altrettanto sciocca. Lo stato di *arahant* è un fatto naturale; uno stato che è qua, dentro di noi, sempre. Non è che sia qualcosa di nuovo. Essendo già presente, può essere conosciuto. Il nostro compito è asportare tutta l'immondizia che lo nasconde. Quando avremo tolto tutto il pattume, questo stato apparirà.

Il *Nibbāna* non è qualcosa che possa sorgere. Se potesse sorgere, cesserebbe pure. Perciò deve esserci sempre. Il *Nibbāna* è qui, in ciascuno di noi, ma è nascosto sotto la confusione degli inquinanti. Il vostro compito è sbarazzarvi del loro caos. Quando vi sarete liberati della parte peggiore, allora potrete togliere anche il resto e, infine, andare oltre. Non c'è nulla che vi possa fermare, tranne voi stessi. Coloro che ne sostengono l'impossibilità nei giorni nostri, in realtà creano una barriera per se stessi. Per loro il *Nibbāna* diventa irraggiungibile a causa della convinzione che lo sia. Qualcuno che è fermamente convinto di non poter diventare un *arahant*, non ci proverà mai. Chi crede di potercela fare, per lo meno ci proverà e, perseverando, avrà buone possibilità di riuscirci.

In ultima analisi, se cercate di comprendere il Dhamma e il *Nibbāna* prima di averli conseguiti, rimarrete con semplici concetti e idee che nulla hanno a che vedere con l'obiettivo vero. Non saranno che idee e simboli nella vostra mente. Per una conoscenza effettiva e personale dovete arrivare a quello stato.

Arrivando allo stadio di *sotāpanna* e a ciascuno degli altri stadi si fa esperienza del *Nibbāna*, sia pure brevemente. In seguito non riuscite a ricordare niente in merito a quelle realizzazioni, perché non c'è nulla da ricordare. Si possono ricordare solo le cose della realtà relativa, e questi stati non ne fanno parte. Per cui, ad esempio, reduci dal passaggio allo stadio di *sotāpanna*, non rammentereste che cosa

era accaduto. L'unica cosa di cui sareste consapevoli sarebbe il fatto che c'è stato un cambiamento. Alla prima esperienza del *Nibbāna*, la verità è conosciuta, ma successivamente solo il profumo di quella verità rimarrà. Sentire quel profumo significa avere una fede perfetta, non avere alcun dubbio riguardo all'insegnamento del Buddha. Avendo sperimentato il *Nibbāna*, saprete al di là di ogni dubbio che si tratta della via giusta.

Alla fine il *Nibbāna*, la cessazione finale, si manifesterà quando non riuscirete a trovare assolutamente più nulla a cui aderire. Non riuscite nemmeno a trovare colui che ha trovato il nulla. Sono scomparse tutte le distinzioni. Non è una questione di raggiungere qualcosa, bensì il fatto che chi era impegnato a raggiungerlo è scomparso. A questo punto parlare di qualità come umiltà ed equanimità è fuorviante, perché non c'è chi potrebbe essere umile ed equanime. Tali qualità non sono che nomi convenzionali per stati mentali in continuo cambiamento. Il via vai degli stati mentali non incide minimamente sull'essenza pura, incondizionata del *Nibbāna*.

Nel buddhismo *theravāda* un epiteto per il conseguimento del *Nibbāna* è: arrivare alla fine di tutte le domande. Non significa che tutte le domande abbiano avuto una risposta, bensì che non ci sono più delle domande che si potrebbero porre, perché non esiste più la base per la formulazione di domande. Non c'è nessuno che potrebbe fare delle domande e non c'è alcun oggetto riguardo al quale si potrebbero formulare.

La ricerca del *Nibbāna* comincia con la ricerca di una felicità durevole. Non avendo trovato questa felicità mediante il tentativo di soddisfare i nostri desideri, vediamo il pericolo insito nell'attaccamento alle cose inaffidabili, instabili e in perenne cambiamento. Fin quando c'è l'attaccamento alle cose che cambiano, proveremo delusione e sofferenza non appena vengono meno alle nostre aspettative. Nonostante i nostri sforzi non riusciamo a trovare nel mondo nulla che sia stabile e permanente, per cui non riusciamo mai a trovare una felicità durevole. Il sentiero buddhista è un sentiero di liberazione dalla bramosia, di rinuncia agli attaccamenti, di abbandono di ogni cosa. Se pratichiamo in questo modo, il Dhamma ci condurrà gradualmente verso una libertà sempre maggiore, fino al conseguimento della meta finale, la felicità suprema, il *Nibbāna*.

SAGGEZZA

Il termine saggezza nel buddhismo è usato con un'accezione diversa rispetto a quella corrente. Nel mondo, la saggezza è solitamente intesa come la capacità di arrivare alla comprensione mediante pensieri intelligenti o abili. Nel buddhismo la saggezza è più strettamente collegata alla contemplazione profonda. È una facoltà mentale di sondaggio penetrante, la cui solida base è una mente calma e concentrata. La saggezza non è irrequieta, anzi induce un senso di pace e felicità e contiene un elemento quasi gioioso. Il nostro obiettivo è questo tipo di saggezza, benché non sia facile arrivarci. C'è chi ha una predisposizione naturale in tal senso, ma la maggior parte delle persone rimane bloccata a livello dei pensieri discorsivi.

La saggezza è una facoltà mentale che va coltivata. Nemmeno coloro che possiedono una saggezza connaturata saranno in grado di servirsene correttamente, a meno che la loro consapevolezza non sia abbastanza forte da supportare e indirizzare le sue attività. Saggezza non significa semplicemente intelligenza. È un'abilità di comprendere che si sviluppa mediante l'addestramento spirituale. Pertanto, una consapevolezza forte e una mente calma sono le priorità assolute per tale addestramento.

La saggezza risolve problemi e mette ordine nelle cose. Ma non serve a niente cercare di padroneggiarla senza aver sviluppato una base di calma e concentrazione. Altrimenti non sarà vera saggezza, saranno semplicemente pensieri discorsivi. I pensieri discorsivi sono superficiali; saltano da un concetto all'altro senza mai approfondirne alcuno. La saggezza è diversa. Scandaglia più in profondità del semplice pensare.

Quando la mente è calma e libera da pensieri che la distraggono, la contemplazione del corpo è un ottimo punto di partenza per coltivare la saggezza. Da qui si può progredire, passo dopo passo, investigando le sottigliezze della mente e dei fenomeni mentali. È più facile però partire dal corpo, perché è più tangibile. Il corpo si vede e si sente. Possiamo guardarci dentro ed esaminare cosa c'è, sia vedendo il corpo di un'altra persona sia il nostro. Trattandosi di un oggetto concreto, non è difficile afferrarlo. La mente invece è molto sottile e si sottrae a una presa ferma e alla comprensione. Dato il grado di difficoltà, è necessario portare la saggezza a un livello assai elevato prima di poter affrontare la mente in modo corretto.

La pratica della saggezza come percorso – un'indagine interiore che parte dagli oggetti più grossolani per arrivare a quelli più sottili – è illustrata nei *Quattro Fondamenti della Consapevolezza* o *Quattro Satipaṭṭhāna*: corpo, sensazioni, città e dhammā. Ecco un sentiero che progredisce dall'esterno verso l'interno. Il corpo, essendo un oggetto esterno, è il più ovvio. Procedendo verso l'interno, le sensazioni sono rappresentate dal più sottile corpo-senziente. Più sottile ancora è città nel senso di stati mentali. Infine ci sono i dhammā, ovvero i contenuti della mente: il più sottile di tutti i fenomeni. Ciascuno di questi quattro costituisce un ambito dell'esperienza personale e una modalità per instaurare la consapevolezza.

La nostra contemplazione dei *Quattro Satipaṭṭhāna* deve prendere il via dal più visibile e tangibile aspetto della nostra identità personale. Una volta arrivati a una certa comprensione dell'aspetto più concreto, possiamo cominciare a passare agli aspetti più sottili. Per scoprire che cosa siamo dobbiamo innanzitutto scoprire che cosa non siamo. Eliminando ciò che non siamo, avremo un'idea più precisa di ciò che siamo. Quindi cerchiamo di vedere che cosa non siamo. Una delle cose che non siamo è il corpo fisico.

Per cominciare a stabilire la consapevolezza nel corpo ci focalizziamo sul corpo fisico come lo intendiamo normalmente. Senza ingolfarci in idee astratte circa il processo di identificazione, esaminiamo semplicemente la condizione del corpo umano che stiamo sperimentando. Che cos'è il corpo umano e di che cosa è composto? Investigando con sincerità vedremo che la composizione dei nostri corpi fisici e quella degli oggetti nel mondo materiale sono simili.

Il corpo è costituito dagli stessi elementi fisici che si trovano ovunque nelle sostanze materiali. In altre parole, consiste di atomi e molecole e così via. Dato che trae origine dal mondo fisico, il corpo dipende dal mondo per le sue necessità in termini di cibo, aria, calore,

luce e quant'altro. In verità, il corpo appartiene alla natura. E alla fine, quando il corpo muore, si decompone, si disintegra e ritorna alla natura. Quanto alla sua composizione, un corpo vivente non è fondamentalmente diverso da un cadavere.

Nonostante la sua natura impermanente ci identifichiamo con il corpo, considerandolo una parte decisamente reale di ciò che siamo e pensando che ci appartenga. È così che percepiamo l'esistenza corporea. Ma per mezzo di che cosa *sperimentiamo* effettivamente il corpo? Il fattore determinante dovrebbe essere la nostra esperienza personale del corpo. Lasciando da parte le descrizioni altrui su come è fatto, com'è che conosciamo il corpo dall'interno?

Possiamo supporre che il cervello umano contenga la conoscenza del corpo intero. È assodato che il corpo è rappresentato in aree sensoriali del cervello a seconda dell'ubicazione delle terminazioni nervose. Il cervello ha delle aree corrispondenti a ogni parte del corpo. Pertanto si può dire che le funzioni in atto nel corpo vengono riflesse nel cervello e quindi che lì risiede la conoscenza dell'intero corpo. È quello il luogo dove arrivano le sensazioni e dove vengono conosciute.

La mente proietta poi i dati sensoriali in un "corpo-senziente" immaginario. Il corpo-senziente è un prodotto della mente e, coincidendo con il corpo fisico, lo rispecchia. Essenzialmente è un corpo fantasma, un costrutto mentale che simula il corpo fisico. Questo corpo prodotto dalla mente è ciò che conosciamo attraverso le sensazioni.

Se una sensazione è ubicata da qualche parte nel corpo-senziente, si associa quella parte del corpo con la sensazione. Se, per esempio, sentiamo un dolore in una gamba, gli stiamo assegnando una locazione in base a ciò che ci comunica il corpo-senziente. Ma il dolore sembra trovarsi nella gamba, mentre in realtà viene sperimentato soltanto nel corpo-senziente. Questo vuol dire che viene sperimentato in qualche parte della sfera mentale. Il dolore sembra trovarsi nella gamba, perché abbiamo imparato a collegare il rilevamento nel costrutto mentale del corpo di determinati impulsi nervosi a quella particolare area del corpo fisico.

Questo è un esempio di come la saggezza possa portare un praticante, che abbia instaurato la consapevolezza nell'ambito del corpo fisico più grossolano, a stabilirla anche nell'ambito del più sottile corpo-senziente. Infatti, nella sfera dell'esperienza i due ambiti di corpo e sensazioni non possono essere separati. Operano congiuntamente come parte di un tutt'uno, formando l'oggetto di un'unica contemplazione sotto due aspetti.

Dal momento che corpo e sensazioni sono co-dipendenti, *citta*, nel senso di stati mentali, è attivamente coinvolto con questi ambiti. Pensieri, concetti e gli stati mentali sottili che li determinano definiscono le nostre percezioni del corpo senziente fantasma. E sensazioni mentali, che sono ancora più sottili, sono strettamente collegate agli stati mentali.

Vari fattori sono coinvolti nel generarsi dei processi mentali. Ci sono sensazioni e memorie; poi i due principali fattori costituenti i pensieri: *saṅkhāra* e *dhammā*. Con il termine *saṅkhāra* si intendono le formazioni mentali che creano pensieri e idee. Dalle aggregazioni di *saṅkhāra* nascono gli stati mentali, ovvero combinazioni di molti e diversi fattori quali ansia, rabbia, presunzione, compassione, concentrazione e così via. Focalizzando la consapevolezza nell'ambito degli stati mentali possiamo osservare il sorgere e cessare dei fattori che costituiscono questi stati, e la relazione tra essi e la nostra esperienza del corpo e delle sensazioni.

Il quarto ambito dei *Satipaṭṭhāna*, *dhammā*, si riferisce ai contenuti della mente. I *dhammā* sono gli elementi basilari di cui si compongono le formazioni e gli stati mentali, e questi fattori elementari non possono essere ulteriormente semplificati. Si tratta di qualità e facoltà che sorgono nella mente. Odio puro o avidità pura sono esempi di *dhammā*. Semplicemente sorgono in modo spontaneo e non sono riducibili ulteriormente.

I contenuti della mente sono assai sottili e pertanto è difficile investigarli. Includono principi intrinseci alle percezioni che abbiamo sia del corpo che della mente. Questi principi sono governati da un insieme di leggi immutabili, quali la legge di causa ed effetto e la legge del continuo mutamento. Vi è un incessante flusso di contenuti mentali.

Certi fenomeni sorgono in combinazione con altri fenomeni sia nel mondo interiore che in quello esterno. Così si creano due fattori: i fenomeni che sorgono e le combinazioni che formano. I fenomeni che sorgono sono le parti elementari o *dhammā*; le combinazioni sono *saṅkhāra*. Quindi i *saṅkhāra* si compongono di *dhammā*. I contenuti della mente comprendono l'intera natura del mondo e ogni cosa conosciuta. Pertanto, la contemplazione saggia dei fenomeni nella mente porta alla chiara comprensione della totalità dei processi fisici e mentali mentre si manifestano. In questo senso profondo, contemplare i *dhammā* dei *Satipaṭṭhāna* significa conoscere la base di ogni cosa entro la sfera della mente.

I Quattro Fondamenti della Consapevolezza trattano dei diversi aspetti dell'esperienza presenti in ogni momento. Dato che tutt'e quattro i fattori operano congiuntamente, non è possibile tenerli separati nella pratica. In un determinato momento tutto ciò che possiamo dire è: questa è la modalità del corpo, questa è la modalità delle sensazioni, questa è la modalità di *citta* e questa la modalità dei *dhammā*. Ciascuna ha una funzione specifica, ma tutte quante fanno parte di una sola esperienza. La contemplazione dei *Quattro Fondamenti della Consapevolezza* è l'analisi di un processo mentale essenzialmente unitario. Pertanto i *Quattro Fondamenti della Consapevolezza* indicano diversi aspetti di un unico stato, nel senso che non sorgono in successione, uno alla volta. Devono essere presenti tutti simultaneamente in ogni momento dell'esperienza.

La contemplazione dei *Quattro Fondamenti della Consapevolezza* progredisce non solo dall'esterno verso l'interno, dal grossolano al sottile, bensì anche da una consapevolezza basilare a stati più elevati di concentrazione e saggezza. Instaurando la consapevolezza in ciascun ambito si ottengono facoltà mentali più calme, più focalizzate e una conoscenza e comprensione di noi stessi più chiara e più acuta. Penetrare la verità per quanto riguarda noi stessi induce a sua volta un senso di profondo distacco. Quando le intuizioni raggiungono una tale intensità, quando la saggezza ha svolto il suo compito, quando è giunta la comprensione, allora gli attaccamenti si abbandonano spontaneamente, senza l'intenzione cosciente di farlo.

Instaurando la consapevolezza in ciascuno dei *Quattro Satipatṭhāna* perseguiamo l'obiettivo di superare gradualmente i nostri attaccamenti personali negli ambiti del corpo e della mente. Nell'ambito del corpo riflettiamo sull'appartenenza del corpo al mondo fisico. È composto di sostanze terrene; si sostenta con il nutrimento fornito dalla terra; si decompone e ritorna alla terra dopo la morte. Allo stesso tempo conosciamo il corpo dall'interno, in un modo diverso da quello in cui percepiamo il mondo esterno.

Dal punto di vista dell'attaccamento al corpo, è più importante conoscere i suoi aspetti interni che non quelli esterni, materiali. Per questo motivo, l'invito è di stabilire la consapevolezza *all'interno* del corpo. Mantenendo all'interno la nostra attenzione, cominciamo a renderci conto che la nostra conoscenza del corpo è dovuta quasi esclusivamente alle sensazioni. Man mano che il corpo-senziente soppianta il corpo fisico nella nostra percezione di noi stessi, l'attaccamento al corpo concreto, materiale, scompare sostituito gradualmente dall'attaccamento al più sottile corpo-senziente.

Quando è ben consolidata la consapevolezza del corpo interno, si rivela la relazione tra le sensazioni e gli stati mentali che le definiscono e le interpretano. In altre parole, il modo in cui interpretiamo le sensazioni che determinano la nostra esperienza del corpo dipende dal nostro stato mentale. Grazie a questa scoperta comprendiamo che la mente è la vera base delle sensazioni. Contemplando gli stati mentali sempre più in profondità, il nostro attaccamento all'ambito delle sensazioni – un aspetto essenziale della nostra identità personale – comincia a perdere vigore. Le sensazioni ora appaiono come esterne a noi e la nostra attenzione si sposta all'interno, focalizzandosi sui nostri stati mentali.

Grazie alla stabilizzazione della consapevolezza nell'ambito degli stati mentali, diventa più facile percepire i fenomeni che costituiscono i contenuti della mente. Questi fenomeni mentali sono assai più sottili degli stati mentali che generano e quindi più “interni” rispetto ai processi mentali. In ultima analisi, è necessario superare l'attaccamento a questi fenomeni sottili per conseguire la liberazione della mente.

Più contempliamo i quattro ambiti dei *Satipaṭṭhāna*, e più ci rendiamo conto che ogni esperienza è interna. Allora sorge la domanda: se tutto è interno, che cosa si intende per esterno? Cercando la risposta, raggiungeremo un punto dove tutta la questione di interno ed esterno perde rilevanza. In senso stretto, distinguere tra fuori e dentro è l'approccio sbagliato al problema: quasi tutto si svolge all'interno. E allora, se tutto è interno, non può esserci l'esterno. In definitiva, questo dilemma può essere risolto soltanto ai livelli più elevati e più affinati della pratica meditativa.

Per poter contemplare i *Quattro Satipaṭṭhāna* fino a raggiungere i livelli più sottili del Dhamma, dobbiamo acuminare la saggezza in modo che raggiunga un grado di forte incisività. Dobbiamo pervenire a uno stadio di saggezza tale da vedere le implicazioni della nostra indagine. Potremmo sapere teoricamente quali sono le implicazioni dell'avere un corpo, eppure non vederle in noi stessi. Continuiamo ancora a pensare e ad agire come se il corpo fosse ciò che siamo.

Quando arriviamo a una vera comprensione grazie alla saggezza, è come se ci scostassimo, osservando il corpo con distacco. Percependolo da una prospettiva di vera saggezza, diventa perfettamente chiaro che non siamo il corpo. Questo stato di saggezza è diverso dal semplice pensare e riflettere. Parte dagli aspetti esterni della contemplazione del corpo e, passo dopo passo, si muove sistematicamente verso

l'interno, esplorandolo in profondità, di tappa in tappa, per arrivare a conoscere con chiarezza tutti gli attaccamenti riguardanti il corpo e ad abbandonarli.

I pensieri di per sé sono instabili; non si fermano a lungo su un singolo oggetto. La saggezza invece rimane focalizzata sull'oggetto di meditazione. Così la mente si inoltra in uno stato meditativo nel quale pondera l'oggetto con grande calma e lucidità e senza la minima titubanza. La mente nello stato di saggezza semplicemente conosce un oggetto con tutte le sue implicazioni profonde.

Non è tanto una questione di vedere qualcosa di mai visto. Piuttosto è vedere una cosa già vista molte volte, ma da una prospettiva totalmente nuova. La comprensione sorge dall'interiorità più intima, per cui è impossibile ingannarsi. È la visione di una cosa già vista in precedenza, ma in una luce talmente nuova e diversa da evidenziare di colpo la sua verità. Quando accade questo, la comprensione trafigge il cuore. Mentre i pensieri non raggiungono il cuore, è come se creassero una barriera che impedisce al cuore di sviluppare la saggezza.

Uno stato di saggezza ha una durata maggiore rispetto a un lampo intuitivo. Sorge, rimane per un lasso di tempo come un conoscere intenso al quale nulla sfugge, e poi svanisce. Magari si è intenti a guardare il proprio corpo, realizzando la sua vera natura in un'intuizione profonda. Poi ci si accorge della vicinanza di un'altra persona e si è certi di essere visti da lui o lei allo stesso modo. Naturalmente, l'altra persona non può avere questo tipo di percezione, dato che non si trova in uno stato di saggezza. Ma quando ci troviamo in questo stato, la verità ci appare talmente ovvia da non poter essere ignorata da nessuno.

La nostra meta è uno stato di saggezza protratto e focalizzato. Saggezza in questo senso significa acume conoscitivo, significa una comprensione che prescinde dalle conoscenze accumulate per mezzo di studi o ricerche. È una funzione attiva della mente, come l'atto del conoscere o l'atto del comprendere. La saggezza è quel genere di comprensione profonda che sorge soltanto con l'addestramento spirituale. Essa mette in relazione un ampio spettro di nessi causali e intuisce il modo in cui sono intrecciati a molti livelli diversi.

Per quanto riguarda i quattro ambiti dei *Satipaṭṭhāna*, è necessario investigare a fondo ciascuno di essi in modo da sviluppare una comprensione concettuale di come ciascuno di loro funziona e interagisce con gli altri ambiti. Da quella comprensione globale, poi la saggezza seleziona determinati schemi e principi fondamentali in tutti i fenomeni e li utilizza per contemplare i fenomeni fisici e mentali che

si presentano all'esperienza individuale. La conseguenza naturale della realizzazione che questi fenomeni sono soggetti al cambiamento, comportano sofferenza e non sono un sé, è il disincanto. La messa in luce della vera natura della mente e del corpo a opera della saggezza ci induce ad abbandonarli e infine culmina nella purificazione della mente e nella liberazione dalla sofferenza.

AUTORE

Ajaan Dick Silaratano nacque come Richard E. Byrd, Jr. a Winchester, Virginia nel 1948. Cominciò la sua vita da monaco buddhista nel 1975 a Bangalore in India, dove fu ordinato come novizio con il Venerabile Buddharakkita Thera. Ancora da novizio si trasferì in Sri Lanka, e qui nel giugno del 1976 fu ordinato bhikkhu al Sri Vajiragnana Dhammayatanaya, Maharagama. All'inizio del 1977 Bhikkhu Silaratano si recò in Thailandia, dove il 21 aprile 1977 ricevette l'ordinazione come appartenente al Dhammayut Nikāya al Wat Bovornives Vihāra, Bangkok. Poco tempo dopo si trasferì al Monastero della Foresta Baan Taad in provincia di Udon Thani, e qui visse e praticò sotto la guida del Venerabile Ajaan Mahā Boowa Ñāṇasampanno e dei suoi discepoli più autorevoli per oltre trenta anni.

Poco prima della morte di Ajaan Mahā Boowa nel 2011, Ajaan Dick Silaratano giunse alla conclusione che fosse arrivato il momento giusto per fondare in America un monastero per la pratica meditativa nella Tradizione della Foresta Thaiandese. Nel 2012, grazie al generoso sostegno da parte delle comunità di laici in Thailandia, negli Stati Uniti e in altre parti del mondo, fu fondato il Forest Dhamma Monastery in un'area boschiva delle colline ai piedi dei Monti Allegheny, nella contea di Rockbridge, Virginia. È qui che risiede Ajaan Dick Silaratano.

Tra le altre opere di Ajaan Dick Silaratano si segnalano *Ācariya Mun Bhūridatta Thera: A Spiritual Biography*, *Arahattamagga Arahattaphala: The Path to Arahantship*, *Mae Chee Kaew: Her Journey to Spiritual Awakening and Enlightenment* e *Samāṇa*, un'introduzione

alla vita e agli insegnamenti del Venerabile Ajaan Mahā Boowa Ñāṇasampanno. Tutte le opere di Ajaan Dick Silaratano possono essere scaricate gratuitamente da

www.forestdhamma.org

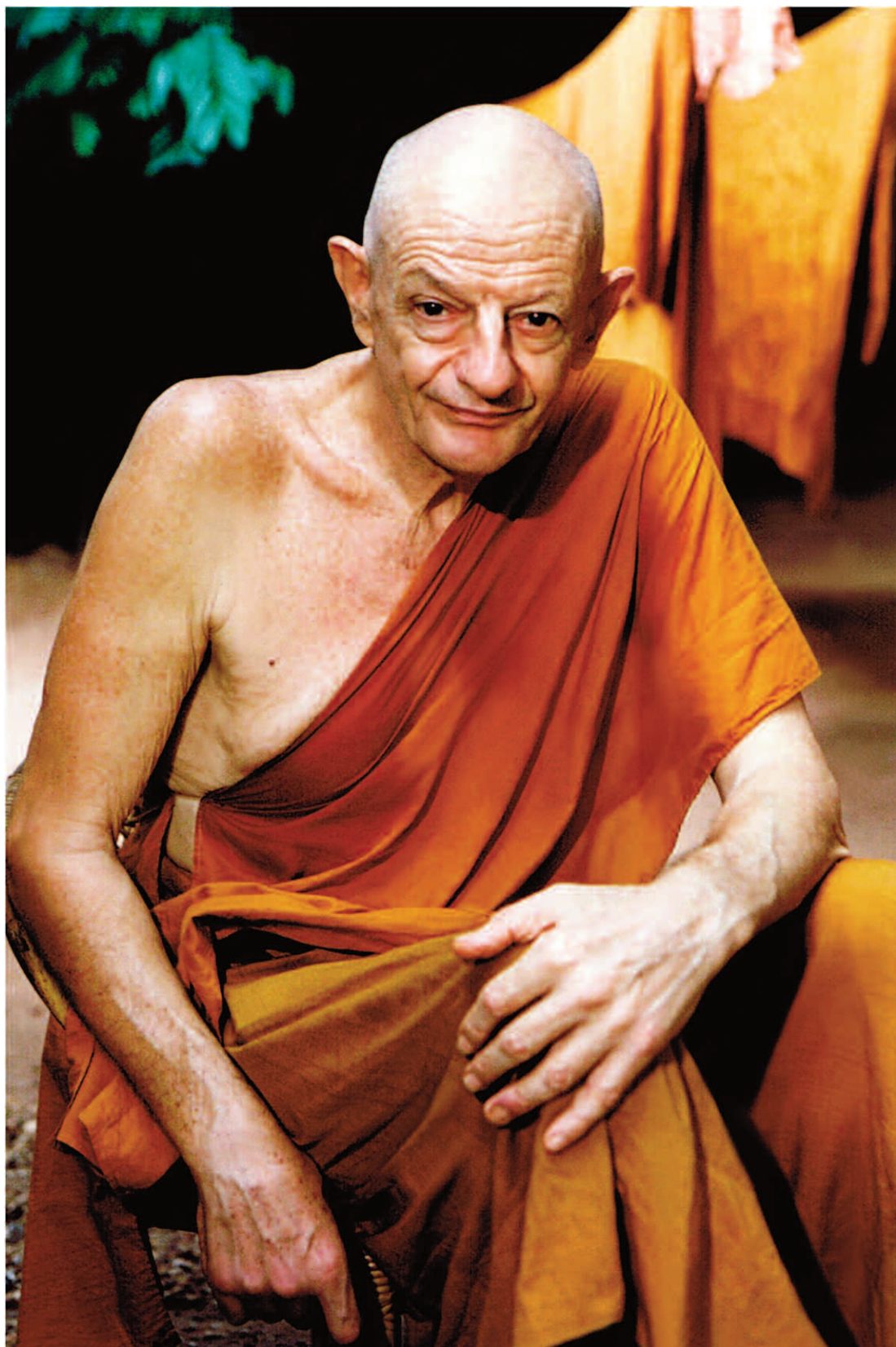
FOREST DHAMMA MONASTERY

Il Forest Dhamma Monastery è un monastero per la pratica della meditazione nella Tradizione della Foresta Thailandese. Fu fondato da Ajaan Dick Silaratano nel 2012 e si trova in un'area boschiva delle colline ai piedi dei Monti Allegheny, nella contea di Rockbridge, Virginia. La comunità è formata principalmente da monaci, novizi e postulanti. Pur non essendo un Centro di Meditazione il monastero dispone di strutture per accogliere un numero limitato di uomini e donne come ospiti, che possono vivere e praticare con la comunità monastica residente. I nostri ospiti sono invitati a seguire quanto più possibile la routine quotidiana dei monaci. Nella vita monastica, qualità come cooperazione, rispetto e spirito di sacrificio favoriscono l'armonia nella comunità e il progresso individuale nella pratica.

Lo scopo della formazione al Forest Dhamma Monastery è seguire secondo la lettera e secondo lo spirito l'insegnamento e il codice della disciplina monastica come stabiliti dal Buddha. La vita monastica ci sprona a sviluppare semplicità, rinuncia e quiete. La nostra adesione volontaria a questo modo di vivere crea un ambiente comunitario dove persone, diverse quanto a estrazione sociale, personalità e temperamento, possono cooperare nello sforzo di praticare e di realizzare il sentiero di liberazione del Buddha.

Ulteriori informazioni riguardanti la vita al Forest Dhamma Monastery si trovano sul sito del monastero,

www.forestdhamma.org







SABBADĀNAM DHAMMADĀNAM JINATI

“Il dono del Dhamma supera ogni altro dono”

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

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

MONASTERO SANTACITTARAMA

Località Brulla s.n.c., 02030 Poggio Nativo (Rieti)

www.santacittarama.org

sangha@santacittarama.org



Quest'opera è distribuita con Licenza Creative Commons
Attribuzione - Non commerciale - Non opere derivate
4.0 Internazionale.0

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

Siete liberi di:

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

Alle seguenti condizioni:

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

Note:

Non siete tenuti a rispettare i termini della licenza per quelle componenti del materiale che siano di pubblico dominio o nei casi in cui il vostro utilizzo sia consentito da una eccezione o limitazione prevista dalla legge.

Non sono fornite garanzie. La licenza può non conferirvi tutte le autorizzazioni necessarie per l'utilizzo che vi prefiggete. Ad esempio, diritti di terzi come i diritti all'immagine, alla riservatezza e i diritti morali potrebbero restringere gli usi che vi prefiggete sul materiale.

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

Associazione Santacittarama richiede che si attribuisca la proprietà del lavoro ad Edizioni Santacittarama per ciò che concerne copie, distribuzione, esposizione o esibizione del lavoro.