

Il crogiolo della consapevolezza

Persona e non sé nella psicologia buddhista

a cura di

Antonella Serena Comba

Lulu

In copertina:
Prajñāpāramitā di Ajahn Vimalo (Monastero Cittaviveka,
Chithurst, Inghilterra. Foto di Antonella Serena Comba).

ISBN 978-1-4710-2156-5

Copyright © 2012 Antonella Serena Comba

Questo libro è venduto a prezzo di costo ed è scaricabile gratuitamente in formato PDF. Per eventuali offerte ai singoli autori e alla curatrice, contattare antonella.comba@libero.it.

Finito di stampare il 2 gennaio 2012

Edizioni Lulu, Raleigh (North Carolina)

www.lulu.com

Tutti i diritti sono riservati, tranne che ove specificamente indicato. È vietato ristampare, riprodurre o utilizzare qualsiasi parte di questo libro in qualsiasi forma o con qualsiasi mezzo meccanico, digitale o di altra natura, ivi comprese le fotografie su pellicola e digitali, le fotocopie e la scannerizzazione, senza il permesso scritto della curatrice. L'illecito sarà penalmente perseguibile a norma dell'art. 171 della Legge n. 633 del 22.04.1941.

Namo Tassa Bhagavato Arahato Sammāsbuddhassa

Sia lode al Beato, all'*Arahant*, al Perfettamente e completamente
Risvegliato

INDICE

<i>Prefazione</i>	9
<i>Trascrizione e pronuncia dei termini pāli e sanscriti</i>	11
<i>Introduzione</i> di Antonella Serena Comba	13
Cap. I Mary Thanissara Weinberg <i>Non avere paura della rana</i>	17
Cap. II Ajahn Thanasanti <i>La fioritura dei fenomeni</i>	24
Cap. III Ajahn Sucitto <i>Non si può possedere nulla</i>	28
Cap. IV Ajahn Sucitto <i>Chi siamo veramente</i>	33
Cap. V Ajahn Sumedho <i>Contemplare il senso del sé</i>	41
Cap. VI Ajahn Sumedho <i>Come essere niente</i>	49
Cap. VII Ajahn Sumedho <i>Anatta</i>	56

Cap. VIII Ajahn Sumedho <i>Il silenzio e lo spazio</i>	67
Cap. IX Ajahn Sumedho <i>La coscienza</i>	74
Cap. X Ajahn Sumedho <i>Niente di personale</i>	82
Cap. XI James Low <i>La danza delle alghe</i>	86
Cap. XII Antonella Serena Comba <i>La persona, gli aggregati, l'essere e il non sé</i>	98
<i>Bibliografia</i>	115
<i>Glossario</i>	119

Prefazione

Questo lavoro nasce in occasione di un “progetto di rilevante interesse nazionale” (PRIN) diretto dal Prof. Stefano Piano al Dipartimento di Orientalistica dell’Università di Torino. Il progetto, intitolato *L’India e la persona: soglie individuali e confini sociali*, prevedeva una ricerca sulla molteplicità degli approcci indiani al problema della definizione e costruzione della persona. Nell’ambito di tale ricerca, è stato inviato un questionario sul concetto di persona nel buddhismo ad alcune donne e uomini laici e monaci che praticano il buddhismo. Hanno risposto per iscritto al questionario Thanissara Mary Weinberg, Ajahn Thanasanti e Ajahn Sucitto, ai quali esprimo la mia sincera gratitudine. Ajahn Sucitto ha inoltre gentilmente concesso il permesso di tradurre in italiano e inserire in questo volume un suo intervento sul tema della persona tratto dal suo blog su internet. Completano il volume alcuni discorsi di Ajahn Sumedho e passi tratti dalle sue opere che sono presenti sul sito del monastero Santacittarama. Si ringraziano Ajahn Sumedho, Ajahn Chandapalo (abate del Santacittarama) e l’editore Ubaldini, che in alcuni casi era proprietario dei diritti di traduzione, per aver concesso l’autorizzazione a pubblicare questi testi.

Il Dottor James Low, psicoterapeuta e praticante il buddhismo tibetano secondo la scuola Nying ma (*dzog chen*), ha gentilmente accettato di farsi intervistare a Londra, nel suo studio in Princess Road (giugno 2010). A lui vanno i miei cordiali ringraziamenti.

Un pensiero affettuoso va anche ad Ajahn Vimalo, che ha dato il permesso di utilizzare l’immagine della sua stupenda statua della Prajñāpāramitā per la copertina, a Bhikkhu Suvaco, che è stato di grande aiuto nel reperire le persone disposte a collaborare a questo progetto, e a Bhikkhu Abhinando, che mi ha dato utili indicazioni bibliografiche.

Ringrazio di cuore il Prof. Stefano Piano per aver organizzato questa ricerca e aver dato un imprescindibile sostegno a tutto il lavoro svolto. Il suo esempio, la sua fiducia e il suo incoraggiamento sono sempre per me fonte di grande ispirazione.

Infine esprimo riconoscenza al mio caro marito Dhammiko, che mi ha aiutato con pazienza e affetto in ogni fase dell'impresa.

Torino, gennaio 2012

Antonella Serena Comba

NOTA SULLA TRASLITTERAZIONE E SULLA PRONUNCIA DEI TERMINI PĀLI E SANSCRITI

Per la trascrizione dei nomi propri, dei titoli delle opere e dei termini tecnici pāli e sanscriti si è seguito il sistema di traslitterazione della scrittura nāgarī fissato nel X congresso degli orientalisti (1894) e ancor oggi in uso fra gli studiosi.

Per quanto riguarda l'accento, si seguono convenzionalmente le regole del latino: l'accento cade sulla penultima sillaba se è lunga per natura (una vocale lunga sormontata da un trattino, oppure i dittonghi *e* e *o*, per esempio *nibbāna*, *Gôtama*, *kilēsa*) o per posizione (una vocale che precede due consonanti, per esempio *khuddaka*), oppure se la parola è bisillaba; se la penultima sillaba è breve, l'accento si ritira sulla terzultima (per esempio *yāmaka*), salvo in parole di quattro o più sillabe in cui penultima e terzultima siano brevi: in questo caso l'accento si ritrae sulla quartultima. Nei composti, ogni parola conserva il suo accento (per esempio *Buddha-gòsa*, *Visùddhi-màgga*).

Inoltre,

- | | |
|--------------------|--|
| <i>c</i> | rappresenta sempre una palatale sorda, anche davanti alle vocali <i>a</i> , <i>o</i> , <i>u</i> (per esempio, <i>citta</i> ; ma anche <i>cakkhu</i> , pronunciato “ciakkhu”); |
| <i>g</i> | rappresenta sempre una gutturale sonora, anche davanti alle vocali <i>e</i> , <i>i</i> (per esempio, <i>garu</i> ; ma anche <i>gilāna</i> , pron. “ghilana”); |
| <i>h</i> | è una consonante che indica un'aspirazione che deve essere pronunciata (lo <i>hadaya</i>); l'aspirazione si deve far sentire anche quando segue una consonante occlusiva (per esempio in <i>Dhamma</i>); |
| <i>j</i> | rappresenta sempre una palatale sonora, anche davanti alle vocali <i>a</i> , <i>o</i> , <i>u</i> (p. es., <i>jana</i> , pron. “giana”); |
| <i>m̃</i> | indica una nasalizzazione (p. es., <i>samsāra</i>); |
| <i>ñ</i> | è la nasale gutturale dell'italiano <i>angolo</i> (p. es. in <i>Āṅuttara-nikāya</i>); |
| <i>ṅ</i> | è il suono <i>gn</i> dell'italiano <i>gnosi</i> (p. es. in <i>kañcuka</i>); |
| <i>ṇ</i> | è la nasale retroflessa (un suono intermedio fra la palatale di <i>gnosi</i> e la dentale di <i>anta</i>) (p. es. in <i>paṇḍu</i>); |
| <i>t, h, d, dh</i> | sono consonanti occlusive retroflesse, pronunciate alla maniera inglese (<i>t</i> di <i>tree</i>) o siciliana (<i>d</i> di <i>bedda</i>); |
| <i>r</i> | è una vocale sanscrita (assente in <i>pāli</i>) che si pronuncia appoggiando la <i>r</i> a una <i>i</i> molto breve (per esempio <i>tr̥ṣṇā</i> si pronuncia “trischnaa”); |
| <i>s</i> | è la sibilante sorda dell'italiano <i>sarto</i> (p. es. <i>Sutta</i>); si noti che in <i>pāli</i> e in sanscrito non esiste il suono dell'italiano <i>caso</i> , cioè la <i>s</i> sonora o “dolce” intervocalica; |
| <i>ś</i> | è la sibilante palatale sanscrita (assente in <i>pāli</i>) dell'italiano <i>sciarpa</i> (p. es. <i>kuśala</i> , pron. “kùsciala”); |
| <i>ṣ</i> | è la sibilante retroflessa sanscrita (assente in <i>pāli</i>) che si pronuncia in modo simile alla precedente (p. es. <i>kṣetra</i> , pron. “kscietra”). |

INTRODUZIONE

La mente umana costituisce uno dei principali oggetti d'indagine del buddhismo antico e moderno. Nel corso dei secoli, gli insegnamenti orali del Buddha sulla mente sono stati trasmessi e rivisitati da generazioni di monaci e laici; al Canone in pāli, messo per iscritto nel I secolo a. C., si è affiancata una serie di altri Canonici e di approfondimenti sviluppati dalle diverse scuole nei paesi asiatici in cui si è diffuso il buddhismo. Oggi questo patrimonio inestimabile attrae l'interesse della psicologia "occidentale" che scopre in esso nuove prospettive.

All'interno del complesso discorso psicologico buddhista, occupa un posto d'eccezione la questione del non sé (pāli *anatta*¹, sanscrito *anātman*) e la parallela credenza in un'identità individuale ("sé" o *atta*, "persona" o *puggala*, "essere vivente" o *satta*, "io" o *aham*) che viene smentita nettamente o riammessa a livello convenzionale a seconda dei contesti. Questo volume si propone di fornire un contributo alla conoscenza di tale questione attraverso la testimonianza di alcuni contemporanei e l'esame di alcune fonti.

Con le sue nitide osservazioni, Mary Thanissara Weinberg sottolinea come non si possa assumere una posizione sbilanciata a favore del non sé rispetto al sé. Se si rimane consapevoli dei limiti del sé, esso è utile nel mondo per agire con compassione e aiutare gli altri esseri senzienti. Il suo discorso mostra coerenza con le sue attività benefiche (ha fondato in Africa un centro per aiutare i malati di AIDS).

La visione di Ajahn Thanasanti concilia mirabilmente l'essenza dei discorsi del Buddha con la sua pratica personale. In tale visione il sé è dissolto nei cinque aggregati. La via del non sé è un modo per comprendere in profondità i fenomeni che si dispiegano nell'esperienza. È importante seguire questa via per raggiungere un porto interiore di calma e di pace nel quale nessun fenomeno può turbare la mente.

Le parole di Ajahn Sucitto sono utili a vedere tutta la complessità della riflessione sulla persona e sul non sé. Si tratta di indagare un campo dell'esperienza dove bisogna mantenere un equilibrio molto delicato fra dimensioni interne ed esterne, fra il mondo e la mente, senza dimenticare il continuo cambiamento e l'interrelazione di tutti i fenomeni. La personalità che crediamo di avere nel presente ha a che fare

con il *kamma*, ma va attentamente conosciuta per ciò che è, senza negarla né assumerla come identità.

Nei discorsi di Ajahn Sumedho insegnamenti apparentemente semplici esprimono tutta la saggezza di una vita trascorsa nella pratica del Dhamma e dispiegano una incrollabile fede-fiducia attraverso la narrazione di vicende e difficoltà personali. Sono efficacemente messi a fuoco problemi quali l'eccessiva enfasi posta dai meditanti sul proclamare l'inesistenza del sé, che ne fa quasi un dogma, la visione materialistica e carrieristica della meditazione, gli ostacoli derivanti dall'attaccamento alle convenzioni, l'autosvalutazione, il tiranno interiore che è sempre pronto a giudicare e a tarpare le ali del meditante, l'impossibilità di prendere rifugio in una personalità limitata.

Con le risposte della sua intervista, James Low introduce poi il lettore al mondo del buddhismo tibetano, mostrando come la pratica dello *dzog chen* o "grande perfezione" della scuola Nying ma possa essere profondamente assimilata e integrata nel lavoro psicoterapeutico. Vengono esplicitate nozioni già presenti in germe nel Theravāda, quali quelle di "verità relativa" e "verità assoluta", utili a spiegare la relazione fra la persona e il non sé. La mente, nel suo stato naturale, non comporta alcun sé; la costruzione della persona ha luogo a vari livelli: un livello profondo, dove sussistono le "afflizioni" (sanscrito *kleśa*, pāli *kilesa*) che velano la mente, e un livello superficiale, dove ci si adatta alla società.

Infine il saggio di Antonella Serena Comba mira a riallacciare il contributo di queste voci contemporanee alle fonti canoniche e paracanoniche, esaminandone da un punto di vista filologico la terminologia tecnica e le sfumature di significato.

Il quadro d'insieme che deriva dalla lettura di questo volume è una pluralità di approcci che possono mostrare come la via apofatica del Buddha alla realtà ultima sia ancora attuale e possa essere percorsa con profitto da qualsiasi persona di buona volontà.

Antonella Serena Comba

¹ Conformemente ai criteri scientifici, si usa qui la forma tematica anziché il nominativo *anattā*.

Il crogiolo della consapevolezza

**Persona e non sé
nella psicologia buddhista**

CAPITOLO I

Mary Thanissara Weinberg¹

Non avere paura della rana²

D.: Che cos'è la “persona” da un punto di vista buddhista?

R.: La “persona” è una costruzione mentale (*construct*) relativa ai cinque *khandha* (“aggregati”³) e come tale ha la caratteristica dell’insostanzialità. Il Buddha disse che vedere il sé è come vedere il Gange da lontano: quando ci si avvicina, si vede che il “Gange” di fatto è come schiuma o bollicine. In altre parole, il fiume Gange ha l’apparenza di un’entità, ne parliamo come se lo fosse, ma in realtà è “vuoto” di solidità. Nello stesso modo i cinque *khandha* danno il senso della solidità del sé – ma, se si indaga in profondità la loro natura, rivelano la loro inerente vacuità. Questa è una visione assoluta della “persona”, cioè la sua completa e totale mancanza di sostanza essenziale.

Su un livello relativo, l’approccio più sistematico del *Visud-dhimagga* esplora tre tipi di personalità (concupiscente, ostile o confusa)⁴. Questo schema non è qualcosa con cui ho particolare familiarità, ma si può consultare questo indirizzo su internet: <http://www.tricycle.com/feature/which-buddhist-personality-type-are-you>.

D.: Come si pratica il non sé (*anatta*)? Considerando che l’*anatta* dovrebbe essere lo stato naturale, è possibile praticarlo?

R.: Non si “pratica” l’*anatta*, lo si realizza. Tuttavia la pratica può condurci alla realizzazione dell’insostanzialità del sé. Per esempio, la visione del sé è intimamente sostenuta dal pensiero e dal concetto. Se ci si chiede: “Chi sta pensando?”, la domanda tende a far crollare il flusso di pensiero in cui si è coinvolti. Porre una domanda di questo

genere è una pratica, e in quanto tale, può condurre al riconoscimento di una consapevolezza (*awareness*) priva di legami (che si rivela più facilmente quando non ci si identifica più con il pensiero). Questo riconoscimento è la realizzazione.

Si può anche praticare la contemplazione dell'impermanenza o della morte, che diminuisce l'afferrarsi alla visione del sé come un'identità permanente. Oppure si può contemplare l'interconnessione per espandersi oltre le ossessioni introverse del sé. In questo modo il sé non è "dissolto", ma è visto e intrecciato con qualsiasi altra cosa.

D.: In termini pratici si pratica con il sé o con il non sé?

R.: Con entrambi. Come disse Ajahn Chah, "Dove c'è il calore c'è il freddo, dove c'è il *samsāra* c'è il *nibbāna*". Come può sorgere l'*insight* nel non sé se non è presente il sé?

Personalmente non sono della scuola che tende a vedere il non sé in una luce più favorevole rispetto al sé. Considero il sé come il canale del *kamma* personale e collettivo, come il canale della storia generale, familiare e ancestrale, e come il veicolo della mia espressione personale e unica del Dharma, della vita, della potenzialità, della creatività, della speranza, dei progetti, della tristezza e della gioia (eccetera!). Il sé può essere insostanziale, in ultima analisi vuoto, impermanente e associato con il *dukkha* ("sofferenza"); tuttavia questo non ne elimina la necessità per darci una collocazione e un significato nel mondo relazionale. La mia abilità a rispondere a queste domande dipende dall'uso del mio senso del sé, dall'abilità che esso ha acquisito per imparare il linguaggio e per collegare i concetti al fine di trovare significato e comprendere ulteriormente.

Tuttavia, non vorrei neppure identificarmi troppo con il mio senso del sé. In ultima analisi trovo il mio "sé" limitante e tinto con il dubbio, la paura, il condizionamento sociale e familiare, e, quando sono ingabbiata nelle sue nevrosi, diventa una fonte di considerevole sofferenza. E quindi la prospettiva del non sé offre libertà dall'identificazione e un risveglio nella profondità dell'essere, che è inclusivo, spazioso e senza tempo.

D.: *Anatta* (non sé) e *suññatā* (vacuità): puoi dire qualcosa sulla loro relazione?

Dal mio punto di vista, la *suññatā* tende a riferirsi alla vacuità dei fenomeni, mentre l'*anatta* si riferisce alla vacuità del sé. Sono entrambi interrelati.

Il senso del sé – come esperienza soggettiva – fa sorgere il senso di un mondo oggettivo con cui è in relazione. Quindi il “sé” e l’“altro” sono coemergenti. Questa è la coscienza dualistica. “Io” guardo “il mondo” che sembra possedere permanenza e solidità. Vedere, ascoltare, sentire, pensare, ricordare la mia esperienza del mondo fa sorgere l’apparenza di un sé continuo e permanente. Tuttavia il mondo (mi) appare solo quando io rivolgo l’attenzione a esso (ovviamente “il mondo” esiste sia che io rivolga l’attenzione a esso sia che io non lo faccia). Ciò nonostante la “mia” esperienza del mondo dipende dalla facoltà dell’attenzione. Rivolgere l’attenzione per focalizzare in un modo particolare è l’attività dei programmi del *saṅkhāra*⁵ del sé.

Il sé focalizza l’attenzione e percepisce il mondo. Il sé condizionato interpreterà il mondo secondo i suoi punti di vista, desideri, avversioni ecc. Quindi, per esempio, se ho fame guidando in una città e voglio trovare un posto dove mangiare, noterò principalmente i ristoranti. A un livello più profondo e pervasivo, le tendenze e le preferenze del sé (e il suo condizionamento culturale) tenderanno a interpretare l’esperienza del “mondo”. Ciò accadrà secondo i fattori condizionanti precedenti che sorgono nel momento presente. Questi fattori condizionanti dipendono sia dalle tendenze del sé sia dalla sua esperienza del “mondo”.

Quando la relatività del “sé” e dell’“altro” è vista attraverso la lente dell’*insight*, ciò che si comprende è la loro interconnessione, il modo in cui il sé e il mondo coemergono e dipendono l’uno dall’altro per la loro “esistenza”. Pertanto l’altra faccia della “vacuità” dei fenomeni e dell’assenza di un sé è la coproduzione condizionata (*paṭiccasamuppāda*).

Non è che lì non ci sia niente – ma non è neppure che ci sia qualche “cosa”. Master Hua dice: “La vacuità non è vuota a causa di una qualche esistenza meravigliosa. L’esistenza meravigliosa non esiste a causa della vacuità”.

Qualcosa è sperimentato e qualcuno lo sperimenta; ma non si può definire in termini assoluti un sé o un mondo. Non lo si può fare perché quando lo si indaga il sé muta e cambia forma a seconda di ciò che si pensa, che si sente o del modo in cui si è condizionati ecc. Ciò che si pensa, si sente ecc. è in gran parte condizionato dall’esperienza del mondo. E l’esperienza del mondo è a sua volta molto soggettiva e dipendente dal modo in cui il sé interpreta e da ciò che proietta.

In effetti l’autrice dell’interpretazione e della proiezione è la mente (*citta*) stessa. Il *citta* proietta all’interno e presuppone un sé che riceve le impressioni e poi le proietta all’esterno e crea un’immagine del “mondo”. Il mondo e il sé proiettati interagiscono insieme e si sostengono a vicenda.

Per esempio, nella cultura zulu le rane fanno paura. Sono viste, in qualche misura, come ricettacoli di tutte le cose malefiche. Quindi un giorno un giovane e forte zulu che conosco rimase sconvolto perché si era imbattuto in una rana. La sua consueta compostezza era sparita. Cosa stava succedendo? La sua paura, che derivava da un condizionamento culturale, proiettata dalla sua mente sulla rana, rimbalzò indietro e generò un senso del sé che era impaurito. Non aveva niente a che fare con la rana. Era solo un gioco della sua mente. La sua mente proiettava qualcosa sulla rana e poi reagiva alle proprie proiezioni. La paura proveniva quindi dalla mente stessa.

Sia l'*insight* sia la scienza ci dicono che il sé e i fenomeni non sono permanenti e non hanno la natura di enti. Tuttavia, vedere la “vacuità” del mondo e del sé non vuol dire che entrambi scompaiano, ma che diventano liberi da proiezioni in quanto la mente riconosce la sua radianza indipendente e luminosa.

A mano a mano che la comprensione della non identificazione con la visione del sé si approfondisce e matura, il “sé” come veicolo di espressione diventa meno condizionato e più in sintonia con il Dharma (Ajahn Chah lo chiamava “essere Dhamma”). Dal momento che il mondo e l’“altro” non sono visti attraverso il prisma delle proiezioni mentali, sorge la chiarezza della visione, liberata dalla coscienza dualistica. Ciò che pertanto è compreso è un campo di consapevolezza ininterrotto, unificato, all’interno del quale non ci sono separazioni assolute; là sia il “sé” sia il “mondo” coemergono e si dissolvono momento per momento.

D.: Vacuità/natura inerente delle cose e *anatta*: sono la stessa cosa?

R.: Be’, in un certo senso questa è semantica. “Non c’è un sé nel creato o nell’increato”. Quando si vede la “vacuità”, la visione del sé si dissolve – o per lo meno è vista come quel filo inconsistente di costruito concettuale che è in realtà. Come ho già detto, l’*anatta* tende a riferirsi allo “svuotamento” della visione del sé. [Le parole] “vacuità/natura inerente delle cose” tendono a riferirsi allo svuotamento del mondo dei fenomeni oltre i confini del sé.

Spesso la pratica incomincia con l’allentarsi della identificazione che è la visione del sé. Poi essa tende ad approfondirsi percependo la “vacuità” dei fenomeni. Penso quindi che ci sia una differenza fra il modo in cui il senso più vasto della vacuità è compreso e quello in cui è compreso l’*anatta*.

Tuttavia, poiché entrambi sono vuoti, in ultima analisi anche la distinzione fra i fenomeni e il sé si svuota.

D. Circa la relazione tra il non sé e l’etica, come dovremmo vivere con gli altri alla luce del non sé?

Percepire l’assoluto non rende esenti dalle conseguenze del relativo. Perciò, nella sagoma buddhista del Risveglio, la vacuità si accompagna sempre con attenzione sia all’etica che alla compassione. Almeno, è così nel Mahāyāna. E naturalmente nel Theravāda si fa molta attenzione a basarsi sul *sīla* (la moralità).

Per esempio, posso capire la vacuità, ma se cammino di proposito di fronte a un’automobile che giunge a grande velocità, è probabile che ucciderò il mio corpo e traumatizzerò il conducente dell’auto. Nessuno dei due è un effetto particolarmente “vuoto”. Di fatto, più si lascia andare l’ossessione del sé e le strutture dell’ego nevrotico – e si ha un senso di coscienza unitiva – e più si capisce che non ci sono “altri”. E pertanto si estende naturalmente all’“altro” la stessa cura che si avrebbe per se stessi.

D.: Come si dovrebbe rispettare un’altra persona?

Si dovrebbe rispettarla come piace a noi essere rispettati.

D.: La pratica buddhista dell’*anatta/suññatā* può provocare disturbi psichici (malattie, nevrosi)?

Sì, può succedere, quando sono carenti la base etica, la compassione, la coltivazione delle *pāramitā* (“perfezioni”) e un sano sé dal punto di vista psicologico.

Ci può essere un “non attaccamento” o un “moto del trascendere” prematuri che possono portare alla dissociazione e alla repressione di traumi dovuti a un abuso nell’infanzia. Il trauma può anche essere conservato all’interno del corpo (sia il corpo fisico, sia il mentale, sia l’emozionale) a causa della mancanza di completamento di importanti compiti dello sviluppo psicologico primario, se mancano le condizioni adeguate.

Quando queste ferite primarie sono “trascese” prematuramente, tendono a essere spinte verso il basso nell’inconscio, poi vanno fuori posto e sono proiettate all’esterno. Se c’è un incremento del *samādhi* (“concentrazione”) e del potere della mente, le proiezioni inconscie possono essere particolarmente forti. Possiamo vederlo quando le guide spirituali vanno un po’ “fuori” e cominciano ad approfittarsi dei discepoli in nome degli insegnamenti spirituali.

D.: Che cosa deve fare un occidentale impegnato nella pratica buddhista [dell'*anatta/suññatā*] per evitare di cadere in qualche tipo di deformazione o problema mentale?

Personalmente raccomanderei un lavoro psicologico terapeutico, perché come occidentali siamo particolarmente soggetti a ferite primarie del sé. Talvolta, più profonda è la ferita, più siamo attratti dalla vita spirituale, nel tentativo di bypassare la guarigione necessaria, la maturazione e il completamento dei compiti di sviluppo. Siamo anche spesso confusi circa i confini psicologici salutari, che di solito hanno bisogno di qualche tipo di messa a punto. Se i confini del sé sono danneggiati in modo troppo brusco, ciò può creare molta confusione.

Allorché ci sono sintomi pervasivi di depressione, ansia, collasso interiore, forti impulsi erratici di avversione e di rabbia, è probabile che i materiali dell'ombra debbano essere ancora integrati e guariti.

D.: Si potrebbe dire che “diventare” un monaco o una monaca (o qualsiasi altra cosa) sia in sé una forma di “persona”. Potresti dire qualcosa in proposito?

Be', anche questa è un'area di confusione. La difficoltà in “o questo” “o quello” (o “si diventa” o “non si è nessuno”) è che la sottigliezza del paradosso non è compresa. La Via di Mezzo non è né “vacuità” né “forma” – né “sé” né “non sé”. Non c'è nessuno dei due, eppure ci sono entrambi. Si può usare la forma del monaco, quella della monaca o quella del capofamiglia senza identificarsi troppo con esse. Il problema non sono le forme che usiamo, ma il forte senso di identificazione che proviamo verso di esse.

Perciò, come pratica, “si diventa” qualsiasi cosa si sceglie di essere al fine di lavorare, esistere e reagire adeguatamente nel mondo, ma lo si fa senza identificarsi. Io insegno il Dharma, per cui la gente mi chiama “insegnante” – e tuttavia è un ruolo che funge da espediente. Dentro di me devo fare attenzione a non attaccarmi a questo ruolo. Ma questo non significa che io non debba assumermi la responsabilità di tutto ciò che comporta essere insegnante e non prendere sul serio questo ruolo.

D.: Alla luce del non sé, qual è la differenza fra rinunciare al *samsāra* e fuggire dal mondo?

C'è una grande differenza. Se fuggiamo dal mondo, non abbiamo capito l'avversione e non siamo scesi nel profondo della vacuità. Di nuovo, questa è una questione che mette in risalto la necessità di capire la pratica in termini di paradosso, come pure di comprendere le due grandi ali dell'insegnamento del Buddha, che sono la saggezza e la compassione. È necessario che ciascuna di esse informi l'altra. Nel Theravāda il Buddha ci incoraggia a “prenderci cura di ogni essere vivente come una madre si prende cura del suo unico figlio”. Questo non è esattamente fuggire. Tuttavia un genitore è in grado di agire come tale se sa anche come lasciare andare.

In ultima analisi il problema non è il mondo o il sé. Il problema è l'ignoranza della mente nei confronti della sua vera natura. Essa erroneamente si identifica con i cinque *khandha* che costituiscono il sé e il mondo. Non appena questo malinteso è chiarito, possiamo lasciare il mondo com'è. Possiamo anche lasciare il sé com'è. Questa è pace. Tuttavia possiamo anche lavorare per migliorare il mondo e guardare il sé – questa è compassione.

NOTE

¹ Mary Thanissara Weinberg, praticante buddhista dal 1975, è stata per dodici anni monaca buddhista nella tradizione della foresta di Ajahn Chah. Negli ultimi vent'anni ha guidato ritiri internazionali di meditazione con il suo compagno Kittisaro. Ha conseguito un M. A. in Psicoterapia basata sulla meditazione di consapevolezza presso l'Università del Middlesex e il Karuna Institute in Gran Bretagna. È direttore del Dharmagiri e del Dharmagiri Outreach in Sudafrica ed è attualmente co-facilitatore del Community Dharma Leader Program nello Spirit Rock Meditation Centre in California. È uno dei fondatori del Khuphuka Project, che aiuta i malati di HIV/AIDS nella zona del Kwazulu Natal, al confine con il Lesotho (si veda il sito www.dharmagiri.org, ultima consultazione 29/12/2011, ore 9,35).

² Traduzione dall'inglese a cura di A. S. Comba.

³ Si veda sotto, cap. XII, § 3 [N. d. C.].

⁴ Si veda Buddhaghosa, *Visuddhimagga. Il sentiero della purificazione. Vol. II. La concentrazione*, a cura di A. S. Comba, Raleigh, 2010, seconda ed. (ed. orig. Morrisville, 2008), pp. 38 sgg. [N. d. C.].

⁵ L'aspetto volizionale che crea strutture.

CAPITOLO II

Ajahn Thanasanti¹

La fioritura dei fenomeni²

D.: Che cos'è la “persona” da un punto di vista buddhista?

R.: Un essere umano è composto da cinque aggregati o *khandha* che consistono nella forma, nella sensazione, nella percezione, nelle formazioni mentali e nella coscienza. Non esiste un elemento o un'essenza che perduri senza mutare a parte dai cinque aggregati.

D.: Come si pratica l'anatta? Considerando che l'anatta dovrebbe essere lo stato naturale, è possibile praticarla?

R.: L'*anatta* è comprendere il modo in cui sono le cose, non è una pratica. Quando si comincia a vedere l'*anatta*, si vedono le condizioni che fanno sorgere le cose; poi si vede che quando le condizioni sono presenti, sono presenti anche le cose; quando le condizioni cambiano o svaniscono, anche le cose cambiano o svaniscono. È come osservare i pensieri o le emozioni che sorgono nella consapevolezza; poi vederne la fioritura, il colore, l'intensità e la natura affascinante; vederli quindi perdurare e infine scomparire. Quando finiscono, cosa resta?

D.: In termini pratici si pratica con il sé o con il non sé?

R.: Il senso del sé in termini di *anatta* è illusorio. Come si può allora praticare con esso? L'*anatta* si riferisce al realizzare che non c'è un sé duraturo, quindi neppure questa è una cosa con cui si può praticare. La domanda comporta un malinteso tra il senso psicologico del sé che ha confini ben definiti, sa a che cosa appartiene e dov'è il suo posto, qual è la sua relazione salutare con gli altri, e un ego sano e un senso buddhista del sé che è prendere qualsiasi cosa come un'identità

permanente e immutabile a cui appartengono i pensieri e le sensazioni. Ci deve essere un sé psicologico sano e funzionante al fine di realizzare l'*anatta*.

D.: *Anatta* (non sé) e *suññatā* (vacuità): puoi dire qualcosa sulla relazione fra questi due?

R.: L'*anatta* si riferisce al non avere un'essenza fissa e permanente o un posto dove il sé dimori. La *suññatā* è il fatto che in tutte le cose, materiali e non materiali, negli esseri umani, negli animali, nelle piante o nei minerali non c'è un'essenza fissa o duratura che possa essere individuata.

D.: Vacuità/natura inerente delle cose e *anatta*: sono la stessa cosa?

R.: Sono correlati, ma parlano di aspetti diversi della stessa cosa.

D.: Qual è la relazione tra il non sé e l'etica?

R.: È importante avere un profondo apprezzamento della necessità dell'etica e dell'integrità morale, prima che si cominci a prendere in considerazione l'argomento dell'*anatta*. Alcuni ritengono a torto che, se non c'è nessuna persona a cui le cose appartengono, la propria integrità morale non ha significato. Questa è una visione errata. Da una prospettiva buddhista il senso del sé è sempre stato un'illusione, non è mai esistito. Questa verità non diminuisce l'importanza di astenersi dal fare del male. Di fatto coloro che hanno una profonda realizzazione dell'*anatta* sono per natura incapaci di arrecare danno a qualcuno.

D.: Come dovremmo vivere con gli altri alla luce del non sé?

R.: Con compassione, con un comportamento appropriato e rispetto.

D.: Come si dovrebbe rispettare un'altra persona?

R.: Quando vediamo che l'altra persona non è essenzialmente diversa da noi stessi, dato che ha un corpo, sente il dolore, desidera la

felicità e non vuole soffrire, è più facile vedere ciò che condividiamo piuttosto che le differenze fra le nostre culture, i nostri retroterra o orientamenti.

D.: La pratica buddhista dell'*anatta/suññatā* può provocare disturbi psichici (malattie, nevrosi)?

Essa non li causa. Tuttavia, quando una persona è già instabile, è controindicato contemplare l'*anatta* o la *suññatā*. Si ha invece bisogno di pratiche che aiutano a rilassarsi, portano l'attenzione al corpo, si focalizzano sulla propria bontà e fanno sentire il sostegno delle persone o la situazione in cui ci si trova. Per le persone che sono psicologicamente instabili, possono non essere consigliabili lunghi periodi di meditazione e di silenzio.

D.: Che cosa deve fare un occidentale impegnato nella pratica buddhista [dell'*anatta/suññatā*] per evitare di cadere in qualche tipo di deformazione o problema mentale?

R.: Bisogna essere chiari su ciò che sta accadendo e sul rapporto che si ha con tutto questo, e si deve avere una comprensione di ciò che è salutare e di quanto non giova.

D.: Si potrebbe dire che “diventare” un monaco o una monaca (o qualsiasi altra cosa) sia in sé una forma di “persona”. Potresti dire qualcosa in proposito?

R.: Se in questo caso intendi un'identità, allora è assolutamente vero che “diventare” monaco, monaca (o qualsiasi altra cosa) è in sé una “persona”. Ho il sospetto che una parte considerevole del conflitto sorto in [questa] tradizione sia in qualche misura correlato a monaci e monache che si identificano con l'essere un monaco o una monaca di una particolare tradizione. Quando l'identità diventa più importante dell'empatia con il proprio fratello o sorella monaco o monaca, o più forte della propria aspirazione al Risveglio, allora l'identità crea la causa che è un terreno fertile per tutti i tipi di conflitti.

D.: Alla luce del non sé, qual è la differenza fra rinunciare al *saṃsāra* e fuggire dal mondo?

R.: Il non sé è dimorare nella non confusione. È lo svanire dell'ignoranza. È vedere chiaramente le cose così come sono. Rinun-

ciare al *samsāra* implica una visione chiara delle false promesse che il piacere e la soddisfazione del desiderio possono fare. Rinunciare al *samsāra* è rinunciare alla sofferenza. Non è rinunciare alla vita. Fuggendo via dal mondo si cerca di scansare le cose così come sono. Quando non c'è confusione né ignoranza e si vede chiaramente la realtà, non si corre lontano da essa né si corre verso di essa. C'è calma e pace.

NOTE

¹ Ajahn Thanasanti Bhikkhunī nasce in California. Si avvicina al buddhismo nel 1979, seguendo un corso tenuto da Jack Engler. Dopo aver preso un B. A. in biologia all'Università di Santa Cruz, lavora per alcuni anni come chimico analitico. Nel 1987 va in India, Nepal e Thailandia per un pellegrinaggio, al fine di conoscere i maestri di cui ha sentito parlare. Nel 1989 entra come novizia nel Monastero di Amaravati; ivi e a Chithurst prosegue il suo addestramento fino all'ordinazione di *sīladhāra* nel 1991. In seguito guida la comunità delle monache di Chithurst e insegna in ritiri negli Stati Uniti, in Inghilterra, in Svizzera e in Australia. Lascia poi l'affiliazione formale ad Amaravati. Ora vive a Colorado Springs, negli Stati Uniti (si veda <http://awakeningtruth.org/about/teacher-bios/thanasanti>, ultima consultazione 6/12/2011, ore 10,40).

² Traduzione dall'inglese a cura di A. S. Comba.

CAPITOLO III

Ajahn Sucitto¹

Non si può possedere nulla²

D.: Che cos'è la “persona” da un punto di vista buddhista?

R.: Non sono sicuro di cosa significhi la parola “persona”. Può essere la personalità – l'interfaccia tra la mente e il mondo, che è condizionata da forze sociali e psicologiche.

D.: Come si pratica l'anatta? Considerando che l'anatta dovrebbe essere lo stato naturale, è possibile praticarlo?

R.: È più che altro una riflessione sul fatto che nulla può essere posseduto (neppure il nulla). Anche il fatto che bisogna esaminare qualsiasi cosa si pensi di essere. In questo modo c'è sempre colui che esamina e ciò che è esaminato – nessuno di essi può pertanto essere preso per un “sé” totale e unificato. Inoltre ciò che è esaminato in modo introspettivo può essere visto come dinamico, sorto in dipendenza da forze fisiche, energetiche, psicologiche, come mutevole e soggetto a dissoluzione. Come tale, benché possa essere personale (o più specificamente *kamma*, in termini buddhisti) non può essere un Sé assoluto (vedico) o un'Anima. La pratica è un'indagine introspettiva nell'ontologia.

D.: In termini pratici si pratica con il sé o con il non sé (anatta)?

R.: Nelle azioni o negli atteggiamenti, si pratica l'assenza di sé in termini di generosità, gentilezza e tolleranza. La coscienza produce automaticamente un soggetto e un oggetto – che danno luogo all'esperienza del sé e dell'altro. Quindi l'esperienza è fondamentale-

mente relazionale. Le relazioni non salutari danno un'enfasi eccessiva all'aspetto del "me" e del "mio" di una relazione – verso le altre persone, il corpo, il pianeta e anche le proiezioni di "come io dovrei essere/come gli altri dovrebbero essere". È una nostra responsabilità individuale ristabilire l'equilibrio.

D.: *Anatta* (non sé) e *suññatā* (vacuità): puoi dire qualcosa sulla relazione fra questi due?

R.: La *suññatā* è più vasta; è la mancanza inerente di un'essenza in tutte le cose. Tutte le cose sorgono in maniera dipendente, come il convenire di forze fisiche, energetiche e psicologiche; come tali non sono un'unica cosa, benché appaiano così per qualche tempo. Finché il ghiaccio non si scioglie, o la pelle non desquama e cade dal corpo, o la forza vitale non si esaurisce.

D.: Vacuità/natura inerente delle cose e *anatta*: sono la stessa cosa?

R.: Il non sé si riferisce maggiormente alle immagini riflesse con cui gli esseri umani consolidano una mente o un'anima interna come un'unità durevole.

D.: Circa la relazione tra il non sé e l'etica, come dovremmo vivere con gli altri alla luce del non sé? Come si dovrebbe rispettare un'altra persona?

R.: (L'ho spiegato sopra).

D.: La pratica buddhista dell'*anatta/suññatā* può provocare disturbi psichici (malattie, nevrosi)?

Se la si afferra in modo sbagliato – come strategia per sbarazzarsi o cancellare la propria personalità. O come una strategia antinomica che nega il valore della moralità (non c'è nessuno qui che sia danneggiato dalle mie azioni) o della legge secondo la quale si ereditano i risultati delle proprie azioni (*kamma*).

D.: Che cosa deve fare un occidentale impegnato nella pratica buddhista [dell'*anatta/suññatā*] per evitare di cadere in qualche tipo di deformazione o problema mentale?

R.: Sviluppare il senso della relazione “Verso altri come verso me stesso” è un buon modo per rivolgersi all’egocentrismo senza negare la responsabilità personale in un mondo di altri. La compassione e la gentilezza devono essere vissute nelle proprie azioni.

D.: Si potrebbe dire che “diventare” un monaco o una monaca (o qualsiasi altra cosa) sia in sé una forma di “persona”. Potresti dire qualcosa in proposito?

R.: Può essere utile (ciascuno deve avere un volto, altrimenti si può creare molta confusione). Tuttavia lo scopo principale di impegnarsi in una tale formazione è:

a) fare in modo che le proprie azioni e stati mentali diventino più salutari;

b) realizzare che tali azioni e stati mentali sono sorti in maniera dipendente e non devono essere afferrati come “Io sono questo”.

D.: Alla luce del non sé, qual è la differenza fra rinunciare al *samsāra* e fuggire dal mondo?

R.: Dipende dal significato delle parole. In senso buddhista, ciò che deve essere esaurito sono i riflessi e le abitudini che senza sosta guidano la mente. Questo è il *samsāra*. Il termine “mondo” si riferisce alla manifestazione esterna di tali forze; per esempio – lode e critica; guadagno e perdita; fama e ignominia. Il fine del praticante buddhista è trovare una via per non essere più trascinato da essi. Fino a un certo punto, è consigliabile ritirarsi dai binari del consumismo, ma, siccome anche i monaci e le monache devono essere “all’interno” del flusso sociale per ricevere sostegno e insegnare, è uno “stare accanto” (*side-step*) piuttosto che una fuga. Come si può fuggire via? Dove si può andare? (per favore, ditemelo!).

NOTE

¹ Ajahn Sucitto nasce a Londra nel 1949. Dopo essere andato all’università nel 1971 per studiare Letteratura inglese, viaggia in Oriente e nel 1976 si fa monaco in Thailandia. Ritorna in Inghilterra nel 1978 e vi rimane come discepolo di Ajahn Sumedho. Nel 1992 diventa abate del mona-

stero Cittaviveka (Chithurst). Insegna in ritiri in Europa e nell’America settentrionale ed è autore di numerose pubblicazioni (si veda Ajahn Sucitto e N. Scott, *Rude Awakenings. Two Englishmen on Foot in Buddhism’s Holy Land*, foreword by S. Batchelor, Boston, 2006, p. 318).

² Traduzione dall’inglese a cura di A. S. Comba.



Geishe a Kyoto (dal blog di Ajahn Sucitto).

CAPITOLO IV

Ajahn Sucitto

*Chi siamo veramente*¹

La foto è stata scattata a Kyoto. Le due signore sono *maiko*, geishe apprendiste che offrono i loro servizi come intrattenitrici e compagne per la sera (per chi può permetterselo). Stavo visitando il Giappone con un amico monaco; alla vista di questa strana confluenza di coppie di maschi e femmine che indossavano tonache/abiti iconici, qualcuno fece una foto.

Non mi sono mai sentito molto a mio agio nel mostrarmi, ma ho imparato ad abituarci a essere fotografato. Dopo tutto non sono io a essere nell'inquadratura, ma è il monaco. Non possiamo evitare di mostrarci; pertanto, forse il modo migliore è chiarire che questo è ciò che è, dimorando con l'integrità di vivere quello cui esso si riferisce. Il che significa prendersi la responsabilità di assumere una tale forma iconica e di vivere all'interno del suo tracciato. Come tema per la pratica del Dhamma, ciò evidenzia e sfida le proprie inclinazioni personali. Quando ero novizio, i dubbi che nutrivo sulla vita del *bhikkhu* non riguardavano il celibato o il non poter usare denaro, ma concernevano maggiormente la perdita della libertà individuale. Per esempio, avere la possibilità di fare una passeggiata nel parco con il mio cane se mi sentivo di farlo. O poltrire a letto la mattina e leggere il giornale, se sceglievo di farlo. Oppure stare insieme ad alcuni amici e suonare musica la sera. O essere me stesso – o quello che ero comunque diventato. Che male c'è? Fortunatamente, non ci si aspetta che qualcuno si prenda un impegno per tutta la vita mirante alla formazione del *bhikkhu*, e pensavo che l'esperienza, soprattutto la meditazione, mi avrebbe fatto del bene. Avrei anche potuto illuminarmi e poi lasciare l'abito, e poi fare una passeggiata *illuminata* nel parco con il mio cane...

All'inizio essere monaco non è impegnativo in termini di immagine. Quando si è monaci da poco, non si è sotto le luci della ri-

balta, e se la veste cade giù, se si mangia la cioccolata con soddisfazione incontrollata o se si fanno gaffe verbali, si ricevono dai propri superiori alcuni sospiri e dai laici benevoli un sorriso. Tuttavia i criteri diventano più gravosi con il passare degli anni. Quando si diventa una figura spirituale, l'espressione del viso viene scrutata per cogliere i segni di disapprovazione che, secondo le proiezioni dei super-ego implacabili della gente, si deve sicuramente sentire per tutti gli esseri. Bisbiglii scherzosi sono registrati ed esaminati come segni di disillusione, desideri sessuali repressi o misantropia. Se si gira il capo per alleviare un doloroso torcicollo, chiunque sia di fronte al volto del monaco che ha un'espressione di leggero sforzo, si sente condannato, forse per tutta la vita. (In Thailandia si nota se l'Ajahn menziona dei numeri: un segno sicuro che sta alludendo ai numeri vincenti della lotteria nazionale).

Come pratica del Dhamma, il modo in cui ci si presenta davanti agli altri diventa un esercizio di consapevolezza della relazione. E anche se la relazione è incentrata su qualità tradizionali e impersonali di fede e aspirazione, l'abilità è di riempire ciò con un calore personale, con la calma e con la comprensione che quell'applicarsi direttamente al Dhamma ha portato alla luce.

La personalità e il mostrarsi. Per un *samaṇa* (o per qualsiasi insegnante di Dhamma), se non agiamo secondo ciò che rappresentiamo, c'è un indebolimento e anche un tradimento della fede che gli altri nutrono verso di noi. Ovviamente i propri standard morali devono essere affidabili – ma che dire dei talenti e degli interessi personali? Che fare della propria personalità individuale e storica? Direi che è un lungo processo, non è chirurgia cosmetica. Ed è un processo profondo, che coinvolge il gestire il *kamma* che mi ha reso “chi sono”. Nel crogiolo della consapevolezza ci può essere allora una trasmutazione di tutte quelle inclinazioni, si possono raccogliere e filtrare le energie, la capacità e l'esperienza in cui non va perso nulla di valido, non deve essere abbandonato nulla di unico e veramente gioioso. È forse l'ottenimento più attraente delle persone relizzate – che il loro calore, stabilità e arguzia possano essere diretti verso la liberazione. Perché la ricca umanità di una persona priva di un sé è un'ispirazione durevole, anche quando i testi sembrano aridi e la meditazione si incaglia.

C'è molta confusione circa l'essere una persona. La parola stessa deriva dal latino *persona*, che, ai tempi dei romani, era la maschera indossata da un attore per rappresentare l'eroe che stava interpretando; era il mezzo per “scandagliare” il carattere di quella parte. Una “persona” di certo non era una rappresentazione di chi l'attore sentiva e pensava di essere. La personalità, come carattere ultimo di ciascun individuo – ciò che noi chiameremmo “ego” – risale alla fine

del XVIII secolo. Non stupisce che le scritture non menzionino la personalità del Buddha o dei suoi discepoli – semplicemente non era un punto di riferimento. La nostra confusione circa questo “carattere ultimo” è renderlo “ultimo”, un’affermazione circa chi io sono, piuttosto che un insieme di programmi che servono a mettersi in contatto con il mondo nel migliore dei modi. Noi immaginiamo che o l’ego sia un sé essenziale e durevole, o che sia connesso a un sé. La personalità egoica “ottimale” (comprensibile, popolare) può far sì che la gente voti per noi, e aprire la porta alla fama e al potere. Tuttavia questo costa. Ogni individuo per il quale la personalità è il vero sé, un centro essenziale psicologico che lo motiva, sente una certa pressione. Questo sé si aspetta libertà di espressione; ha bisogno di essere abbastanza originale per emergere dalla folla, ma non così diverso da confondere la gente. Se fa una buona impressione, tutto va bene – se no, c’è un problema. Ciò nonostante, non ha importanza se ci si riesca: può un tale sé legato all’ego dare al suo possessore una vera sicurezza? I grandi nomi spesso vacillano sul ciglio dell’ansietà, della depressione, dell’abuso di droghe e del suicidio. Sostenere una personalità pubblica è un compito gravoso.

Malgrado ciò, ciascuno ha una personalità. È uno sviluppo naturale di comportamenti mentali che facilitano la nostra vita come esseri umani sociali. Quando veniamo al mondo, nasciamo con il potenziale per sviluppare la personalità – come ci guardiamo e ci presentiamo agli altri –, perché essa svolge la funzione vitale di fungere da interfaccia. È uno schermo interattivo che riassume quale comportamento o interpretazione noi o gli altri ci possiamo aspettare. Ma in una società popolosa i criteri di interpretazione e comportamento diventano più esigenti e il sé personale si stressa in modo eccessivo: se non dai di te una prova sufficientemente buona (se non sei divertente, efficiente, sexy), non sei abbastanza bravo. Questo stress è la malattia che viene presa in considerazione negli ambienti spirituali.

Un tema che si impone all’attenzione è quello dell’essere autentici verso se stessi, o di sapere chi si è realmente, sotto la personalità o al suo interno. È un approccio che mira all’autenticità, a mostrare un’interfaccia che si allinea più accuratamente a ciò che sta accadendo nella mente. Per far questo bisogna sia essere in contatto con la propria “vita interiore”, sia essere preparati a stare a guardare quando la si presenta. In ciò c’è qualcosa che ha valore. Dopo tutto, se non si può portare fuori quello che sta lì, non lo si dovrebbe trasferire o cambiare? Tuttavia, si può sostenere con ragione che una gran quantità dell’interazione sociale è basata più sulla convenienza, sul riuscire a portare a termine la giornata di funzioni con il meno possibile di ostacoli e conflitti, che sull’essere allineati con la verità. In molti dei nostri

incontri quotidiani, l'autenticità personale è meno importante del mostrarsi una persona coerente. E nella vasta sfera delle interazioni del mondo quotidiano la superficialità è importante: continuiamo a recitare la parte, non rimaniamo impantanati nella profondità della presenza. Fino a che punto è pertanto appropriato mostrare la propria vita interiore?

Inoltre possiamo anche considerare il nostro profilo emozionale e psicologico come se fosse un ordine più alto o più vero che la nostra presentazione superficiale. Che succede se, come suggeriva il Buddha, tutta quella roba più profonda e interna è anche condizionata e soggetta a stress e non è affatto un vero sé? Quindi, quando cominciamo la pratica buddhista, la ricerca di chi siamo veramente incontra alcune sfide importanti. Prima di tutto, il Buddha non insegnò a nessuno a conoscere chi fosse realmente e poi ad allineare a ciò la propria personalità. Sottolineò piuttosto l'importanza di conoscere lo stress, la tensione e la sofferenza ed eliminarli. Uno degli effetti di limitarsi a fare ciò è che la dinamica personale cambia da sola: attraverso l'indagine consapevole sullo stress e la sua cessazione, il proprio comportamento, l'inclinazione e l'energia cambiano. L'approccio differisce quindi dalla prospettiva del "vero sé" in quanto questi elementi dinamici del sé – umori, energie e inclinazioni – occupano il fuoco dell'introspezione buddhista piuttosto che la ricerca di un quadro unitario di "questo è ciò che sono". Di fatto ogni nozione o ricerca del mio vero sé condiziona l'indagine. L'attenzione è applicata con una certa angolatura: si assume l'atteggiamento "questo è ciò che io sono, oppure ho bisogno di essere, o non ho vergogna di essere". Tale atteggiamento può avere alcuni effetti terapeutici, ma contiene una tensione: c'è qualcosa di diverso dalla saggezza che deve essere portato alla luce o protetto o a cui si deve fare riferimento per essere guidati. Inoltre, qualsiasi sensazione di essere quella cosa richiede la sua continuazione nel tempo – perciò, cosa succede quando noi (in apparenza) moriamo? Dove va a finire? Ritorna al crogiolo cosmico? Ma, soprattutto, dove, quando e perché ciò che io sono veramente è stato coinvolto in questo spettacolo cangiante e mortale? Se ha scelto di salire sul ring della lotta, della malattia, della vecchiaia e della morte, "il mio vero sé" non è stato stato così furbo, non è vero? Forse collochiamo il sé su un palcoscenico epico: "C'era qualcosa che avevo bisogno di risolvere, e dovevo farlo in questa vita". D'altra parte, se c'è una presenza sublime che è qui ed è accessibile a me, ma non è un'identità – perché chiamarlo un sé, in primo luogo? Perché ha bisogno di essere etichettato? Di conseguenza il Buddha, forse vedendo queste trappole, non affermò che l'identità era lo scopo finale della via della liberazione. Si limitò a insegnare un sentiero di pratica per uscire dalla soffe-

renza – che include l’agitazione suscitata dal concepire un sé. Il sentiero stesso della pratica sviluppa risorse che verranno alla luce nell’interfaccia personale – le azioni e le tendenze che non sono legate alle paure e ai bisogni dell’ego.

Oh, che sollievo! “Quindi il mio vecchio sé caotico deve essere lasciato andare; e forse, con qualche sforzo, potrei dissolvere l’intera faccenda”. Questo è il modo in cui può apparire la pratica buddhista, in particolare dal momento che in cima alla lista delle principali “catene”, gli ostacoli all’illuminazione, c’è la “visione della personalità”. Questa catena segnala la tendenza “superficialista” – la presunzione che questo sistema della personalità sofisticata ma programmata sia un’identità reale e duratura, qualcosa di cui ci si deve preoccupare o su cui si può fare affidamento, o presumere che sia la verità duratura di un’altra persona. Tuttavia, per controllare quella visione e inclinazione non bisogna negarla, sopprimerla o non farci caso, ma gestire e purificare gli impulsi, gli atteggiamenti e le energie che plasmano la nostra personalità. In altre parole, conoscerla per ciò che è, non eliminarla. (Dopo tutto svolge una funzione vitale). Per questo motivo il Buddha era favorevole all’arte del riferirsi a se stessi, all’integrità personale, al rispetto per se stessi e alle relazioni abili con gli altri. Egli non insegnò assolutamente l’annichilazione del sé.

La differenza fra l’identificarsi con una personalità e il gestirla in modo abile è un punto importante, qualcosa che i meditanti talvolta non riescono a cogliere. In un lungo ritiro in cui ho insegnato non molto tempo fa, tre praticanti hanno avuto esperienze che hanno equiparato al perdere il loro senso del sé. Ciò significa che la loro sensazione di essere in un contesto condiviso, o la connessione alla loro storia personale, si è parecchio ridotta. Per uno di loro questo era fonte di preoccupazione e persino angoscia, mentre gli altri due associavano l’esperienza con uno stato di realizzazione, uno sguardo al *nibbāna* o un penetrare in esso. Dopo tutto, “non c’è nessuno qui dentro e non c’è nessuno là fuori”: l’assenza di una sensazione di subire l’influenza di funzioni e identità o di essere interessato in esse sembra un’esperienza che ha abbandonato la superficialità.

Benché uno dei tre meditanti fosse giustamente angosciato da questa sensazione di diventare sconnesso, agli altri due, che avevano studiato e praticato il buddhismo per più tempo, ci volle un po’ per rendersi conto che le loro menti stavano perdendo l’equilibrio. Per questi due, malgrado settimane di intensa introspezione, fu il disorientamento nel loro comportamento, accompagnato da trasgressioni poco importanti, a segnalare loro l’esperienza del “non sé”. In altre parole, le preoccupazioni del livello della personalità, di come agiamo e interagiamo nel mondo esterno, suonarono la sveglia. Perché questo è un

altro aspetto degli insegnamenti del Buddha – il Vinaya – l’allenarsi al comportamento corretto o appropriato. Il regno e le preoccupazioni della personalità non devono essere abbandonati; è solo la costruzione che se ne deriva di un sé inappuntabile, ansioso o ossessivo che deve essere profondamente compresa come stressante, e, di conseguenza, messa da parte.

Una delle carenze delle situazioni dei ritiri intensivi è che l’enfasi sul “volgersi all’interno”, sull’isolarsi e trattenersi dall’interagire, può spostare le energie della personalità piuttosto che purificarle. Quella modalità dell’esperienza può senz’altro condurre a ingrandire l’immagine di ciò che sta accadendo nella mente, e si possono anche sperimentare stati di calma insolitamente intensi o di rapimento o di concentrazione. Tuttavia, si corre il pericolo di perdere l’equilibrio tra l’interno e l’esterno, tra il sé e l’altro, un equilibrio che è l’essenza della piena (olistica) consapevolezza (*awareness*). Come il Buddha disse brevemente,

egli dimora contemplando gli oggetti mentali (*dhamma*) internamente, o... contemplando gli oggetti mentali esternamente, o... contemplando gli oggetti mentali sia internamente sia esternamente (*Mahāsatiṭṭhānasutta, Majjhimanikāya, I, 60*).

Se continuiamo a spronare la mente affinché si disconnetta dal livello della personalità interattiva (un modo comprensibile per bypassare lo stress), diventa difficile cambiare l’abitudine. Può anche darsi che ciò che certa gente vuole sia il disconnettersi, piuttosto che il Risveglio. Ma con ciò non c’è un’attenzione corretta verso il proprio *kamma*, non si gestiscono e non si alleggeriscono correttamente le sue energie confuse, e non c’è alcuna integrazione completa. Un tale praticante cerca di troncare il proprio *kamma* attraverso l’evitazione, piuttosto che trasmutarlo attraverso l’attenzione saggia. Conoscendo questa tendenza, i maestri di meditazione possono includere nella pratica periodi di lavoro o di discussione. In effetti, nella vita monastica c’è un’intera gamma di compiti – come andare a fare la questua, pulire gli edifici del monastero e imparare a cantare insieme – che sono svolti abitualmente. Si vive spesso con una serie di personalità per alcune delle quali non si sente alcuna affinità. Benché ciò possa non aiutare la manifestazione di chi io sono realmente (perché non tutti sono interessati), di fatto ciò fornisce al meditante una ricca fonte di pratica consapevole. Noi impariamo a stare in contatto con un mondo del quale non siamo il centro. Così la consapevolezza (*mindfulness*) deve essere equilibrata internamente, esternamente e nell’interfaccia dove sorge la sensazione del “sé e l’altro”.

Naturalmente l'acquisire quella consapevolezza (*awareness*) e quell'equilibrio olistici richiede il controllo e la moderazione delle connessioni con il mondo sociale. Come fare quindi per non perdere l'equilibrio? Mi sembra che ciò ci richieda di indagare quello che costruisce il nostro sé apparente, includendo il punto in cui esso incontra gli altri, e coltivarlo consapevolmente. Quando si va alla sua fonte, ciò da cui sorge questo sé ha una tripla base: la presenza corporea (essere qui pienamente e attentamente), il cuore (l'intelligenza dell'empatia e della risposta positiva) e il discernimento dell'oggetto (come una cosa sembra essere, non come io la sento). In breve, la coscienza mentale, per sentire pienamente e organizzare l'esperienza nel "mio essere nel mondo", ha bisogno del corpo, del cuore e della testa. E sia che noi vogliamo uscire fuori dal mondo o trovare il nostro vero posto in esso, prima di tutto dobbiamo conoscere che cos'è quell'esperienza di "esserci". Se si cerca di troncare quella esperienza, si diventa squilibrati o si può anche impazzire.

La presenza corporea si sviluppa portando l'attenzione alla postura – stando in piedi, stando seduti e camminando; è una base per la meditazione. Ciò continua ad ancorare la mente e a mantenerla nel presente. E quando la pratica si sviluppa, essa ci sintonizza con l'intelligenza del corpo – del quale la sensazione di equilibrio è l'aspetto più evidente. Ma insieme a essa viene una sensazione cinestetica, che ripristina la coordinazione, l'agilità e la sensibilità del corpo. Queste due sensazioni sono sufficienti a dare alla meditazione un adeguato piacere "non sensoriale" che pure è pienamente corporeo. Io sottolineo questa capacità nella pratica meditativa, perché è spesso smarrita – quando si appoggia il corpo su superfici comode, ci si siede passivamente sulle sedie o si rinuncia ad andare a piedi per preferire la macchina, ci si trascina goffamente e si barcolla in giro, vivendo nella propria testa. Inoltre, gran parte dell'agitazione emotiva che conferisce potere al pensare senza requie deriva dal non dimorare pienamente dove ci si trova. Quindi c'è un'insicurezza ontologica che butta fuori ogni cosa.

Per controbilanciare quella insicurezza, molti si affideranno alla loro testa. In ogni caso è un'inclinazione comune, perché la testa ci dice cosa fare, e in generale le società sono focalizzate sul fare, piuttosto che sull'essere o sulla relazione. La mente pensante è ciò che trova un lavoro, ha un'educazione e riceve un valore; quindi io sono il pensatore, e il pensatore mi dice cosa fare, quanto ho successo, che cosa avrei dovuto fare ecc. Il che significa pressione e agitazione – e sofferenza se riusciamo a sentire la sensazione di pensare in modo incessante. Così, a un certo livello di stress, la reazione consiste nel troncare il pensiero, con le buone o con le cattive. E se non posso farlo,

tronco il cuore. Di qui la perdita della gioia, dell'empatia e della completezza che la spiritualità del "conoscere il proprio vero sé" vede giustamente come una fonte di sofferenza.

Tuttavia, affrontare il problema da una prospettiva buddhista non richiede il reperimento di un vero sé, ma è una questione di equilibrare le energie e le intelligenze del corpo, del cuore e della testa. Sentire di avere una base nel proprio corpo, in modo che ci sia una fonte di calma. Inoltre, sintonizzarsi con il flusso costante dell'inspirazione e della espirazione corporee fa sì che cominciamo a sentirci bene così come siamo. Con una presenza corporea costante con cui ci mettiamo in relazione, la sensazione del cuore non si agita coinvolgendosi nelle sue emozioni, e il modo in cui siamo non si solidifica in "chi io sono veramente". E questa è una buona notizia. Perché allora ci può essere empatia con gli altri piuttosto che proiezioni e reazioni. Siamo meno bisognosi e quindi meno delusi dal fatto che gli altri sono come sono. C'è presenza, empatia e il pensiero è chiaro, ed essi si sostengono a vicenda. Questo è sufficiente. Per quanto riguarda chi io sia veramente – lasciamo che siano gli altri a discuterne.

NOTE

¹ Questo testo è stato tratto dal blog di Ajahn Sucitto (http://sucitto.blogspot.com/2010_06_01_archive.html, ultima consultazione 29/12/2011, ore 10,47) e qui pubblicato per gentile concessione dell'autore. La traduzione dall'inglese è a cura di A. S. Comba.

CAPITOLO V

Ajahn Sumedho¹

Contemplare il senso del sé²

Credo che qualcosa che ci interessa tutti da vicino siamo noi stessi, perché siamo noi il soggetto della nostra vita. È un interesse naturale, qualunque cosa pensiate di voi stessi, poiché è con se stessi che si deve vivere per un'intera vita. L'opinione che abbiamo di noi stessi è perciò qualcosa che può darci grande sofferenza se ci guardiamo nella maniera errata. Anche nelle circostanze più fortunate, se non guardiamo a noi stessi in modo appropriato, finiremo per creare sofferenza nelle nostre menti. Perciò il Buddha tentò di mostrare che il modo di risolvere i problemi non è quello di cercare di rendere soddisfacenti e piacevoli le situazioni esteriori, ma piuttosto quello di sviluppare la retta comprensione, il retto atteggiamento verso noi stessi. Questo è il punto chiave del suo insegnamento. Vivendo oggi in Gran Bretagna, ci aspettiamo il massimo della comodità e ogni tipo di privilegi, di diritti e di beni materiali. Ciò rende la vita in molti modi più piacevole, ma allo stesso tempo, quando ogni nostro bisogno è soddisfatto e la vita è troppo confortevole, qualcosa in noi non si evolve. A volte è proprio la lotta per superare le avversità che ci fa sviluppare e maturare come esseri umani.

Ricordo che quando vivevamo a Londra, eravamo soliti camminare al mattino su fino a Hampstead Heath per ammirare la gente ricca che portava a spasso i cagnolini. Cominciammo a pensare che non era poi così male nascere cani qui in Inghilterra: avere qualche gentile signora costantemente pronta a viziarci, a farci dei cappottini per l'inverno, a procurarci gustosi biscottini per nutrirci. Una tale vita così piena di affetto e di comodità ci sembrava potesse essere piuttosto piacevole! Ma la verità è che molti di noi la troverebbero soffocante: abbiamo bisogno di misurarci con qualcosa, abbiamo bisogno di lottare e di imparare come andare oltre i limiti che pensiamo di avere. Ci sentiamo sconfitti solo quando ci arrendiamo con rassegnazione e apatia ai limiti che abbiamo. Allora diventiamo depressi e infelici.

Ma nel momento in cui cediamo o ci arrendiamo ai vincoli e alle restrizioni con saggezza, allora troviamo la liberazione! Essendo nati in questo corpo umano e dovendo vivere in base alle leggi di natura sul pianeta Terra, la vita stessa è esperienza di vincoli e di restrizioni. Mentalmente possiamo elevarci fino al cielo, possiamo andare in paradiso, ma fisicamente siamo legati alle limitazioni che, invecchiando, diventano sempre più restrittive. Ciò non deve essere visto come sofferenza, perché tale è la natura delle cose. Potete sviluppare un atteggiamento diverso e imparare ad accettare le limitazioni, non con una rassegnazione negativa, ma proprio perché vi rendete conto che ciò che state cercando veramente è in voi stessi. Non avete bisogno di cercarlo esternamente. Non avete bisogno di pensare che è qualcosa di molto lontano o di inaccessibile. Viene attraverso la disponibilità a calmarsi, a fermare ogni resistenza, ad ascoltare e a risvegliarsi alla propria esperienza cosciente. Certamente, però, il grande ostacolo alla realizzazione di tutto ciò è che abbiamo la percezione di noi stessi come se fossimo questo, quello o quell'altro.

Il senso di sé è qualcosa di cui diveniamo consci da bambini. Appena nati non c'è alcun senso di un sé come di un qualcosa di definito. Man mano che cresciamo impariamo ciò che siamo tenuti a essere: se siamo buoni o cattivi, se siamo o non siamo simpatici, se siamo accettati o biasimati. In tal modo sviluppiamo il senso di noi stessi. Spesso ci confrontiamo agli altri e abbiamo dei modelli cui, crescendo, vorremmo uniformarci. Nella mia stessa esperienza notai che l'ego iniziò veramente a consolidarsi quando fui mandato a scuola: fui gettato dentro quelle classi con tutti quegli strani bambini e cominciai a notare chi era il più forte, chi era il più duro e chi era il favorito del maestro.

Vediamo noi stessi nei termini delle nostre relazioni con gli altri. E questo atteggiamento si sviluppa attraverso l'intero arco della vita, a meno che non scegliamo deliberatamente di cambiare e cominciamo a guardare più in profondità, invece di vivere solamente attraverso il condizionamento della mente che abbiamo acquisito da bambini. Anche quando diventiamo più vecchi a volte ci comportiamo veramente da adolescenti e abbiamo reazioni emotive infantili verso la vita. Ci sono comportamenti e reazioni che non siamo stati capaci di risolvere se non sopprimendoli e ignorandoli. E questo può essere per noi molto imbarazzante o scioccante.

C'è una maniera di parlare del sé che lo fa sembrare molto dottrinale. I buddhisti a volte possono dire che non esiste un sé, e lo fanno come se fosse un proclama al quale dover credere; come se ci fosse qualche Dio lassù che dice: "NON ESISTE ALCUN SÉ!". E qualcosa in noi oppone resistenza a tale imposizione. L'andare annun-

ciando che non c'è alcun sé non sembra genuino. Qual è infatti l'esperienza che stiamo facendo in questo momento? Qui sembra esserci, eccome, un senso di sé! In questo momento sentite, respirate, vedete e ascoltate; reagite alle cose, la gente può lodarvi o criticarvi, per cui vi sentite felici o depressi. Se questo non sono "io", allora, cos'è? E sono tenuto ad andare in giro come buddhista credendo di non avere un sé? Se devo proprio credere in qualcosa, forse è meglio che io creda di avere un sé, perché in questo modo posso dire: "Il mio vero sé è perfetto e puro". Questo perlomeno vi dà una sorta di ispirato incoraggiamento a provare a vivere la vostra vita, piuttosto che dire che non c'è alcun sé, alcuna anima, lasciando venir meno ogni opportunità.

Questi sono solo esempi dell'uso del linguaggio. Possiamo dire: "Non esiste alcun sé" come un proclama, oppure: "Non esiste alcun sé" come una riflessione. La maniera riflessiva serve a incoraggiarci a contemplare il sé. Il Buddha vuole dirigere la nostra attenzione sul fatto che, non appena osserviamo le mutevoli condizioni con le quali tendiamo a identificarci, possiamo cominciare a vedere che queste non sono "sé". Ciò in cui crediamo, ciò che tratteniamo e a cui ci aggrappiamo, ciò che presumiamo, non è quello che veramente siamo: è una situazione, una condizione, qualcosa che cambia a seconda del tempo e dello spazio. Ciascuno di noi sperimenta la coscienza per mezzo del corpo umano che ci è dato. Questa è la realtà.

La coscienza è una funzione naturale, e non vi è un senso del sé riguardo alla coscienza. L'unica ragione per cui potremmo supporre che esiste un sé consiste nel fatto che la coscienza opera in termini di soggetto e oggetto. Per essere consci dobbiamo essere un'entità separata, così che operiamo, nel qui e ora, da questa posizione di "essere individuale". È così che arriviamo a ossessionarci con le nostre interpretazioni assolutamente personali di ogni cosa. Qualsiasi reazione o esperienza istintiva o meno può essere interpretata nel senso che questa sia io stesso o che mi appartenga. Possiamo interpretare le energie naturali del corpo in una maniera molto personale come se fossero "me", "un mio problema", piuttosto che vederle come parte dell'eredità che ci viene data nel nascere come esseri umani. Anche un bimbo appena nato ha impulsi istintivi alla sopravvivenza, cosicché quando ha fame piange. I neonati di solito ci sembrano creature così deliziose che ci prendiamo naturalmente cura di loro e li amiamo. Pensate che il neonato stia facendo questo deliberatamente - "provo a essere carino così Ajahn Sumedho mi terrà in braccio e mia madre mi amerà" - oppure questo è proprio il modo in cui le cose sono, in cui la natura agisce? Sono solo cose naturali, ma abbiamo la tendenza a vederle in modo molto personale.

Spesso ci portiamo dietro per una vita intera le opinioni che abbiamo uno dell'altro: lei è così, lui è così. E questi pareri influenzano il modo in cui noi reagiamo e ci rapportiamo l'uno all'altro. Rispondiamo proprio nel modo in cui qualcuno ci appare: piacevole, felice, accogliente, oppure cattivo e antipatico, come chi ci loda o ci insulta. Possiamo portare risentimento per tutta la vita per essere stati insultati e non perdonare mai la persona che lo ha fatto. Forse l'ha fatto solo perché aveva un brutto momento, ma noi, se lo vogliamo, siamo ancora capaci di farne un problema dopo trent'anni. Così questo "sé" ha bisogno di essere osservato, esaminato e contemplato in termini religiosi.

Ogni religione ha i propri insegnamenti che riguardano l'abbandono del sé: si può dire che la religione insegna a rinunciare alle tendenze egoistiche della mente, cosicché, prima di poter realizzare, ad esempio, il Regno di Dio, dobbiamo rinunciare alle nostre ossessioni egoistiche. Se abbiamo l'intenzione di realizzare il vero Dhamma, occorre lasciar andare l'idea di un sé. Questo potrebbe essere un altro comando dall'alto: "Non devi essere egoista! Sbarazzati di ogni egoismo e sforzati di diventare una persona pura!". Siamo tutti d'accordo, nessuno sarebbe tentato dall'idea di diventare sempre più egoista. Ma a volte neanche sappiamo come non essere egoisti. Potremmo avere nobili idee su come rinunciare alle nostre ricchezze fino a non possedere più nulla, per avvicinarci sempre di più all'annullamento dell'egoismo. Ma la cosa strana è che quando si diventa monaco o monaca, a volte, sebbene si stia pensando che ci si stia sbarazzando dell'egoismo, ci si ritrova a diventare sempre più egoisti. Il proprio egoismo diventa molto concentrato, dal momento che non si può agire in un campo così ampio come nella vita laica. In questo modo si diventa molto più consapevoli del proprio egoismo. E se lo si condanna, allora sembra di essere in una situazione che non ha speranza, perché si comincia a interpretare la vita da quella sensazione secondo cui "io sono egoista e mi devo sbarazzare di questo egoismo". E uno dei maggiori problemi del nostro modo di pensare è l'abbandonare quella premessa di base che ci fa dire: "Io sono questo tipo di persona e devo fare qualcosa allo scopo di diventare in futuro una persona altruista e illuminata".

Nella nostra cultura siamo condizionati a pensare in questo modo: sii un bravo ragazzo e quindi fai questo e quello, così che in futuro sarai una persona distinta e accettata dalla società. Questo ha un senso per quanto riguarda la parte mondana della vita, perché cominciamo col non sapere nulla e dobbiamo quindi man mano apprendere tutto. E da quel momento in poi dobbiamo studiare le varie materie scolastiche in modo da diventare qualcuno che ha il suo posto all'interno del sistema. Se falliamo, allora diventiamo qualcuno che ha

fallito. E il fallimento è disprezzato. È interessante insegnare meditazione a persone che hanno paura del fallimento. Hanno paura di fallire nella meditazione! Ma non è possibile fallire nella meditazione. Non si tratta mai di fallimento, altrimenti anche la meditazione diventerebbe solo un altro modo di metterci alla prova. “Posso farcela. Se pratico con perseveranza, diventerò un bravo meditante e, se tutto va bene, raggiungerò l’illuminazione... forse...”. E poi arrivano i dubbi: “Ma non penso che potrò mai diventare illuminato. Chi lo è?”.

Alla gente piace fare delle verifiche su di noi, per capire se Ajahn Sumedho è illuminato o se lo è Ajahn Viradhammo, oppure se abbiamo raggiunto un qualche livello più avanzato. Forse siamo soltanto dei tipi che non ce l’hanno fatta?

Ma c’è una maniera differente di vedere e pensare. Ed è l’opposto del vederci in termini di qualcuno che deve fare qualcosa per diventare qualcun altro che è migliore di ciò che è ora. Questo è un modo molto materialistico di pensare. La gente ama sentire frasi di questo genere: “Avevo un sacco di problemi ed ero veramente un uomo miserabile e infelice. Poi, praticando la meditazione, ho visto la luce e ora sono felice ed appagato”.

Dire “Sono questa particolare persona, ho questa personalità, sono Ajahn Sumedho... sono così e così... dovrei essere... non dovrei essere...” viene da un modo di pensare mondano condizionato. Ma l’obiettivo della meditazione buddhista è cambiare il proprio atteggiamento usando la funzione riflessiva o intuitiva della mente.

Spesso, quando entriamo nella quiete della meditazione, possiamo essere sopraffatti dalla sensazione del sé, ci sentiamo pieni di ogni genere di ricordi e di idee circa noi stessi. A volte speriamo che se ci metteremo a meditare entreremo in uno stato di quiete e usciremo da quell’orribile sensazione che abbiamo riguardo a noi stessi. Può succedere che la mente si fermi improvvisamente e sperimentiamo una sorta di beatitudine o una pace che avevamo dimenticato o a cui non avevamo mai realmente fatto caso. Ma il senso di noi stessi sarà ancora all’opera a causa della forza dell’abitudine. Possiamo allora sviluppare un atteggiamento di ascolto di questo sé, non nei termini di crederci o meno, ma nel senso di notare veramente cos’è che nasce e che cessa. Non importa se ci consideriamo migliori o peggiori: è tale stato in sé che viene e va. Solo lasciando andare, abbandonando il sé, non tentando di sbarazzarci di esso ma consentendogli di andarsene, cominceremo a fare l’esperienza della genuina natura della mente, che è beatitudine, è silenzio.

Ci sono quindi momenti della nostra vita in cui il sé smette di funzionare ed entriamo in contatto con lo stato puro dell’esperienza consapevole. Questo è ciò che chiamiamo beatitudine. Ma nel momen-

to in cui abbiamo tali esperienze di beatitudine, immediatamente ci sovrapparrà il desiderio di averne ancora delle altre. Non importa quanto strenuamente ci impegniamo per riottenerle: finché restiamo attaccati all'idea di avere nuovamente uno stato di beatitudine, questo non si realizzerà. Non è così che funziona. Volerlo significa che lo abbiamo già reso impossibile. L'atteggiamento corretto è quello di lasciar andare il desiderio. Non di sopprimerlo, perché questo è un altro tipo di desiderio: il desiderio di sbarazzarci del desiderio fa parte dello stesso problema. Perciò, se stiamo tentando di sopprimere o di annientare il desiderio, non funziona. Non funziona neanche se semplicemente lo assecondiamo. Invece, in uno stato di vigile consapevolezza, cominciamo a vedere cosa sta veramente accadendo, e allora possiamo lasciare andare le cause della nostra sofferenza. Vediamo le cose così come veramente sono e abbiamo la saggezza intuitiva del lasciar andare. Pertanto, in questa vita da esseri umani, ogni istante, dalla nascita alla morte, è un'opportunità per saper comprendere nel giusto modo. Il successo o il fallimento non significano nulla, perché, anche se falliamo, ne possiamo ricavare un insegnamento. Ciò non significa che non dobbiamo più tentare o cercare di avanzare, ma il nostro obiettivo non è più quello di raggiungere il successo, bensì quello di capire le cose.

Ci vuole molto tempo per andare oltre tale visione del sé, perché è questa un'influenza che pervade interamente la nostra esperienza conscia. Inoltre, con la meditazione, portiamo l'attenzione su cose molto ordinarie, come il respiro e il corpo, e in tal modo impariamo a stare nel momento presente, a sostenere l'attenzione, piuttosto che essere intrappolati nel tentativo di diventare qualcosa, o di ottenere qualcosa dalla nostra pratica. Tale "provare a ottenere qualcosa" non funziona perché qualsiasi cosa noi otteniamo siamo destinati a perderla. Quindi se avete la sensazione di avere raggiunto il *samādhi*, significa anche che lo perderete. Quando partecipiamo a un ritiro di meditazione in cui il silenzio è molto intenso, possiamo ottenere uno stato di beatitudine. Ma poi, quando il ritiro termina, perdiamo quello stato. Ciò non significa rinunciare ai ritiri ma provare a guardare a tali opportunità non più da una posizione materiale, auto-centrata, ma da una posizione d'osservazione di come le cose sono non appena rimuoviamo le stimolazioni sensoriali. O come sono quando usciamo dalla situazione ideale in cui gli stimoli sensoriali sono ridotti al minimo e ci incamminiamo fuori nella strada, con il rumore del traffico, l'inquinamento e la gente attorno che corre. Ci possiamo sentire anche peggio di prima, perché adesso siamo diventati più sensibili e il mondo della vita quotidiana è ancora più insopportabile. Ma se contempliamo nel modo giusto, vediamo la deprivazione o la stimolazione sensoriale "così com'è". Di

conseguenza i sensi non si agitano o si irritano e rimaniamo più o meno in contatto con la natura della mente che è serena. Tale natura è sempre presente, ma quando siamo intrappolati nell'irritazione e nell'agitazione non lo notiamo.

L'approccio buddhista è quello di sviluppare consapevolezza, piuttosto che andarsene in luoghi protetti in cui le stimolazioni sensoriali siano ridotte al minimo oppure diventare eremiti. Attraverso la presenza mentale cominciamo infatti a realizzare che la pura natura della mente è sempre con noi, anche in questo momento. Se manterremo la presenza mentale anche quando saremo agitati o irritati, sperimenteremo una beatitudine naturale, che sta oltre quelle condizioni. E una volta che realizzeremo questo come esperienza personale, allora sapremo come non provare sofferenza. La fine della sofferenza sta nel vedere le cose come realmente sono, di modo che il nostro rifugio non sia nella condizione reattiva ed eccitabile degli occhi, delle orecchie e del naso, della lingua, del corpo, del cervello e delle emozioni. Qui ci sono solo condizioni che irritano e agitano. Attraverso la presenza mentale invece realizziamo ciò che trascende tali condizioni. Quello è il nostro autentico rifugio. Possiamo realizzarlo, come esseri umani, attraverso una saggia contemplazione delle nostre proprie difficoltà personali.

NOTE

¹ Ajahn Sumedho (Robert Jackman) nasce il 27 luglio 1934 a Seattle, nello stato di Washington (U. S. A.). Partecipa alla guerra di Corea come ufficiale medico. Prende poi un diploma di B. A. in Far Eastern studies e, nel 1963, un M. A. in South Asian studies all'Università di Berkeley, California. Si reca quindi nel Borneo con il Peace Corps come insegnante di inglese. Nel 1966 entra come novizio nel monastero thailandese Wat Sri Saket ed è ordinato monaco nel 1967. In Thailandia pratica a lungo secondo gli insegnamenti del suo maestro Ajahn Chah, che nel 1977 lo accompagna in un viaggio in Inghilterra e lo incarica di fondarvi un monastero. Questo diventerà il Cittaviveka Forest Monastery a Chithurst, nel Sussex occidentale. Ajahn Sumedho riceve quindi la facoltà di ordinare i monaci e fonda un lignaggio femminile con dieci precetti, il Siladhara. Nel 1984 diventa l'abate del monastero di Amaravati, a nord di Londra (Hemel Hempstead) e rimane tale fino al suo pensionamento, nel 2010. È oggi il più anziano monaco occidentale della tradizione theravādin thailandese della foresta (si veda http://en.wikipedia.org/wiki/Ajahn_Sumedho, consultato il 14 dicembre 2011 alle ore 16,17).

² Questo testo è un discorso tenuto ad Amaravati nell'estate del 1993 e pubblicato con il titolo di *Self and Self-Naughting* nel "Forest Sangha Newsletter", 44, 1998, pp. 1-2, 4-5; la traduzione dall'inglese è a cura di A. S.

Comba. Si ringrazia Ajahn Sumedho per averne gentilmente concesso la pubblicazione in questo volume.

CAPITOLO VI

Ajahn Sumedho

*Come essere niente*¹

Spero che questo ritiro vi abbia offerto incoraggiamento, comprensione e ispirazione per proseguire nella pratica meditativa. Ho sottolineato ripetutamente l'importanza della fiducia nella vostra capacità di essere presenti, il senso profondo dell'investire di fede il semplice atto di essere attenti e presenti, e in ascolto, aperti e ricettivi.

Il condizionamento è una traccia molto forte innestata nella nostra personalità, e i suoi punti di forza sono il senso dell'io o della personalità. È da qui che nasce la tendenza a essere autolesionisti, a vederci in una maniera molto ristretta che ci vincola rigidamente a dei limiti, di modo che ci sentiamo scoraggiati o riversiamo nella pratica le nostre paure, limitandone così i risultati.

Nella letteratura buddhista, si parla spesso del raggiungimento di certi stati meditativi, dell'ottenimento dei *jhāna*²: raggiungere il primo *jhāna*, e poi il secondo *jhāna*, e il terzo, e il quarto *jhāna*. Ci sono persone che passano anni cercando di ottenere questi *jhāna*, e restano delusi.

E leggiamo anche di cose come l'“ingresso nella corrente”, il “tornare una sola volta”, “non tornare mai più” e infine l'illuminazione totale. Avete già ottenuto il primo *jhāna*? Siete entrati nella corrente? È un modo di pensare mondano, che vede me come una persona seduta qui, un'altra persona seduta lì, entrambi intenti a praticare la meditazione sperando di ottenere qualcosa, di raggiungere un qualche stadio. E bisognerebbe essere capaci di farlo. Io vengo da una cultura in cui vige il concetto del “lavorare a qualcosa”, e più si lavora, più duramente si lavora e più si deve essere ricompensati per il proprio strenuo lavoro, il duro lavoro va pagato.

Nella letteratura buddhista, si parla anche degli *arahant*³, quelli che hanno superato tutti gli esami e sono andati al di là di tutte le astrazioni e hanno raggiunto il supremo ottenimento. Diventare un *arahant* sembra uno scopo quasi impossibile, che non ci aspettiamo di raggiungere, perché la maggior parte di noi è troppo limitata dalla

personalità e dai propri problemi, ovviamente insignificanti, per sperare di poter mai raggiungere un simile stadio. È un problema anche nei paesi buddhisti, perché spesso le convenzioni si discostano parecchio dal significato originario quando vengono tramandate dopo la morte del fondatore della religione.

Anche alla parola *nibbāna* o *nirvāṇa* attribuiamo il significato di illuminazione, di supremo raggiungimento: un termine remoto ed enigmatico di cui quasi nessuno conosce il significato. C'è un gruppo rock di Seattle che si chiama Nirvana: dunque, se volete un assaggio del *nirvāṇa*, andate a Seattle!

Eplorando l'uso del linguaggio, scopriamo come ci rapportiamo a questo genere di parole: come a qualcosa di molto alto, di molto remoto, di lontanissimo da noi. È il modo di pensare mondano, pensare in termini di io che divento qualcosa, io devo liberarmi di tutte queste debolezze, dei miei problemi emozionali; ho certi attaccamenti, amo la mia famiglia, dovrò liberarmi dal desiderio, essere libero dal sé e diventare nessuno, essere un non sé, un nulla, un vuoto, tutto in una sola vita, per poter ottenere il *nirvāṇa*.

Riflettiamo sulle opinioni che ci creiamo e su come parole come *nirvāṇa*, *arahant*, Buddha diventino mete irraggiungibili. Nella nostra pratica semplicemente notiamo le cose come sono. Non cerchiamo di rappresentarcele in accordo con la ragione e con la logica, da un punto di vista mondano, ma cominciamo a risvegliarci all'osservazione di come reagiamo, di cosa proviamo riguardo alle parole, al linguaggio e ai concetti che usiamo. Per esempio, prendiamo l'idea del primo *jhāna* e così via... o dell'ottavo *jhāna*. Già raggiungere il primo è una battaglia; raggiungere l'ottavo sembra quasi impossibile secondo il nostro modo di pensare, perché lo vediamo come un ottenimento. Ma non siamo qui per ottenere, né per raggiungere.

Dunque, anziché usare parole come ottenere, raggiungere, diventare, è meglio usare termini come abbandonare e lasciar andare, perché rappresentano meglio la nostra pratica. Più che raggiungere qualcosa, lasciamo andare quello a cui siamo attaccati, nel momento in cui comprendiamo la sofferenza che creiamo attraverso l'attaccamento.

La pratica dei *jhāna*, in realtà, si basa sul superamento dei cinque impedimenti (*nivāraṇa*⁴), i cinque stati negativi, e la coltivazione di percezioni salutari, affinandole attraverso la concentrazione fino a giungere al benessere fisico e mentale e infine all'equanimità.

Riprendendo la divisione tradizionale della meditazione in *samatha* ("calma concentrata") e *vipassanā* ("visione profonda"), il *samatha* è felicità creativa e comprensione, positività e gioia, mentre la *vipassanā* è investigare la sofferenza e le sue cause, e lasciar andare le

cause. Ricordo quando cercavo di coltivare la meditazione di *samatha* come un ottenimento; ero determinato a ottenere questi stati mentali desiderabili, ma il mio atteggiamento era di fondo un atteggiamento di forza caparbia, che non è il genere di condizione mentale che permette di realizzarli.

Le persone che trovano la meditazione di *samatha* facile e naturale sono di solito coloro che hanno molta fede, che non si fanno domande e non hanno dubbi, oppure persone ben educate, che non pensano troppo ma hanno molta fiducia in quello che dice l'insegnante. Dunque la pratica del *samatha* risulta più facile per chi che non è molto scettico, sospettoso e paranoide come invece sono io. All'inizio la trovavo impossibile, perché il mio approccio alla vita era fondamentalmente negativo, ero una persona molto critica. Mi era più facile rapportarmi alla *vipassanā*, perché la sofferenza la potevo vedere; sicuramente io soffrivo, non c'era dubbio che ci fosse sofferenza. La meditazione *vipassanā* è un mezzo abile tanto quanto il *samatha*, che è un mezzo per allietare la mente, per ispirarla, per elevarla.

Ricordo che nei primi sei anni di vita monastica mi dedicavo molto alla pratica; ero disposto a lavorare duramente, a stare seduto per ore praticando tutte le tecniche. Da un certo punto di vista imparai molto, ma non c'era nessuna gioia né felicità nella mia vita perché, nel tentativo di raggiungere qualcosa, ero molto autocentrato, mi sentivo tanto "me". Mi trovavo in Thailandia, dove c'era un insegnante della statura di Ajahn Chah, dove la società era molto rispettosa e di grande sostegno; la gente mi dava tutto quello di cui avevo bisogno, cibo, riparo, vesti, ma nonostante tutto questo aiuto e incoraggiamento i miei primi sei anni furono anni di duro lavoro e di grande sofferenza. Ero disposto a soffrire e sicuramente non me ne rammarico, ma in realtà non ero felice della mia vita, era un'esistenza ancora priva di gioia.

Dopo sei anni partii per l'India in pellegrinaggio. Poiché noi *bhikkhu* non portiamo denaro, dovevo unirmi ai mendicanti, e vissi così per cinque mesi in India, visitando i luoghi sacri del buddhismo. Fu durante quei cinque mesi che cominciai a riflettere sulla mia vita spirituale, e penso che mi abbia aiutato il fatto di trovarmi nei luoghi sacri del buddhismo. Quello che accadde fu che finalmente cominciai a provare un'enorme gratitudine per Ajahn Chah, per tutto il sostegno e l'incoraggiamento che avevo ricevuto per anni. E provai un'enorme gratitudine anche per il Buddha, per il Buddha storico. Questo sentimento di gratitudine cominciò a portare nella mia vita una diversa qualità, una sorta di sensazione gioiosa, perché fu attraverso la gratitudine che sperimentai un'apertura del cuore; non stavo più lì a faticare con la mia forza di volontà e la mia personalità, era una sensazione di sincero

apprezzamento per tutte le cose buone della mia vita. Fu una vera svolta nella mia crescita spirituale.

Prima era come se l'apprezzamento per gli insegnamenti buddhisti venisse dalla testa: era molto intellettuale, teorico, come se non avesse ancora raggiunto il cuore, malgrado il grande interesse e la profonda fiducia che provavo. Allora, dopo questa esperienza di gratitudine che per me fu un'apertura del cuore, cominciai a comprendere veramente il *samatha*, in termini di esperienza concreta, l'esperienza di un cuore luminoso, di un cuore felice, la presenza della contentezza nel cuore. Poi tornai in Thailandia, e tornai per stare veramente con Ajahn Chah. E cominciai a sentirmi molto contento, davvero felice della mia vita, cominciai ad amare sinceramente la vita monastica, i monaci intorno a me e la società. Cominciai a rapportarmi alle cose con maggior apprezzamento, e con un amore che, per quanto ricordi, non avevo mai provato nella mia vita.

Con questo sentimento più positivo, con questa gratitudine e contentezza, trovai molto facile concentrare la mente, non era più un problema. Il *samatha* come cosa astratta che si cerca di ottenere, partendo dal primo stadio, per poi passare al secondo e così via, non aveva funzionato per me. Cominciò a funzionare solo cambiando di livello. Per quanto riguarda la meditazione *vipassanā*, che esplora le Quattro Nobili Verità, non comportava più una specie di ossessione per la sofferenza, ma un maggiore interesse per la mia sofferenza personale, un desiderio di comprenderla. Così, anziché pensare che dovevo capire la sofferenza per liberarmene, che è un pensiero piuttosto cupo, cominciai a dare il benvenuto alla sofferenza come qualcosa da cui imparare, come un'opportunità; e a sentirmi grato per la sofferenza della mia vita, perché mi dava l'occasione di comprenderla.

Quando feci ritorno in Thailandia decisi che volevo fare qualcosa per dimostrare la mia gratitudine ad Ajahn Chah. Non c'era niente di cui avesse bisogno, non avevo denaro per comprargli un regalo; cosa gli sarebbe potuto piacere? Cosa avrebbe potuto apprezzare veramente? Pensai che avrebbe apprezzato che io fossi un buon monaco, un monaco utile, qualcuno che non andasse ad aumentare il suo fardello, nel senso di creare più complicazioni al monastero, ma che praticasse e approfondisse la vita monastica. Anche questa ispirazione, questo desiderio di ripagare il debito che sentivo mi portò molta gioia; non era un compito pesante, provai molta felicità nell'assumermelo. Il resto della mia vita monastica ne fu influenzato moltissimo, perché l'apprezzamento per tutto quello che avevo ricevuto mi aiutò a stare veramente in contatto con la mia sofferenza, i problemi, le difficoltà, il mio *kamma*, le sfide da affrontare; mi diede la forza per far fronte, in certi periodi, a esperienze molto spiacevoli e indesiderate.

Per tornare a chi raggiunge i vari stadi dell'illuminazione – il *sotāpanna* o “colui che è entrato nella corrente [che conduce al Risveglio]”, il *sakadāgāmin* o “colui che ritorna una sola volta [nella sfera del desiderio]”, l'*anāgāmin* o “colui che non ritorna [nella sfera del desiderio]”, l'*arahant* o “realizzato” – come porsi di fronte a tutto questo? Che significato ha? E come usare questi termini? All'inizio li consideravo come gradi di avanzamento personale, poi mi sembrò impossibile considerarli in quell'ottica personale.

All'inizio li immaginavo un po' come diplomi di laurea. Ma poi, riflettendo su questi stadi, come per esempio l'“entrata nella corrente” o *sotāpatti*, mi pare che il termine si riferisca al venir meno dei primi tre impedimenti in una serie di dieci. Il primo è definito come *sakkāyadiṭṭhi*, ossia la visione centrata sul sé o la personalità; il secondo è l'attaccamento alle convenzioni religiose o il pensiero superstizioso; il terzo è il dubbio, la tendenza a dubitare. Sono aspetti molto interessanti da investigare, da conoscere dentro di sé, ecco perché si insiste su *sakkāyadiṭṭhi*, che è il modo in cui vediamo la nostra personalità. Io incoraggio a investigare la personalità, non in modo critico, ma per conoscere quando diventiamo una persona e quando non c'è alcuna persona. E naturalmente l'assenza di persona è in relazione al suono del silenzio, al vuoto della mente in cui ci si può sintonizzare su questa sorta di squillante silenzio e sostenervi l'attenzione; si può riflettere su di esso e cominciare a riconoscere l'esperienza della vacuità, o non sé. Quando si sostiene l'attenzione concentrandola sul silenzio, allora c'è piena consapevolezza, si è consci, si è svegli, non si è in *trance*, si è qui e ora. In quel momento non c'è il senso del sé, non c'è Ajahn Sumedho, non c'è nessuno, nessuna persona: è l'esperienza della vacuità, di *anatta*, il non sé.

Quando lo dimentico, se perdo questo silenzio, allora “divento”, divento di nuovo Ajahn Sumedho, una persona che pensa a qualcosa, che si preoccupa di qualcos'altro, che ha ogni genere di obblighi o di difficoltà con la tale persona o la tal altra situazione, ritorno a tutto questo, sono qualcuno, ho dei problemi, sono attaccato ai miei problemi, penso a me stesso e credo a tutto questo.

Posso esplorare, posso intenzionalmente entrare nel silenzio, ho fiducia in questo silenzio e posso prenderlo come oggetto di riflessione. Non è un silenzio ottuso, in cui mi annullo, è un silenzio vigile, un silenzio vivo. D'altro canto posso pensare di essere Sumedho, l'abate di Amaravati, e posso accorgermi quando vengo intrappolato in me stesso come persona. Posso vederlo, posso essere consapevole di quando sto creando qualcosa nella mia mente. Talvolta sento che voglio veramente essere una personalità, non voglio essere vuoto. Si tratta di esplorare il sé, non prendendo posizione contro il diventare una

persona o l'averne una personalità, ma essendone consapevoli, piuttosto che cercare di liberarsene. Non si tratta di liberarsi della personalità, ma di non permettere più alla personalità di ingannarci.

Il mio incoraggiamento è di usare l'investigazione per vedere consapevolmente, per conoscere intuitivamente e profondamente il vuoto, il silenzio, il non sé. Cominciare a scoprirlo, a conoscerlo, ad averne fiducia. In questo modo, si può veramente vedere come creiamo la nostra sofferenza, come creiamo noi stessi, i nostri problemi e il mondo in cui viviamo. Nella terminologia buddhista, con "mondo" non si intende il mondo in senso fisico ma quello in cui viviamo: i pensieri, i sentimenti, le percezioni a cui siamo attaccati, questo è il mondo di cui facciamo esperienza. Una volta pensavo che tutti vivessero nel mio mondo, ma non è così, viviamo ognuno in un mondo diverso.

Il secondo impedimento è chiamato in pāli *sīlabbata-parāmāsa*, l'aggrapparsi alle convenzioni. Per esempio, in quasi tutte le tradizioni religiose si parla di purificazione spirituale, si crede che bagnarsi in un fiume purifichi i peccati o che pregando continuamente si purifichi la propria vita. Il credere che queste cerimonie possano purificarci è *sīlabbataparāmāsa*. È come pensare che aderendo al buddhismo, aggrappandosi a una convenzione, si possa diventare puri. Cominciamo ad accorgerci che in uno stato di vuoto o di silenzio non c'è convenzione; il silenzio non è buddhista né cristiano, non è niente, non ha nome, è fuori da qualsiasi convenzione.

Allo stesso tempo ci si comincia ad accorgere che *sīlabbata-parāmāsa* è anche un'opinione o una credenza come per esempio "Io non credo al Buddha", "Io non credo in queste religioni diverse". Avendo più fiducia nel silenzio e nella vacuità del presente, possiamo vedere ogni genere di punto di vista o di opinione che abbiamo sul buddhismo, sulla religione o su qualsiasi altra cosa. Non è che ci sia qualcosa di sbagliato nell'averne punti di vista e opinioni, ma l'attaccamento cieco è *sīlabbataparāmāsa*.

Sono *sīlabbataparāmāsa* anche le opinioni settarie come per esempio "Il Theravāda è l'unica vera via, le altre non lo sono". Ci si può accorgere di tutto questo. Una volta ero molto sicuro delle mie opinioni, ero dogmatico – gli americani vengono educati al dogmatismo. Dunque so bene come si possa essere attaccati alle opinioni, e come da ciò derivi sofferenza.

C'è poi la *vicikicchā* o "dubbio", che è il risultato del pensare: più si pensa, più si dubita. Dunque, se si è attaccati al pensiero, se si cerca di risolvere qualsiasi cosa pensandoci su, non ci si potrà mai sentire sicuri. Trovo il dubbio molto utile. Quando si entra nel silenzio della mente, nella vacuità, non c'è pensiero, non c'è dubbio. Ma poi ci

si comincia a chiedere: “Questo silenzio è veramente l’Incondizionato?”. E si sta di nuovo dubitando. Noi possiamo ascoltare e osservare, e per questo vi dico di aver fiducia nel silenzio, di imparare ad averne fiducia. In seguito potrete anche dubitare, ma vi accorgete che il dubbio è qualcosa che create con il pensiero: “Sto praticando nel modo giusto? Questo è veramente *anatta*? O me lo sto solo inventando? Ma Ajahn Sumedho sa quello che dice?”. Potrete accorgervi così che il dubbio si crea attraverso il processo del pensiero, che state creando il dubbio.

Dunque, la *vicikicchā*, il *sīlabbataparāmāsa*, la *sakkāyadit̐hi* sono tre impedimenti, e potete cominciare a vedere perché siano tali. Fin quando sarete coinvolti nella personalità come se fosse una realtà, o sarete ancora attaccati e limitati dalle convenzioni, oppure cercherete senza tregua di capire le cose in modo intellettuale, rimarrete intrappolati nell’incertezza, nella titubanza, in un senso di fallimento, con l’impressione di non approdare da nessuna parte, di non sentire mai di avere quello che meritate.

A questo punto potremmo pensare: “Allora devo essere una *sotāpanna*, perché tutto questo non è più un problema per me”, ma sembra di nuovo un punto di vista della personalità. Se non sento la necessità di descrivere me stesso in alcun modo, allora il problema cade. Ecco perché con la pratica non si diventa mai niente, in questo tipo di pratica non si raggiunge niente. Dunque, rinunciate a questa speranza. Quello che si impara è che non siamo niente ed è un vero sollievo.

NOTE

¹ Questo è il testo di un discorso tenuto da Ajahn Sumedho nel corso di un ritiro a Morlupo nel novembre 1999; la traduzione dall’inglese è a cura di S. Coccon e C. Candiani. Si ringrazia il monastero Santacittarama, detentore dei diritti di questo testo, per averne gentilmente concesso la pubblicazione in questo volume.

² Stati di concentrazione, assorbimenti meditativi.

³ Coloro che hanno raggiunto il Risveglio.

⁴ I cinque *nivāraṇa* sono il desiderio-preferenza, la malevolenza, la pigrizia-torpore, l’agitazione-angoscia e il dubbio.

CAPITOLO VII

Ajahn Sumedho

*Anatta*¹

In questo terzo giorno di ritiro potete notare gli effetti di due giorni trascorsi in “nobile silenzio” rispettando gli otto precetti² e praticando la presenza mentale. Le riflessioni che offro sono un incoraggiamento. L’unico vero aiuto che posso darvi è incoraggiarvi a essere svegli, perché, per quanto sia facile parlarne e capirlo in astratto, la realtà sta nel riconoscere per esperienza in cosa consista l’essere svegli, *satisampajañña, satipañña*³. Si tratta di ricondurre l’attenzione sempre qui e ora. Queste parole danno l’idea di un effettivo osservare, riflettere, prendere nota di come stanno le cose.

Riflettere, quindi, significa usare la coscienza come uno specchio in maniera tale da cominciare a riconoscerla, a prendere atto della coscienza; perché in questo momento siamo tutti coscienti di ciò che sorge e cessa: i pensieri, le emozioni, il piacere, il dolore, le impressioni sensoriali mediate da occhi, orecchie, naso, lingua, corpo. Allora potreste notare anche come, nel contesto di un ritiro di meditazione dove vi attenete agli otto precetti e dovete restare seduti a lungo e in silenzio, il *dukkha* o “sofferenza” della vostra vita sembri aumentare. Perché se foste a casa vostra probabilmente non lo fareste. Non ci sarebbe nulla a tenervi seduti un’ora di fila, tutti indolenziti! Non appena ci sentiamo irrequieti o proviamo disagio fisico, ci distraiamo. In genere, a casa abbiamo certe consuetudini per cui sappiamo dove sono le cose, dov’è il frigorifero, il televisore, e ci sono sempre incombenze e faccende da sbrigare, il telefono squilla...

Qualunque forma di restrizione sembra far crescere la sofferenza. Siamo abitudinari, per cui siamo assuefatti al nostro modo di fare, al nostro ambiente. In un ambiente diverso siamo costretti a porci dei limiti o adottare uno stile di vita a cui emotivamente non siamo avvezzi, e neppure fisicamente. Nei primi tre giorni vi consiglio di lasciare che il corpo si abitui al nuovo modo di vivere e di abbandonare le

riserve sul piano mentale. Il contesto quotidiano è cambiato: è *così*. L'atmosfera, l'ambiente del centro di ritiro di Amaravati... si arriva a farci l'abitudine. Al punto che, dopo un ritiro di dieci giorni, il rientro a casa può essere traumatico. È tutto troppo rozzo. Ci si abitua alla disciplina, all'ordine e alla pace che ci sono qui.

Ho conosciuto persone che, tornando a Londra dopo un ritiro silenzioso di sei mesi, hanno sofferto moltissimo per il solo fatto di rientrare in città, tornare alla famiglia e al caos della vita domestica. Si fa l'abitudine a tutto. Ho vissuto in Thailandia per molti anni e poi sono tornato negli Stati Uniti per un breve periodo. Ormai ero avvezzo alla Thailandia, alla vita monastica thailandese. Il mio apparato sensoriale si era adeguato al monastero della foresta, all'aspetto dei thailandesi, ai loro lineamenti; perciò ritrovandomi in un paese di nasi grossi e menti prominenti ho capito cosa provano i thailandesi!

Abbiamo una straordinaria capacità di adattarci, abituarci e adeguarci alle situazioni. L'atmosfera di un ritiro di meditazione, qui, è così; non vi sto dicendo com'è, fidatevi della vostra riflessione: "È *così*". Cominciate ad aprirvi alle cose come sono. Senza criticare o fare paragoni, ma solo diventando più consapevoli e attenti al tipo di condizioni a cui siete soggetti in questi dieci giorni di ritiro e all'effetto che hanno sulla vostra mente. Non sono tali da creare assuefazione, da indurre la calma con la deprivazione sensoriale... così quando tornate a casa vi innervosite ancora di più. Però qui c'è un'atmosfera contenuta, misurata. L'assenza delle consuete distrazioni ci offre un'occasione per riflettere che potremmo non avere altrove. Prendete atto che è una situazione speciale.

Queste sono condizioni speciali. Non assomiglia alla vita quotidiana, vero? Qui non si vive normalmente. Viviamo così solo per rendere molto esplicito che si tratta di una situazione speciale, appositamente studiata per darvi, per quanto possibile, il tempo e l'occasione di riflettere sugli eventi, su quello che vi succede. Noi lo vediamo in termini di Dhamma, piuttosto che in termini di "me" e "mio". Ecco perché usiamo questo gergo buddhista. Come ho già detto, il termine "Dhamma" non si può tradurre adeguatamente. È una parola profonda. È un concetto che non esiste nella lingua inglese. Tutt'al più possiamo renderlo con "la verità delle cose come sono". "Rifugiarsi nella verità delle cose come sono" suona un po' strano, vero? Per lo meno a me, dire: "Mi rifugio nella verità delle cose come sono" suona strano. E poi voglio sapere: "Come sono? Dimmi come sono le cose!".

Ma non ve lo devo dire io! Potete vederlo da soli. Vi giro la domanda. Svegliatevi e osservate, invece di chiederlo a me. D'altro canto, potrebbe interessarvi il modo in cui *dovrebbero* essere. Forse siete stati in ritiro in altri posti o con altri insegnanti e avete un model-

lo di come dovrebbe essere un ritiro di meditazione. Potreste venirmi a dire: “Ajahn Sumedho, credo che dovrete...”. Forse il vostro modello di un ritiro di meditazione è diverso dall’esperienza che fate qui. Ma anche questo può essere osservato, non dico che il nostro modello sia il migliore in assoluto o che non ci siano altre possibilità che valga la pena esplorare. Non ci interessa convincere o convertire. Quindi in un ritiro le circostanze fastidiose, irritanti o frustranti sono parte dell’esperienza; ci risvegliamo alle cose come sono, invece di rifarci a un ideale di come dovrebbero essere.

Tornando al concetto di *anatta* o “non sé”: personalmente, è uno di quelli che ho trovato più ostici. Il concetto di *anicca* (“impermanente, impermanenza”) mi sembrava chiarissimo. Se sostenete a lungo l’attenzione, noterete che tutto cambia, non è difficile riconoscerlo. Ma nel caso di *anatta*, mi pare che se c’è qualcosa di reale, qui, sono *io!* Io sono la persona che è seduta qui e prova certe sensazioni, sono questo corpo. Debbo *viverci* insieme, perciò *deve* essere mio; *deve* per forza succedere a me. Sembra un fatto scontato.

Potremmo concludere che il “non sé” sia un assunto dottrinale e credere di doverci disfare del nostro sé. Trasformarci in una non persona, una non personalità. Sul piano concettuale, che senso avrebbe? Riuscite a immaginare di non avere una personalità? Nulla di nulla... sarebbe come essere mezzi morti! Ogni opinione personale, ogni sentimento personale, sarebbe da respingere. Ma non si tratta di questo. Non è l’annientamento del sé. È vedere che il sé cui tendiamo ad aggrapparci è una nostra creazione. Siamo gli artefici di noi stessi. Grazie alla consapevolezza cominciamo ad accorgercene. Comincio a notare come creo me stesso in quanto persona. Per semplice abitudine, perché non mi sveglio, perché sono prigioniero di pensieri ricorrenti, abitudini emotive e identità che non esamino mai, e tanto meno metto in discussione.

Con *satisampajañña* cominciamo a notare in cosa consista il senso del “me” e del “mio”. Siamo dotati di soggettività, sentiamo di essere consapevoli. Tutti voi siete oggetti, in termini di momento presente, in termini di coscienza visiva; siete oggetti nella mia coscienza. Eppure, sul piano convenzionale non lo ammetteremo. Crediamo di essere un gruppo di persone che partecipa a un ritiro di meditazione e tendiamo a vedere il tutto da un punto di vista molto convenzionale. Ma se includo anche questo nella consapevolezza, in realtà voi siete nella mia coscienza. Il mio volto non posso vederlo, ma posso vedere il vostro! Sembra scontato, ma merita un approfondimento. Il mio occhio destro non può vedere l’occhio sinistro, neppure se li incrocio! Però posso vedere i vostri occhi; ora sto riflettendo, osservando le cose come sono. Quanti di voi in questo momento si rendono conto di non

poter vedere il proprio volto? Potreste mettervi di fronte a uno specchio: “Certo che lo vedo!”. Ma è solo un riflesso, vi pare? Non è il vostro volto; è un riflesso nello specchio. Sul piano convenzionale lo diamo per buono; quando vogliamo raderci usiamo uno specchio, e il riflesso ci serve a non mozzarci il naso o tagliarci. Sembra ovvio e scontato; eppure, quanti di voi hanno mai pensato in questi termini?

Di solito ci basiamo su un senso del sé condizionato, su ciò che si definisce *sakkāyadiṭṭhi*, il concetto di personalità. Il termine pāli *sakkāyadiṭṭhi*, che si traduce con “io”, “concetto di sé” o “concetto di personalità”, denota l’idea di essere una persona separata che si identifica con il corpo, i pensieri e i ricordi, ossia un’abitudine. Quindi possiamo chiederci: è veramente me? Lo scopo non è quello di confutarne l’esistenza per attestarci sulla posizione opposta, ma svegliarci e osservare le cose come sono. L’*anatta* è una caratteristica dell’esistenza. Non è una qualità o una posizione dottrinarica, e non è una credenza nichilistica.

Inoltre, il termine pāli *nibbāna* viene tradotto spesso con “estinzione”. La prima volta che incontrai questa parola nella letteratura del Theravāda – l’obiettivo è “estinguersi” – la lessi in chiave nichilistica: estinguere vuol dire annientare, vero? All’epoca, interpretavo “estinzione” come estinzione totale, oblio. Perché il condizionamento culturale della mente era quello, e il termine “estinzione” significa estinguere nel senso di disfarsi o annientarsi. Perciò, se ci chiedono di spiegare cosa significa “*nibbāna*”, rispondiamo: “Significa «estinzio- ne». La nostra pratica consiste principalmente nell’estinguere, nel diventare «estinti»”. Il che non suscita particolare entusiasmo.

Ma cosa vuol dire *nibbāna* in realtà? Nei paesi buddhisti viene spesso elevato al rango di un conseguimento particolarmente elevato. In Thailandia se ne sente parlare come fosse un’esperienza sublime. Nella nostra lingua è divenuto un superlativo, una sottospecie di paradiso: “Ero al settimo cielo, ho raggiunto il *nirvāṇa*”. Il Buddha non parlava di uno stato elevato, ma di uno stato di risveglio. Lo stato risvegliato è una condizione naturale dell’essere che tutti possiamo riconoscere se prestiamo attenzione, se osserviamo le cose come sono, se le osserviamo in termini di Dhamma. Con le convenzioni religiose succede spesso; restano sul piano intellettuale, si congelano in una struttura dualistica. Quindi Dio e Satana sono inconciliabili. Ricordo che a un certo punto della mia educazione cristiana chiesi: “Ma allora anche Satana è una specie di Dio?”. Mia madre rispose di no. Per cui domandai: “Se Dio ha creato tutto, perché ha creato Satana?”. Mia madre disse: “Satana ha disubbidito a Dio, ed è finito all’inferno!”. La risposta non mi parve soddisfacente. Ecco cosa si fa con la mente, quando il pensiero resta bloccato su un percorso lineare.

Questo è il motivo per cui continuo a insistere sulla natura del pensiero, sulla natura del pensare. È una funzione che abbiamo, grazie alla quale un pensiero ne segue un altro. Penso: “Sono Ajahn Samedho, un monaco buddhista”, e poi mi faccio prendere la mano, raccontandovi tutto del mio passato e i miei progetti per il futuro... la mente vagabonda. Finché restiamo sul piano dei concetti e delle convenzioni, anche se è funzionale, non possiamo liberarci, perché le convenzioni sono condizionate, sono create e dipendono dal linguaggio. Perciò, invece di cercare la traduzione perfetta di *satisampajañña*, invece di passare la vita a tentare di definirla, usatela. È qualcosa da usare qui e ora. Non è qualcosa da ricercare altrove. Se la definite troppo, rischiate di farvi ossessionare dai concetti o dalle vostre definizioni, sforzandovi di diventare come credete che debba essere.

Sati, la presenza mentale, non è quindi come un pensiero, o qualcosa che va prodotto o raggiunto esercitando il controllo sulle condizioni... si tratta semplicemente di usarla. Essere svegli, osservare, ascoltare; vigilanza, apertura. Quando mi metto in condizioni di osservare il processo del pensiero posso scegliere di pensare deliberatamente, posso pensare in modo molto positivo. In passato mi sono cimentato nella coltivazione dei pensieri positivi. Tutto è amore e bene, benevolenza e compassione, guardo tutto dal lato positivo. Oppure, pratico la *mettā* sul piano concettuale, senza lasciar emergere nella coscienza pensieri negativi. Insisto a concentrarmi su concetti positivi e di conseguenza mi sento benissimo... ecco il potere del pensiero positivo. Era un *best-seller* di Norman Vincent Peale, nell’America degli anni quaranta. Tutti compravano *The Power of Positive Thinking*.

Non c’è dubbio che pensare positivamente sia una buona idea. Non lo condanno e non lo metto in ridicolo. Se penso sempre in maniera molto positiva, la mia vita diventa più felice e sarò incline a un maggiore ottimismo. Mette di buon umore e porta all’euforia, all’esaltazione. Ma il problema è che per continuare a stare bene bisogna mantenere a tutti i costi un atteggiamento ottimista. Per sostenere l’illusione di felicità che deriva dal pensare positivamente si deve tenere a bada il dubbio, lo scetticismo e i concetti negativi. Non appena si prende coscienza di quel gesto di positività compulsiva, si smette di prendersi in giro.

Ora applicate lo stesso principio ai pensieri negativi: “La vita non ha scopo. È tutta una farsa, la gente è marcia, non c’è una persona onesta a questo mondo. Le religioni sono tutte false; i politici sono corrotti... mia madre mi ha messo al mondo solo per egoismo e avidità, per sfogare la sua libidine...”. E il risultato? Mi deprimò: “A che serve vivere? È solo una perdita di tempo!”. Ci si può infognare nella depressione. Farlo intenzionalmente è un modo per riflettere con consa-

pevolezza sulla natura delle cose: si può alimentare la positività o la negatività. I pensieri positivi producono felicità, quelli negativi infelicità. Pensare in positivo è il paradiso, pensare in negativo è l'inferno.

Ciò che è consapevole del positivo e del negativo, la consapevolezza, non si schiera, non giudica. Si limita a notare le cose come sono, la reale natura dell'esperienza che accade nel momento presente. Pertanto, se la meditazione buddhista fosse solo un'esperienza piacevole, certamente potrebbe avere i suoi vantaggi; ma quando le condizioni non si prestassero più a rinforzare le opinioni ottimistiche, crollerebbe. Ci si può infuriare, si può finire all'inferno, quando le condizioni e la gente che ci circonda non rinforzano la positività. Osservando il fenomeno, si comincia a prendere atto che c'è solo questa funzione dualistica del pensiero, positivo o negativo che sia. È una costruzione, una convenzione.

Perciò, come si deve usare il pensiero, invece di farsi coinvolgere dal processo discorsivo senza alcuna prospettiva sul pensiero? Il pensiero diventa abituale e facilmente ci si perde nei pensieri. Allora si può pensare intenzionalmente, ascoltarsi mentre si pensa. Per farlo occorre *satisampajañña*. È un mezzo abile per essere consapevoli del pensiero invece di restarne coinvolti. Di solito, se non siamo consapevoli diventiamo i nostri pensieri. Ecco perché consiglio di pensare intenzionalmente, per non mettersi a pensare ai pensieri. Abbiamo la tendenza a farci un'idea del non pensare e a pensarci sopra, o a pensare ai pensieri, o a speculare sull'*anatta* e sul *nibbāna*, senza mai uscire dalla trappola dei nostri pensieri; finché non cominciamo a *osservare* il pensiero. Come si osserva il pensiero nella propria mente?

In questo momento noto che, per pensare intenzionalmente, formulo un proposito: "Adesso mi metto a pensare". Poi ascolto. È possibile udire i propri pensieri; o almeno, io posso farlo. Mi ascolto parlare. Poi posso dire: "Sono un essere umano". Non è un pensiero entusiasmante... non mi fa cadere in estasi e non mi deprime. È un'affermazione neutra, diciamo così, un dato di fatto. Ora stiamo osservando il pensiero dalla posizione della *satipaññā*, la coscienza risvegliata che osserva. Stiamo cominciando a riconoscere di non essere un pensiero, di non essere affatto ciò che pensiamo. Gran parte del nostro pensiero consiste di abitudini acquisite, e il nostro senso del sé, del valore personale, deriva dalle esperienze di vita, dalla cultura e dalla società: dalla famiglia, dal sistema educativo, dal condizionamento etnico, dal condizionamento religioso.

Quando cominciai a studiare il buddhismo, tutto il mio modo di pensare era intriso di cristianesimo. Provengo da una famiglia di devoti cristiani, per cui la religione cristiana faceva parte del pacchetto culturale ereditato da mia madre e mio padre e dalla società in cui sono

cresciuto. Non l'ho chiesto io. Concetti, valori, moralità, amore... era tutto cristiano. Perciò quando iniziai a leggere le scritture buddhiste era naturale che fossi influenzato dal mio condizionamento, perché il processo discorsivo era fortemente legato ai valori cristiani, alle idee cristiane. All'epoca della scoperta del buddhismo avevo già abbandonato il cristianesimo e non mi consideravo più un cristiano. Non ho fatto del buddhismo una nuova versione del cristianesimo; cercavo solo di prendere atto di come la mia mente fosse condizionata e di come si tende a interpretare le parole.

Ho trovato molto utili gli insegnamenti in pāli, perché è una lingua diversa. Usare i termini pāli ci aiuta a riflettere; per poter capire le parole bisogna tradurle. I termini sono utili, non per farci assumere una *forma mentis* buddhista e diventare seguaci del buddhismo adottandone idee e concetti, ma per riflettere sulla natura delle cose. All'inizio, "religione" per me voleva dire sentirmi ispirato da sentimenti e termini entusiasmanti e sublimi come l'amore incondizionato, l'amore di Dio e il sacrificio; per contro il Buddha parlava della nobile verità della sofferenza (*dukkha*) e non diceva nulla dell'amore eterno. Lo trovo perciò molto interessante, un approccio completamente nuovo. Le quattro nobili verità non sono una dottrina, non sono un dogma o una metafisica. Illustrano un'esperienza comunissima, la sofferenza, che ciascuno di noi può riconoscere senza la minima difficoltà. La sottraggono al suo destino di brutta esperienza che va allontanata, elevandola al rango di "nobile verità" (*ariyasacca*).

Perché il Buddha premette "nobile" a "sofferenza"? O chiama la prima nobile verità "la verità della sofferenza"? Allora si comincia a riflettere: "Perché? Cos'ha di nobile, la sofferenza, per diventare articolo di fede?". Se comincio a credere alla sofferenza, mi deprimò: "Tutto è sofferenza. Tutto è impermanente. Il sé non esiste, Dio non esiste, l'anima non esiste. Tutto termina con l'estinzione". Io lo trovo deprimente. È così pessimistico. Se vi fissate sulla parola diventate guastafeste, acidi e scontrosi, una compagnia poco piacevole.

La parola *dukkha* è interessante perché, anche se la traduzione più diffusa è "sofferenza", significa molto di più. Il prefisso *du*, in pāli, ha in genere valore negativo: *dukkha* significa "qualcosa di intollerabile", "qualcosa di insoddisfacente", o "insoddisfazione". Denota un sentimento di incompletezza, il desiderio o la nostalgia di qualcosa, o un senso di mancanza o di carenza, come quando si pensa: "Non valgo abbastanza". Quando ci esaminiamo con occhio critico notiamo ogni sorta di mancanze e difetti, inadeguatezze e colpe. So come vorrei essere se fossi perfetto, il me stesso ideale, un uomo modello. Immagino che sarei onesto, coraggioso, nobile, gentile, sensibile, intelligente e forte. Poi mi guardo allo specchio e dico: "Non ce la farò mai".

“Perché Dio non mi ha fatto migliore? Perché mi ha dato questo fardello da portare?”. In passato mi indignavo: “Non è giusto! Dio ha creato tutti, allora perché alcuni sono più fortunati di altri? Perché ad alcuni toccano condizioni disagiate come la malattia, genitori cattivi e un ambiente di vita orrendo?”. Non è giusto, vero? Perciò *dukkha*, in quanto nobile verità, ci fa riflettere: c’è la sensazione soggettiva che qualcosa manchi, sia inadeguato, insoddisfacente o incompleto. Pensando a me stesso come persona, non sono mai riuscito a convincermi di valere granché. Sono più cosciente delle mie carenze, degli sbagli che faccio, dei fallimenti esistenziali. Sono più cosciente di quel lato, che non della mia bontà, dei miei grandi talenti o del buon *kamma*.

Quindi sul piano della personalità condizionata si tratta di una personalità giudicante che è acutamente cosciente di quello che non va, che è ossessionata dai difetti miei, vostri o del mondo in generale. Questo può essere osservato, vero? L’autosvalutazione e l’autocritica sono una forma di sofferenza, perché c’è sempre un “non dovrei”. “Ho qualcosa che non va: a chi dare la colpa?”. “Perché non sono l’uomo nobile che dovrei essere?”. Ma intanto devo convivere con quest’uomo, che non posso fare a meno di criticare e a motivo del quale mi sento inferiore e in colpa. Questa è quindi una riflessione sulla prima nobile verità. Essere consapevoli di questo, del giudizio negativo nei propri confronti. “Sono un essere umano”: pensare così non suscita emozioni forti, mi pare, è più o meno neutro. Esploro questo, prima di pensare in termini di “io”. Quando si formula intenzionalmente una frase o una parola, c’è uno spazio in cui non c’è pensiero. Ma c’è consapevolezza. Consapevolezza del non pensiero.

Poi penso: “Io...”, e c’è un altro spazio. Si tratta quindi di prestare attenzione, interessandosi non più ai contenuti ma allo spazio attorno all’oggetto. Ho scoperto che è un buon modo di esplorare l’esperienza di me stesso assumendo un atteggiamento più o meno neutrale. “Sono un essere umano” è un’affermazione neutra. Invece: “Io... sono... una... persona inadeguata... Sono pieno di difetti...” è un po’ più carico emotivamente. Fa un po’ male, vedersi come qualcuno che è pieno di difetti. Ma a me non interessano le parole, bensì lo spazio che c’è attorno. Quando comincio a pensare: “Sono pieno di difetti”, la sensazione cambia decisamente rispetto a quando penso: “Sono un essere umano”. Sto riflettendo su come le parole influenzano le nostre emozioni. Siamo creature sensibili; subiamo l’influenza del pensiero.

Quindi “Sono un essere umano” è neutrale. “Sono un uomo pieno di difetti” invece no, è una critica. È un commento negativo. Poi posso dire: “Sono un’ottima persona”. Scopro che non è facile pensarlo. Non sono abituato a pensarmi come una brava persona, suona un

po' insulso e disonesto. Sono cresciuto con l'idea che l'onestà consista nel riconoscere tutte le proprie imperfezioni. Ma ciò che ne è consapevole, la consapevolezza dell'"io" che sorge... quell'"io" è una creazione, vero? Ossia, la parola cambia a seconda delle lingue. In inglese, fortunatamente, è solo una lettera, "I" [io], che in effetti è alquanto simbolica. L'"io" nella coscienza, la consapevolezza di "io": quella consapevolezza non è "io", vero? Non ha parole per dirlo, perché è reale. "Io" o "me" è un artificio, un'abitudine, è frutto del linguaggio.

Trovo che "io" non ha il forte sapore egocentrico di "me" o "mio", come nelle frasi: "Questo è mio! È roba mia! E a me niente?". Ma "io" può anche essere: "Te lo dico io...", "Se vuoi sapere come la penso io...", e : "Io, francamente..."; in questi casi l'io si ingigantisce. Il semplice tono della voce pone l'accento sull'idea: "Sono una persona e ho una certa opinione". Sto parlando di come l'indagine ci aiuti a prenderne coscienza. Basta semplicemente osservare e chiedersi: "È io, me o mio?". Queste parole le creo, sono convenzioni. Ma non creo ciò che è consapevole delle parole. Non creo la presenza mentale. Semplicemente la applico. La presenza mentale non è quindi "io", "me" o "mia", ma è *anatta*, è impersonale. Non è un uomo, un essere umano, una donna o un monaco buddhista. Riflettendo così, cominciate a dare valore alla capacità di essere consapevoli. È molto importante riconoscere la consapevolezza e darle il giusto valore.

La consapevolezza è la via d'uscita dalla sofferenza, l'accesso al senza morte. E non è una creazione, né una qualità personale. Praticando, investigando, cominciate a prendere le distanze dal linguaggio e dal pensiero notandoli come oggetti mentali... lo stesso per le emozioni che emergono, ad esempio: "E a me niente?". O l'assertività: "È mio diritto! Devo farmi valere! Non mi faccio mettere i piedi in testa da nessuno!". Se il mio rifugio è la consapevolezza, quel sentirmi una persona è un oggetto nella coscienza. Diventa cosciente; sorge e cessa. Quindi il "sé" o *sakkāyadiṭṭhi* è un artificio; è artificiale e creato. Siamo noi a crearlo; siamo gli artefici di noi stessi in quanto persona, personalità.

Si tratta quindi non di disfarsi della personalità, ma di riconoscerne i limiti, di affrancarsene; perché, a ben vedere, la personalità ci limita molto. Abbiamo una sfilza di opinioni su noi stessi, le nostre capacità, il nostro valore e via dicendo. Perciò tendiamo a cadere vittime di paure nevrotiche, ansie e preoccupazioni circa la nostra identità. In particolare nel ceto medio la nevrosi abbonda, perché abbiamo tanto tempo per pensare a noi stessi. La società ci dice che abbiamo certi diritti, che dovremmo fare certe cose, che dovremmo credere a certi ideali... di conseguenza incameriamo tutti quei concetti. Tendiamo a formulare giudizi, giudizi di valore su noi stessi, sugli altri e sul mon-

do. Quindi, considerate questo ritiro come un'occasione per smettere di crearvi un'identità precisa. Esplorate il senso del sé... non per disfarvene, per cancellarlo... ma per riconoscere che non siete ciò che pensate. Per me è un sollievo non credere ai miei pensieri.

I pensieri continuano ad andare e venire. A volte sono utili, a volte sono solo abitudini. Sorgono determinate condizioni che rendono felici, e si ha l'impressione che tutto vada per il meglio. Poi le cose vanno a rotoli, qualcuno abbandona la veste monastica, una cosa tira l'altra. La gente elogia e ci si compiace, oppure biasima e ci si deprime... sul piano personale. Ma la consapevolezza non resta coinvolta negli alti e bassi della lode e del biasimo, della felicità e della sofferenza. La consapevolezza è un rifugio che può riconoscere queste qualità in termini di Dhamma: tutte le condizioni sono impermanenti e non sé. È un invito a riflettere sull'esperienza della *sakkāyaditthi*, che io rendo con "concetto di personalità". In questo periodo avete modo di cimentarvi con l'"Io sono". Potete essere tutto quello che volete, ma ascoltate, non credeteci... "Sono Dio!"; "Sono una nullità, non valgo niente, sono solo una formica in un formicaio. Sono uno zero, sono solo un numero, una rotella dell'ingranaggio...", è sempre una creazione, vero?

Posso fare di me un unico Dio onnipotente o un povero derelitto. Ma sono solo costruzioni, e la consapevolezza non crede a nessuna di quelle condizioni. Le vede, ne prende atto, ma non ci si attacca. È un modo che ho scoperto per chiarirmi le idee. Cos'è la pura consapevolezza e cos'è la personalità? È importante che capiate la differenza, che abbiate fiducia, non in un dogma, ma nella chiarezza. Prendete atto che la consapevolezza è qui e ora. "Io sono... Ajahn Sumedho" va e viene. "Sono buono, sono cattivo...". I ricordi vanno e vengono, ma la consapevolezza si autosostiene, non è una creazione ed è sempre affidabile. È sempre qui e ora. Vederlo chiaramente vi libera dall'attaccamento alla *sakkāyaditthi*, all'io, senza bisogno di rifiutarlo. Do ancora l'impressione di essere una personalità, vero? E voi mi vedete come Ajahn Sumedho. Perciò non divento una specie di zombie o un tipo anonimo e incolore. Ma so riconoscere una personalità, invece di identificarmi e farmi trascinare dalle sue abitudini.

¹ Questo testo è tratto dal volume di Ajahn Sumedho *Il suono del silenzio*, traduzione dall'inglese di L. Baglioni, Roma, 2008. Si ringrazia l'Editore Ubaldini, detentore dei diritti, per averne gentilmente concesso la pubblicazione in questo volume.

² Gli otto precetti sono i seguenti: 1) astenersi dall'uccidere; 2) astenersi dal rubare; 3) astenersi da qualsiasi genere di condotta sessuale; 4) astenersi dal mentire; 5) astenersi dalle sostanze che alterano la lucidità mentale;

6) astenersi dal cantare, ballare e dalle attività ludiche in genere, dall'uso di gioielli, cosmetici e profumi; 8) astenersi dal dormire su letti alti o lussuosi.

³ *Sati* è la consapevolezza, settimo fattore del Nobile Ottuplice Sentiero (si veda Bhikkhu Bodhi, *Il Nobile Ottuplice Sentiero*, Torino, 1991, pp. 75 sgg.); *sampajañña* è una profonda comprensione che spesso accompagna la consapevolezza (cfr. p. es. *Samyuttanikāya*, V, 151-152); *pañña* è la saggezza che vede la realtà così com'è (cfr. p. es. *Samyuttanikāya*, I, 13 e 165).

CAPITOLO VIII

Ajahn Sumedho

Il silenzio e lo spazio¹

Secondo il modo ordinario di vivere nel mondo, il silenzio è qualcosa di cui non vale la pena occuparsi. È più importante pensare, creare e fare delle cose: riempire il silenzio con il suono. Di solito pensiamo ad ascoltare il suono, la musica, qualcuno che parla; riguardo al silenzio, crediamo che non ci sia nulla da ascoltare. E quando incontriamo qualcuno e non sappiamo cosa dire, ci sentiamo imbarazzati o a disagio; il silenzio tra noi diviene spiacevole.

Tuttavia, concetti come silenzio e vacuità cominciano a indicare una direzione da sviluppare, qualcosa cui prestare attenzione, dal momento che nella vita moderna siamo riusciti ad annientare il silenzio e a demolire lo spazio. Abbiamo creato una società nella quale siamo ininterrottamente indaffarati; non sappiamo come riposare o rilassarci o come semplicemente essere. Le nostre esistenze seguono percorsi obbligati in cui le nostre menti intelligenti trascorrono parecchio tempo a sviluppare una tecnologia per vivere con maggiore agio – eppure troviamo che ciò ci stressa. Ci sono i cosiddetti “congegni che fanno risparmiare tempo” che dovrebbero permetterci di ottenere tutto ciò che vogliamo semplicemente premendo un bottone. Mansioni noiose sarebbero così svolte da robot e macchinari. Ma come trascorriamo il tempo che abbiamo risparmiato?

In un modo o nell'altro abbiamo bisogno di avere qualcosa da fare, di mantenerci occupati; dobbiamo sempre riempire il silenzio con il suono o lo spazio con le forme. L'enfasi è veramente sull'essere una personalità, qualcuno che possa dimostrare il proprio valore. È questa la lotta estenuante, il ciclo interminabile da cui ci sentiamo stressati. Quando siamo giovani e pieni d'energia possiamo goderci i piaceri della gioventù, come per esempio la buona salute, le storie d'amore, le avventure e tutto il resto. A un tratto, però, queste esperienze possono interrompersi, magari per una menomazione o perché abbiamo perso qualcuno cui eravamo molto attaccati. Ciò che ci accade può scuoterci

al punto che i piaceri sensoriali, la salute, il vigore, il bell'aspetto, la personalità e le lodi del mondo non ci danno più felicità. Oppure possiamo sentirci amareggiati perché non siamo riusciti a ottenere il livello di piacere e di successo che immaginiamo ci spetti di diritto. Così dobbiamo sempre metterci alla prova o essere qualcuno e siamo intimiditi dalle richieste della nostra personalità.

La personalità è condizionata all'interno della mente. Non nasciamo con una personalità. Per diventare una personalità dobbiamo pensare, concepirci come qualcuno. La personalità può essere buona o cattiva, o una mescolanza di cose di ogni genere, e dipende dal riuscire a ricordare, dall'aver una storia, dall'aver opinioni o presupposti su noi stessi – attraenti o non attraenti, amabili o meno, intelligenti o stupidi – e questi possono variare secondo le situazioni. Ma quando sviluppiamo la mente contemplativa vediamo attraverso tutto ciò. Cominciamo a sperimentare la mente originaria: la coscienza prima che sia condizionata dalla percezione.

Ora, se cerchiamo di pensare a questa mente originaria, ci ritroviamo intrappolati nelle nostre facoltà analitiche. Perciò, dobbiamo osservare e ascoltare anziché adoperarci a trovare il modo di diventare qualcuno che è illuminato. Meditare al fine di diventare qualcuno che è illuminato non funziona – perché, fin quando ci comportiamo così, creiamo il nostro sé come una persona che in questo momento non è illuminata. Tendiamo a pensare a noi stessi come a non illuminati, o come a persone con parecchi problemi – o addirittura come a casi disperati. A volte ci immaginiamo che la cosa peggiore che possiamo pensare di noi stessi sia la verità. C'è una sorta di perversione nel pensare che l'autentica onestà consista nell'ammettere le peggiori cose possibili su noi stessi!

Non sto formulando giudizi contro la personalità, ma vi sto consigliando di conoscerla per quella che è, in modo che non siate più spinti ad agire dall'illusione che create e dai presupposti che avete su voi stessi in quanto persone. Ed è per questo che si impara a sedere calmi in meditazione e ad ascoltare il silenzio. Non è che ciò vi renderà illuminati, ma va contro l'abbrivio dell'abitudine, contro le energie inquiete del corpo e delle emozioni. Ascoltate quindi il silenzio. Potete udire la mia voce, potete udire i suoni delle cose che accadono, ma dietro tutto ciò c'è una specie di suono acuto, un ronzio quasi elettronico. Questo è quello che io chiamo "il suono del silenzio". Lo trovo un modo molto utile per concentrare la mente, perché, quando si comincia a notarlo – senza considerarlo una sorta di scopo o conseguimento – esso diviene un metodo agevole per meditare, per udire se stessi pensare. Il pensiero è di per sé una specie di suono, non è vero? Quando pensate, potete udirvi pensare. Così, quando ascolto me stesso pensare

è come se ascoltassi qualcun altro che parla. Per cui ascolto il pensiero della mente e il suono del silenzio: quando sto con il suono del silenzio, mi accorgo che non sto pensando. Là c'è calma, per cui osservo, osservo coscientemente la calma e questo aiuta a riconoscere la vacuità. La vacuità non è bloccare qualcosa o negarlo, ma lasciar andare le tendenze abituali dell'attività irrequieta o del pensiero ossessivo.

Con l'ascolto si può effettivamente arrestare l'abbrivio delle abitudini e dei desideri. E là, con il suono del silenzio, c'è l'attenzione. Non occorre chiudere gli occhi, tappare le orecchie o chiedere a qualcuno di uscire dalla stanza; non bisogna farlo in un posto particolare – pare che funzioni dovunque ci si trovi. Può essere molto utile in una situazione di vita in comune o in famiglia dove la vita diventa abitudinaria. In queste situazioni ci abituiamo gli uni agli altri e poi tendiamo ad agire secondo presupposti e abitudini di cui non siamo neppure coscienti. Ora il silenzio della mente consente a tutte queste condizioni di essere ciò che sono. Ma l'abilità di rifletterci in termini di sorgere e cessare ci permette di vedere che tutte le percezioni e tutti i concetti che abbiamo su noi stessi sono condizioni della mente, non sono ciò che noi siamo veramente. Ciò che pensate di essere non è ciò che siete.

A questo punto direte: “Allora cosa sono?”. Ma avete bisogno di sapere cosa siete? Avete solo bisogno di sapere cosa non siete, ciò è sufficiente. Il problema è che crediamo di essere tutti i tipi di cose che non siamo e questo è il motivo per cui soffriamo. Non soffriamo per il non sé, *anatta*, per non essere nessuno; soffriamo perché siamo qualcuno tutto il tempo. Ecco dov'è la sofferenza. Quindi, quando non siamo nessuno, non c'è sofferenza, c'è sollievo, è come deporre un pesante fardello di autocoscienza e di timori per ciò che pensano gli altri. Tutto quell'insieme che è correlato al senso del nostro sé, possiamo lasciarlo cadere. Possiamo semplicemente lasciarlo andare. Che sollievo non essere nessuno! O non sentire di essere qualcuno che ha tanti problemi, che “dovrebbe praticare di più la meditazione”, che “dovrebbe andare ad Amaravati più spesso”, che “dovrebbe sbarazzarsi di tutte queste cose e non ci riesce”! Tutto questo è pensiero, vero? È fabbricare ogni genere di presupposizioni su se stessi. È la mente giudicante. È la mente discriminante che dice in continuazione che non si è abbastanza buoni o che bisogna essere migliori.

Possiamo perciò ascoltare. Questo ascolto è sempre a nostra disposizione. All'inizio magari è utile fare ritiri di meditazione o trovare situazioni in cui si è incoraggiati e sostenuti in questo compito, dove c'è un insegnante che stimola, che aiuta a ricordare – perché è facile ricadere nelle vecchie abitudini. Ciò accade in particolare con le abitudini mentali, perché sono impalpabili; e il suono del silenzio non sembra degno di essere ascoltato. Ma anche se si ascolta la musica, si può

ascoltare il silenzio dietro la musica. Esso non distrugge la musica, ma la pone in una prospettiva in cui non si è trascinati via dalla musica o assuefatti al suono. Potete apprezzare il suono e anche il silenzio.

La Via di Mezzo di cui parla il Buddha non è l'estremo dell'annichilimento. Non è come dire: "Tutto ciò di cui dobbiamo occuparci è il silenzio, la vacuità, il non sé. Dobbiamo sbarazzarci dei nostri desideri, della nostra personalità, tutto il regno dei sensi è un attacco al silenzio. Dobbiamo distruggere tutte le condizioni, tutta la musica, tutte le forme. Non dovremmo avere alcuna forma in questa stanza, solo muri bianchi". Non si tratta di vedere il mondo delle forme come una minaccia, come un attacco alla vacuità. Non bisogna parteggiare per il condizionato o per l'incondizionato, bensì riconoscere la loro relazione – questa è una pratica continua.

In questa situazione la via è la consapevolezza, dal momento che siamo fortemente condizionati dallo stare qui, sul pianeta Terra, con questo corpo umano. Dobbiamo vivere tutta la vita all'interno dei limiti, dei problemi e delle difficoltà del corpo umano. E abbiamo emozioni. Sentiamo qualsiasi cosa e ci ricordiamo ogni genere di cosa. Siamo in questo stato di piacere e dolore per tutta la vita. Ma possiamo vederlo nel modo giusto – ed è questo che intende il Buddha: comprendere le cose così come sono, riuscire a lasciar essere le cose così come sono, anziché creare illusioni intorno a esse.

A causa dell'ignoranza creiamo infinite illusioni sulla nostra vita, sul nostro corpo, sui nostri ricordi, sul linguaggio, sulle percezioni, le opinioni, i punti di vista, la cultura, le convenzioni religiose, e così diventa complicato, difficile e separativo. L'alienazione che oggi si prova è il risultato dell'ossessione per se stessi – dove il nostro senso del sé è di un'importanza assoluta. Ci è stato mostrato che questo è il senso della vita, in modo che possiamo riempirci della nostra autoimportanza. Anche il fatto che possiamo ritenere di essere un caso disperato indica che continuiamo a dare a ciò quella enorme importanza. Possiamo trascorrere anni dagli psichiatri per discutere le ragioni della nostra situazione senza speranza – perché ci consideriamo molto importanti. E ciò è qualcosa di piuttosto naturale, visto che dobbiamo passare tutto il tempo con noi stessi. Possiamo sfuggire agli altri, ma non a noi stessi.

Dunque molti fraintendono l'*anatta* o il non sé e dicono che è una negazione del sé, una specie di stroncatura del sé – come qualcosa che non dovremmo avere. Non è così che funziona l'*anatta*. L'*anatta* o non sé è un suggerimento per la mente, è uno strumento per cominciare a riflettere su cosa siamo veramente. E a lungo andare non dobbiamo in alcun modo vedere noi stessi come se fossimo qualcosa. Se portiamo avanti questa riflessione fino in fondo, allora il corpo, le emo-

zioni, i ricordi, tutto ciò che sembra identificarsi in maniera così assoluta e insistente con noi stessi, può essere visto come qualcosa che “sorge e cessa”. E quando siamo consapevoli della cessazione delle cose, ci sembra più reale delle condizioni effimere che tendiamo ad afferrare o da cui siamo ossessionati. Ci vuole un po' di tempo per riuscire a superare lo scoglio dell'ossessione del sé, ma si può fare. Non è qualcosa di impossibile, ma richiede tempo, perché le tendenze delle abitudini sono molto forti.

Alcuni psicologi e psichiatri hanno detto in proposito che abbiamo bisogno di un sé. Questa è una cosa importante da considerare: il sé non è qualcosa che non dovremmo avere, ma è qualcosa cui dare la giusta collocazione. Ed è bene che questo sé sia fondato sulla bontà della nostra vita piuttosto che da noi creato soffermandoci sui difetti, sugli errori e sulle tendenze negative della nostra mente.

È facile vedersi in modi molto critici, specialmente quando ci si paragona ad altre persone, a immagini o a grandi figure della storia. Ma se ci paragoniamo continuamente a ideali, non possiamo fare altro che criticarci per come siamo, perché la vita è così, è un flusso, un cambiamento, è sentirsi stanchi, avere a che fare con problemi emotivi, con la rabbia, la gelosia, le paure, ogni sorta di desiderio, ogni tipo di strane cose che non vogliamo ammettere neppure di fronte a noi stessi. Tuttavia questo fa parte del processo, e noi dobbiamo riconoscere le condizioni e osservare la loro natura, che siano buone o cattive, perfette o imperfette: sono impermanenti, sorgono e cessano. In questo modo continuiamo a imparare e troviamo forza nel lavorare attraverso il nostro condizionamento kammico. Forse nella vita non ci è andata molto bene. Forse abbiamo avuto ogni sorta di problemi fisici, di problemi di salute ed emotivi. Ma, in termini di Dhamma, questi non sono ostacoli, perché molte volte sono questi difetti e difficoltà che ci costringono a risvegliarci alla vita. E una parte di noi si rende conto che cercare di raddrizzare ogni cosa e di abbellirla, di mettere tutto in ordine e rendere la vita piacevole non è la risposta; riconosciamo che c'è qualcosa di più nella nostra vita che limitarsi a controllarla e cercare di ottenere le condizioni migliori.

Pertanto una via per lasciare andare il nostro atteggiamento, il senso del nostro sé, la nostra consuetudine, è questo riconoscimento del silenzio. Possiamo rimanere nel silenzio dove c'è unità. Come lo spazio in questa stanza, esso è lo stesso per ciascuno di noi. Io non posso affermare che lo spazio è mio. Esso non è altro che spazio, dove le forme vanno e vengono; ma è anche qualcosa che possiamo notare e contemplare. Cosa succede allora? Quando sviluppiamo la consapevolezza dello spazio, cominciamo ad avere un senso di spaziosità o dell'infinito – perché lo spazio non ha né inizio né fine. Possiamo co-

struire stanze e guardare lo spazio che esiste in una stanza come questa, ma sappiamo che in realtà è l'edificio a trovarsi nello spazio.

Lo spazio è quindi come l'infinito, non ha confini. Ma nelle limitazioni della nostra coscienza visiva, i confini ci aiutano a vedere lo spazio in una stanza perché esso, in quanto infinito, è troppo grande. Lo spazio in una stanza è sufficiente per contemplare la relazione tra esso e le forme. Allora, quando si ascoltano i propri pensieri, si ha lo stesso effetto che ascoltando il suono del silenzio.

Un tempo praticavo formulando deliberatamente i pensieri, pensieri neutri che non suscitavano sensazioni emotive, come "io sono un essere umano". E mentre ascoltavo me stesso formulare quel pensiero, l'intenzione era quella di ascoltare il pensiero in quanto pensiero e il silenzio che era dentro di esso. In questo modo contemplo e riconosco il rapporto tra la facoltà del pensiero e il silenzio, il silenzio naturale della mente. Ed è qui che stabilisco la consapevolezza, la capacità che ho come individuo di essere un testimone, di essere colui che ascolta, di essere ciò che è vigile. A livello emotivo ciò può essere molto difficile. A volte possiamo diventare molto negativi verso tutto ciò, perché non abbiamo risolto parecchi desideri circa il possesso, il sentire, l'estasi o l'eliminazione di qualcosa. Quindi è qui che ascoltiamo le nostre reazioni emotive. Limitatevi a cominciare a osservare, quando c'è questo silenzio, cosa succede a livello emotivo. Può esserci negatività: "Non so cosa sto facendo", oppure: "Questa è una perdita di tempo". Sorgeranno dubbi su questa pratica. Ma ascoltate anche le emozioni: sono soltanto abitudini della mente. Se le ammettiamo e le accettiamo, anch'esse cesseranno. Le reazioni emotive svaniranno progressivamente e avrete fiducia nell'essere semplicemente ciò che è consapevole.

Allora potete fondare la vostra vita sull'intenzione di fare il bene e di astenervi dal fare il male. Paradossalmente, abbiamo bisogno di questo rispetto per noi stessi. La meditazione non deriva dall'idea secondo cui, se ci limitiamo a essere consapevoli, possiamo fare qualsiasi cosa ci salti in mente, ma comporta un rispetto per le condizioni: rispettare il corpo che abbiamo, la nostra umanità, la nostra intelligenza e la nostra abilità nel fare le cose. Non significa essere attaccati o identificati, significa che la meditazione ci permette di riconoscere lo stato in cui siamo: è così com'è, le condizioni sono così. E significa anche rispettare i nostri limiti. Il rispetto verso noi stessi o il rispetto verso le condizioni equivale al rispetto per qualsiasi stato in cui ci troviamo. Non vuol dire che ci piaccia quello stato, ma significa accettarlo e imparare a lavorare con le sue limitazioni.

Dunque, per la mente illuminata non si tratta di ottenere il meglio, non è vero? Non si tratta di dover avere la migliore salute possibi-

le e le migliori condizioni, il meglio di ogni cosa per farcela realmente – perché ciò alimenta un senso di se stessi come di qualcuno che può agire soltanto se ha il meglio di ogni cosa. Ma quando cominciamo a renderci conto che i limiti, i difetti e le strane cose di ciascuno di noi non sono impedimenti, allora li vediamo nella giusta luce. Possiamo rispettarli, essere disposti ad accettarli e adoperarli per superare il nostro attaccamento verso di essi. Se pratichiamo in questo modo, possiamo essere liberi dall'identificazione e dall'attaccamento a quelle percezioni di noi stessi come questo o quello. E questo è quanto di meraviglioso possiamo fare come esseri umani: ci permette di attingere alla pienezza della nostra vita, ed è un processo continuo.

NOTE

¹ Questo è il testo di un discorso domenicale tenuto da Ajahn Sumedho ad Amaravati nell'estate del 1994, pubblicato con il titolo di *Silence and Space* nel "Forest Sangha Newsletter", 58, 2001, pp. 1-2, 4-5. La traduzione dall'inglese è a cura di G. Giustarini. Si ringrazia Ajahn Sumedho e il monastero Santacittarama per averne gentilmente concesso la pubblicazione in questo volume.

CAPITOLO IX

Ajahn Sumedho

*La coscienza*¹

L'argomento della coscienza è diventato molto importante in questi ultimi tempi. Tutti ne facciamo esperienza, vogliamo comprenderla e definirla. Secondo alcuni la coscienza si identifica con il pensiero o la memoria. Ho sentito dire da certi scienziati e psicologi che gli animali non hanno coscienza perché non pensano e non ricordano – il che è assurdo, a mio modo di vedere. Ma nel momento presente, proprio adesso, la coscienza è *questo*. Ci mettiamo semplicemente in ascolto... pura coscienza, prima di cominciare a pensare. Prendete nota: la coscienza è *così*. Sto ascoltando, sono in contatto con il momento presente, sono presente, sono qui e ora. Partendo dalla parola “coscienza”, si prende nota interiormente: “La coscienza è *così*”. È il luogo dove sorgono il pensiero, la sensazione e l'emozione. Quando siamo incoscienti non proviamo nulla e non pensiamo. La coscienza quindi è il campo che consente al pensiero, alla memoria, all'emozione e alla sensazione di apparire e scomparire.

La coscienza non è personale. Per renderla tale bisogna appropriarsene: “Io sono una persona cosciente”. Ma c'è solo consapevolezza, che è accedere all'attenzione nel presente, e in questo momento la coscienza è *così*. Allora si può notare il suono del silenzio, l'impressione di sostenere o poter riposare in uno stato naturale di coscienza che non è personale ed è privo di attaccamento. Notarlo è come introdursi o educarsi alla natura delle cose. Quando nasciamo, la coscienza inerente a questa forma separata entra in funzione. Il neonato è cosciente, ma non ha un concetto di sé in quanto maschio o femmina, o altro. Queste sono condizioni che si acquisiscono dopo la nascita.

La nostra è una dimensione cosciente. Si può pensare in termini di coscienza universale e di coscienza sensoriale, *viññāṇa*, come uno dei cinque *khandha*. Ma c'è anche questa coscienza priva di attaccamento, illimitata. In due luoghi del *Tipiṭaka* si parla di *viññāṇam a-*

nidassanam anantam sabbatopabham (“coscienza non manifesta, illimitata, ovunque risplendente”)², parole un po’ difficili per alludere a questo stato di coscienza naturale, a questa realtà. Io trovo molto utile notare chiaramente: “La coscienza è *così*”. Se comincio a pensarci, sentirò il bisogno di definirla: “C’è una coscienza immortale?”. Oppure cercherò di farne una dottrina metafisica, o di negarla dicendo che la coscienza è *anicca*, *dukkha*, *anatta* (impermanente, insoddisfacente, impersonale). Ma a noi non interessa proclamare una dottrina metafisica o limitarci a un’interpretazione che deriva dalla nostra tradizione, quanto piuttosto esplorarla in termini di esperienza. Luang Por Chah diceva: “*Pen paccattam*”, è qualcosa che ognuno deve scoprire da sé. Quindi io ora sto esplorando, non voglio convincervi o convertirvi al mio punto di vista.

La coscienza è *così*. In questo momento indubbiamente c’è coscienza. C’è vigilanza e consapevolezza. Poi le condizioni sorgono e cessano. Se vi limitate a riposare nella coscienza con continuità, senza attaccamento, senza cercare di fare nulla, trovare qualcosa o diventare alcunché, ma semplicemente rilassandovi e avendo fiducia, sorge qualcosa. All’improvviso diverrete consapevoli di una sensazione fisica, un ricordo o un’emozione. Quel ricordo o quell’emozione emergono alla coscienza, poi cessano. La coscienza è una sorta di veicolo, è il modo in cui sono le cose.

La coscienza ha a che vedere con il cervello? La nostra tendenza è vederla come uno stato mentale che dipende dal cervello. Gli scienziati occidentali sostengono che la coscienza risiede nel cervello. Ma più la esplorate con *satisampajañña* e *satipaññā* (presenza mentale e comprensione-saggezza) più vi accorgete che il cervello, il sistema nervoso, questo sistema psicofisico nel suo insieme, sorgono nella coscienza e sono permeati di coscienza. È per questo che possiamo essere consapevoli del corpo. Riflettiamo sulle quattro posizioni (stare seduti, in piedi, camminare e giacere). Quando siamo consapevoli dello star seduti così come lo percepiamo adesso, non ci limitiamo a qualcosa che è nel cervello, ma il corpo è nella coscienza, siamo consapevoli dell’intero corpo mentre stiamo seduti.

Questa coscienza non è personale. Non è nella *mia* testa o nella *vostra* testa. Ciascuno di noi ha nel momento presente una propria esperienza cosciente. La coscienza è forse ciò che ci unisce? È la nostra “unità”? Mi limito a porre la domanda; ci sono vari modi di vedere la questione. Quando mettiamo da parte le differenze (io sono Ajahn Sumedho e tu sei il tal dei tali), quando mettiamo da parte identità e attaccamenti, la coscienza continua a funzionare. È pura, non ha un carattere personale, niente che la qualifichi come maschio o femmina. Non potete attribuirle una qualità, è *così*. Quando cominciamo a rico-

noscere che ciò che ci unisce, la nostra base comune, è la coscienza, vediamo che questa ha un carattere universale. Quando estendiamo la *mettā* (gentilezza amorevole) a un miliardo di cinesi nel loro paese, forse non è solo una bella idea sentimentale, forse è davvero efficace. Io non lo so, me lo sto chiedendo. Non intendo limitarmi a un punto di vista particolare che mi deriva dal mio condizionamento culturale, perché sotto molti aspetti è comunque inadeguato. Io non trovo che il mio condizionamento culturale sia molto affidabile.

A volte il Theravāda sembra una forma di nichilismo, con quel suo insistere su “non c’è anima, non c’è Dio, non c’è un sé”, questo attaccamento a un’opinione. O invece l’insegnamento del Buddha è qualcosa da investigare ed esplorare? Non ci interessa confermare l’opinione di qualcuno in merito al Canone in pāli, ma usarlo per esplorare la nostra esperienza. È un approccio completamente diverso. Continuando a investigare, la differenza fra pura coscienza e il momento in cui nasce il sé comincia a diventare ovvia. Niente di vago o fumoso (“Esiste un sé oppure no?”): è conoscere chiaramente.

Ora quindi nasce il sé. Comincio a pensare a me stesso, ai miei sentimenti, ai miei ricordi, al mio passato, alle mie paure, ai miei desideri, e con ciò nasce tutto il mondo che ruota attorno ad “Ajahn Sumedho”. Ora entra in orbita... ecco le mie convinzioni, le mie impressioni e le mie opinioni. Potrei farmi risucchiare da quel mondo, dalla concezione di me stesso che sorge nella coscienza. Ma se invece lo riconosco, non prenderò più rifugio nell’essere una persona, una personalità, o nelle mie idee e punti di vista. Quindi posso lasciar andare, e con ciò il mondo di Ajahn Sumedho finisce. Ciò che resta dopo la fine del mondo è l’*anidassana viññāṇa*, questa coscienza originaria, non discriminante. Questa è ancora attiva. Non significa che Ajahn Sumedho muoia o che il mondo sparisca o che io cada in uno stato di *incoscienza*. A proposito di “fine del mondo”, ricordo una persona che si spaventò moltissimo e si mise a dire che i buddhisti meditano solo per vedere la fine del mondo, che odiano il mondo, vogliono distruggerlo e non vedono l’ora che finisca... sembrava davvero in preda al panico. Questo perché per noi il mondo è quello fisico, è questa pianeta coi suoi continenti e i suoi oceani, il polo nord e il polo sud. Ma nel Buddha-Dhamma il mondo è quello che creiamo nella coscienza. Ecco perché è possibile che le persone vivano in mondi diversi. Il mondo di Ajahn Sumedho non sarà identico a quello creato da voi; ma quel mondo sorge e cessa, e ciò che è consapevole del suo sorgere e cessare trascende il mondo. È *lokuttara* (oltre il mondo) piuttosto che *lokiya* (mondano).

Al momento della nostra nascita fisica, in questa forma individuale c’è coscienza. Questo punto di coscienza entra in funzione e in

seguito acquisiamo un senso di identità tramite la madre e il padre e il contesto culturale; acquisiamo una serie di valori, il senso di noi stessi come persone. Tutto ciò ci basa su *avijjā*: non sul Dhamma, ma su punti di vista, opinioni e preferenze inerenti alla cultura. Ecco perché le differenze culturali possono dar adito a infiniti problemi. Vivendo in una comunità multiculturale come la nostra è facile fraintenderci a vicenda, perché siamo condizionati a vedere noi stessi e il mondo in modi diversi. Ricordate quindi che il condizionamento culturale è un prodotto di *avijjā*, l'ignoranza del Dhamma. Ora noi stiamo infondendo nella coscienza *paññā*, che è una saggezza di tipo universale, non una filosofia culturalmente determinata.

Il Buddha-Dhamma, a ben vedere, non è un insegnamento culturale. Non riguarda la cultura o la civiltà indiana ma le leggi naturali della nostra esistenza, il sorgere e cessare dei fenomeni: riguarda il modo di essere delle cose. Gli insegnamenti del Dhamma mettono in luce il modo di essere delle cose, che non è legato alle limitazioni culturali. Quando parliamo di *anicca*, *dukkha*, *anatta*, questa non è filosofia o cultura indiana, ma sono cose di cui prendere atto. Non partiamo da un sistema di credenze culturalmente determinato. Il Buddha parla di Risveglio, di fare attenzione, non di fissarsi su una posizione dottrinale. Ecco perché risulta comprensibile a molti: non si tratta di diventare indiani o convertirsi a una dottrina religiosa importata dall'India. Il Buddha si risvegliò alla realtà delle cose, alla legge naturale. Quindi, quando esploriamo la coscienza, insegnamenti come quello sui cinque *khandha* sono mezzi abili per studiare ed esaminare la nostra esperienza. Non è che dobbiamo "credere" ai cinque *khandha* e all'inesistenza del sé, oppure non possiamo più credere in Dio perché i buddhisti credono che Dio non esiste. C'è anche chi la pensa così, chi fa del proprio essere buddhista una posizione dottrinale. Per quanto mi riguarda, questo insegnamento non si basa su una dottrina, ma sull'incoraggiamento a risvegliarsi. Si parte dal qui e ora, dall'attenzione risvegliata, piuttosto che dal voler dimostrare che il Buddha è esistito veramente. Si potrebbe arrivare a dire che forse non c'è mai stato un Buddha, che era soltanto un mito. Ma non avrebbe importanza, perché non c'è alcun bisogno di dimostrare che il Buddha Gotama sia vissuto veramente; il punto non è questo, vi pare? Non cerchiamo di provare eventi storici, ma di riconoscere che ciò che sperimentiamo in questo momento è *così*.

Quando ci concediamo di riposare nella consapevolezza cosciente, questo è uno stato naturale, non è creato. Non ricerchiamo una forma raffinata di condizionamento in cui si passa da condizioni più grossolane a condizioni sempre più raffinate, dove si prova una beatitudine o una tranquillità che derivano dal rendere più raffinata

l'esperienza cosciente. Sarebbe una forma di dipendenza, dato che questo mondo, questa dimensione cosciente di cui facciamo parte, include il grossolano e il raffinato. Quella di cui facciamo esperienza non è solo una dimensione raffinata. In quanto esseri umani, in termini di vita planetaria, questo non è un *devaloka* ("mondo degli dei") o un *brahmaloka* ("mondo di Brahmā"). La nostra è una dimensione grossolana dove passiamo per tutta una gamma di stati, dal grossolano al raffinato. Dobbiamo avere a che fare con le realtà di un corpo fisico, che è una condizione piuttosto grossolana. Nel regno dei *deva* non ci sono corpi fisici, tutti hanno un corpo eterico. Piacerebbe anche a noi, vero? Un corpo fatto di etere, invece di questa roba viscida che ci portiamo dentro, senza contare le ossa, il pus, il sangue, tutte le condizioni disgustose con cui dobbiamo convivere. Defecare ogni giorno... le *devatā* ("divinità") non devono fare cose del genere. A volte ci piace illuderci di essere una *devatā*. Queste funzioni non ci piacciono, le teniamo nascoste. Non vogliamo che gli altri le vedano, perché le condizioni fisiche con cui viviamo sono molto grossolane. Ma la coscienza include tutte le gradazioni, dal grossolano all'estremamente raffinato.

Un'altra cosa da notare sono i sentimenti di compulsione. La sensazione di dover fare qualcosa, la tendenza irrefrenabile al dover fare, al dover ottenere quello che non si ha, al dover raggiungere qualcosa o al dover eliminare le proprie impurità. Quando si ha fiducia nella propria "vera casa" si può vedere in prospettiva il condizionamento emotivo. Proveniamo da società molto competitive e orientate al successo. Siamo fortemente programmati a sentire sempre di dover fare, di dover raggiungere. Ci manca sempre qualcosa e sentiamo di dover scoprire cos'è. Dobbiamo averlo, o dobbiamo eliminare le nostre debolezze, mancanze e brutte abitudini. Notare che è solo una tendenza che sorge e cessa. È il mondo competitivo, il mondo dell'io.

È sempre possibile vederci alla luce delle nostre carenze in quanto persone. Sul piano personale ci sono tanti difetti e inadeguatezze. Non esistono personalità perfette a quanto mi è dato di vedere. La personalità è scombinata. Per certi aspetti è passabile, per altri molto bizzarra. Una personalità in cui si possa prendere rifugio non esiste. Non riuscirete mai a diventare una personalità perfetta. Perciò, quando vi giudicate sul piano personale, sembrano esserci tanti problemi, inadeguatezze, difetti e debolezze. Forse vi paragonate a una persona ideale, pensate di avere una personalità altruistica e superiore alla media. Tuttavia ciò che è consapevole della personalità non è personale. Si può essere consapevoli della personalità in quanto oggetto mentale. Le condizioni che compongono la personalità sorgono e cessano. A volte capita di sentirsi all'improvviso molto insicuri o comportarsi in modo

assai puerile, perché sono sorte le condizioni per quel tipo di personalità.

Ricordo che quando i miei genitori erano ancora vivi andai a stare da loro per circa tre settimane perché si erano ammalati gravemente. All'epoca ero abate del monastero di Amaravati: ero un Ajahn Sumedho cinquantacinquenne che tornava a vivere sotto lo stesso tetto con mamma e papà. Provai tutta una serie di emozioni infantili, perché le condizioni erano tali da favorirle. I genitori ci danno la vita. La madre e il padre evocano ricordi e associazioni dall'infanzia in poi. Quindi molte delle condizioni che si creano in famiglia tendono a farci tornare bambini, anche nel caso di un monaco buddhista di cinquantacinque anni, abate di un monastero! Per mio padre e mia madre era naturalissimo tornare a vedermi come un bambino. Razionalmente riconoscevano che ero un uomo di mezz'età (all'epoca ero ancora tale), ma a volte si comportavano lo stesso come se fossi stato piccolo. Allora provavo un senso di ribellione, una specie di risentimento adolescenziale per l'essere trattato da bambino. Perciò, non sorprendetevi se vi capita di provare certi stati emotivi. Nel corso della vita, invecchiando, il *kamma* matura e di conseguenza emerge alla coscienza un certo tipo di condizioni. Non disperate se a cinquant'anni scoprite di sentirvi molto infantili. Limitatevi a esserne consapevoli così com'è. È quello che è. Poiché sono presenti le condizioni per quella particolare emozione, essa emerge alla coscienza. Il vostro rifugio è nella consapevolezza, piuttosto che nel cercare di diventare l'uomo o la donna ideali... maturi, responsabili, capaci, arrivati, "normali", e via dicendo: tutti questi sono ideali.

Qui nessuno mi considera un bambino. In questo posto il più anziano sono io! Forse mi vedete come una figura paterna, perché un uomo anziano come me evoca l'autorità. Sono un simbolo di autorità, un patriarca, una figura paterna, un modello maschile, per qualcuno di voi un nonno. È interessante contemplare questo stato, quando si presentano le condizioni. Razionalmente potete dire: "Non è mica mio padre!", ma al livello emotivo potreste sentire diversamente, potreste trattarmi come un padre, se spinti dall'abitudine emotiva. Quando si presentano le condizioni per quella figura maschile autorevole vi sentite in un certo modo, vi sentite *così*. Non c'è niente di male, limitatevi a notare che è quello che è. Fidatevi del vostro rifugio nella consapevolezza, non dell'idea che non dovrete proiettare figure paterne su di me, che non dovrete sentirvi esautorati da un'autorità maschile, e via dicendo. Se vi sentite esautorati da me, prendetene atto come di una condizione che è sorta, invece di farmene una colpa o accusare voi stessi, perché così non fate che ricadere nel vecchio mondo creato da voi, il vostro mondo personale a cui credete come se fosse realtà.

A me capitava di arrabbiarmi moltissimo di fronte alla prepotenza femminile. Quando una donna, chiunque fosse, mostrava il minimo accenno di prepotenza, mi infuriavo. Mi sono chiesto perché un semplice tono di voce mi desse tanto sui nervi, perché un atteggiamento prepotente mi mandasse in collera a quel modo. Ho capito che era un po' come quando da bambino cercavo di averla vinta su mia madre. Se il passato non è stato risolto completamente, quando si presentano le condizioni emergerà quella rabbia. Esserne consapevoli aiuta a risolverla. Comprendendola e vedendola per quella che è la si risolve, la si lascia andare, di modo che non si resta fermi alle stesse vecchie reazioni.

Dunque il nostro rifugio è la consapevolezza, più che prendere rifugio nel nostro sforzo di mantenere condizioni raffinate all'interno della coscienza, che è un'impresa impossibile. Certo, coltivando le abilità necessarie si può imparare ad aumentare il grado di sensibilità all'esperienza di ciò che è raffinato, ma inevitabilmente si dovrà permettere a ciò che è grossolano di manifestarsi, di diventare parte dell'esperienza cosciente. Riposare in questa consapevolezza cosciente è stato paragonato a un "tornare a casa", la nostra "vera casa". È un luogo dove si può riposare, come a casa propria. Legato all'idea di casa c'è anche un senso di appartenenza, vero? Lì non siamo più stranieri, o estranei. Cominciamo a riconoscere quel luogo dal sollievo che proviamo, il sollievo di essere finalmente a casa, di non essere più stranieri, vagabondi in terre desolate. Poi può sorgere il mondo di Ajahn Sumedho e allora si smette di essere a casa, perché Ajahn Sumedho è un estraneo, uno straniero! Non è mai del tutto a suo agio in nessuno posto. Sono ancora un americano? Sono inglese o thailandese? Dov'è casa mia, in quanto Ajahn Sumedho? Non so più nemmeno di che nazionalità sono o quale paese mi sia più familiare. Qui mi sento più a casa che in America, perché è un posto dove ho vissuto a lungo. In Thailandia mi sento a casa perché è il paradiso dei monaci buddhisti e si ricevono tante attenzioni, ma c'è sempre il visto da rinnovare e si rimane sempre *Phra farang* ("Venerabile straniero"). Qui in Inghilterra, malgrado la mia lunga permanenza, agli occhi della gente resto per lo più un americano. Quando torno in America non so cosa sono: "Non sembri più un americano, hai uno strano accento, non capiamo da dove vieni!". Questo è il mondo che viene creato. Quando scivola via, quello che resta è la nostra vera casa.

NOTE

¹ Questo testo è tratto dal volume di Ajahn Sumedho *Consapevolezza intuitiva*, traduzione dall'inglese di L. Baglioni, Roma, 2005, pp. 116-126. Si

ringrazia l'Editore Ubaldini, detentore dei diritti, per averne gentilmente concesso la pubblicazione in questo volume.

² Si veda *Dīghanikāya*, I, 223; *Majjhimanikāya*, I, 329.

CAPITOLO X

Ajahn Sumedho

Niente di personale¹

Quando andai a vivere con Luang Por Chah, cominciai a fare un sogno ricorrente in conseguenza del grande impegno che mettevo nella pratica. In questo sogno, entravo in un caffè. Mi sedevo, ordinavo una tazza di caffè e una bella pasta, e a quel punto c'era una voce che diceva: "Non dovresti essere qui. Dovresti studiare per l'esame". Questo era il tema ricorrente di un sogno che facevo piuttosto spesso. Mi chiedevo: "Che cosa vuol dire?". E la mia mente compulsiva continuava a pensare: "C'è qualcosa che dovrei fare e non faccio. Dovrei praticare di più. Dovrei essere più consapevole. Non dovrei dormire così tanto". In realtà non dormivo poi così tanto, anzi. Continuavo a credere che il messaggio fosse che c'era qualcosa che non facevo e che avrei dovuto fare. Cercavo di capire cosa potesse essere. Non potevo spingere più di quanto stessi già facendo. Non riuscivo a capire. Poi una mattina, dopo il solito sogno, mi svegliai con la risposta, e la risposta era che non dovevo fare nessun esame!

Mi resi conto che vivevo la mia vita come se ci fosse sempre un esame da superare o dovessi comparire davanti alle autorità per essere valutato; e non ero mai pronto, non ero mai all'altezza. C'era sempre di più. Avrei potuto studiare di più. Avrei potuto leggere di più. Avrei potuto fare di più. Non dovevo essere pigro, non dovevo godermi la vita perché sarebbe stata una perdita di tempo, visto che l'esame era alle porte e io non ero preparato. Era un condizionamento emotivo complesso che avevo acquisito per via del carattere molto competitivo del sistema educativo americano. Si comincia a cinque anni e si continua così.

Ebbi quindi l'intuizione che non c'era nessun esame, che immaginavo soltanto che ci fosse, e che avevo sempre vissuto con l'atteggiamento di chi deve superare una grossa prova per la quale non è pronto. Forse derivava anche dalla mia educazione religiosa: quando morirai, sarai giudicato per stabilire se sei stato abbastanza buono da

meritare il paradiso, altrimenti andrai all'inferno. C'è sempre la sensazione di dover fare qualcosa. Di non essere adeguato. "Ho troppi difetti, devo liberarmene. Devo diventare qualcosa che non sono. Così come sono non vado bene".

Nell'intraprendere la vita monastica trasferirii questa tendenza a forzarmi sul mio modo di praticare, e per un po' riuscii a sostenerlo; ma in seguito mi resi conto che, se volevo restare monaco, quel tipo di vita era fatto per un altro scopo. Non bisognava per forza viverla così. Quello era solo il modo in cui io interpretavo la condizione di monaco dal punto di vista compulsivo. Perciò, smisi di fare quel sogno quando l'enigma si sciolse.

Uno dei primi tre vincoli è *sakkāyadiṭṭhi* o "concezione della personalità". È qualcosa che acquisiamo dopo la nascita. Non nasciamo con una concezione della personalità. È qualcosa di acquisito. Naturalmente, se siete cresciuti all'interno di un sistema molto competitivo, vi vedrete alla luce del confronto con gli altri e con certi ideali. Il vostro valore e il senso di adeguatezza dipenderanno in gran parte da quello che viene ritenuto il meglio e da chi è il migliore. E se non rientrate nella categoria migliore, avrete la tendenza a sentirvi inadeguati. Ho scoperto che anche le persone che credevo migliori di me non pensavano di esserlo. A volte crediamo che certe persone siano molto più felici di noi, ma è solo una nostra proiezione. Immaginiamo che stiano meglio di noi.

Nel mettere in luce la centralità della consapevolezza, il Buddha parlava delle cose come sono, non del meglio. La mattina, al Wat Pah Pong, leggevamo alcuni brani tratti dai *sutta* (i discorsi del Buddha) che descrivono la condotta del monaco, sempre secondo un modello ideale. Non c'è da stupirsi che nel desiderio di essere all'altezza di quei modelli impeccabili ci venisse da pensare: "Ma uno come me può farcela?". Ci si può sentire scoraggiati e senza speranza, perché si guarda alla vita in termini ideali. Però l'insegnamento del Buddha non si basa su ideali, ma sul Dhamma, la natura delle cose.

[...] Essere svegli, perciò, è imparare ad ascoltare con fiducia il modo di essere più semplice che ci sia. Non è un *jhāna* o assorbirsi in qualcosa. È pura attenzione. Quindi, se date fiducia a questa purezza, nella purezza non ci sono difetti, vero? È perfetta. Non contiene impurità. Ecco a cosa dare fiducia, al fare attenzione al momento presente. Se vi mettete a cercarla, cominciano i dubbi. Datele fiducia, invece di pensarci sopra. Semplicemente fidatevi dell'intrinseco gesto di essere svegli, di fare attenzione proprio adesso. Quando lo faccio, la mia mente si rilassa. Percepisco il suono del silenzio. Non c'è un sé. C'è purezza. Se comincio a sentire di dover fare qualcosa, ne sono consapevole. Sono consapevole del *kammavipāka* (risultato dell'azione) di

essere passato per il sistema educativo americano e di aver vissuto sotto la spinta di questo incredibile modo compulsivo di vivere la vita. Quindi si manifesta il *kammavipāka*. In questo stato di purezza, non c'è niente di personale. Non si sta dicendo: "Ora Ajahn Sumedho è puro". È al di là di questo. Non se ne parla da un punto di vista personale. È un riconoscimento, un prendere atto. È ciò che si è in realtà, non è una creazione. Io non sto creando la purezza. Non sto creando un ideale di essa con cui illudermi.

Qui entra in gioco la fiducia, perché la vostra concezione della personalità non si fida. La vostra concezione della personalità dirà: "Non c'è niente di puro in te. Hai appena avuto qualche pensiero impuro. In realtà ti senti piuttosto sconvolto e arrabbiato a morte per qualcosa che hanno detto su di te. Dopo tutti questi anni sei ancora pieno di impurità". Questo è il solito tiranno interiore. È la concezione della personalità. La concezione della personalità è un tiranno. È la vittima e il carnefice. Nei panni della vittima dice: "Povero me, sono così impuro!", mentre l'accusatore dice: "Non vali un granché, sei impuro". È tutt'e due. Non potete darle fiducia. Non prendete rifugio nell'essere una vittima o un carnefice. Ma della consapevolezza risvegliata potete fidarvi, e quella fiducia rende umili. Non è credere in qualcosa, è imparare a rilassarsi ed essere. Fidatevi della capacità di essere semplicemente qui, aperti e ricettivi a qualunque cosa stia succedendo adesso. Anche se quello che succede è brutto, o comunque siano le condizioni che vivete, non è mai un problema se vi fidate di questa purezza.

[...] Le cose cambiano, e ora noi ci apriamo al cambiamento. Non pretendiamo che cambino come vogliamo noi o che una volta raggiunto il massimo splendore restino così: questo è impossibile. Anche per quanto vi riguarda, potete accorgervi di quando siete nella forma migliore o nella forma peggiore, di quando vi sentite bene, ispirati e contenti della vita che fate o quando invece vi sentite giù di corda, rassegnati, soli, depressi e scoraggiati. Questa consapevolezza è il vostro rifugio. La consapevolezza della natura cangiante delle sensazioni, degli atteggiamenti, degli stati d'animo, del cambiamento materiale ed emotivo. Non abbandonatela, perché è un rifugio indistruttibile. Non è qualcosa che cambia. È un rifugio di cui potete fidarvi. Questo rifugio non lo create voi, non è una creazione né un ideale. È molto pratico e molto semplice, ma facilmente lo sottovalutiamo oppure non lo notiamo. Quando siete consapevoli cominciate a notare: è così.

[...] Possiamo applicare questa consapevolezza a tutto, anche al sentirci feriti sul piano personale. Quando qualcuno pronuncia parole offensive, domandatevi: "Che cos'è che si offende?". Se qualcuno mi insulta o mi aggredisce e mi sento ferito o incompreso, offeso, irritato o arrabbiato, che cos'è che si arrabbia, si irrita, si offende? È quel-

lo il mio rifugio? Quella personalità che si sente ferita e turbata? Se il mio rifugio è la consapevolezza, la consapevolezza non è turbata mai da nulla. Si può affibbiarle tutti gli epiteti che si vogliono. Invece come persona mi lascio turbare facilmente. Perché la personalità, *sakkāyadiṭṭhi*, è così, si basa sul mio essere degno o indegno, apprezzato o non apprezzato, compreso o incompreso, rispettato o non rispettato, e via dicendo.

La mia personalità si presta benissimo a essere ferita, offesa, turbata da tutto. Ma la personalità non è il mio rifugio. Se la vostra personalità assomiglia alla mia, non ve la consiglio proprio come rifugio! Non mi verrebbe in mente neanche per un attimo di suggerire a qualcuno di prendere rifugio nella mia personalità. Ma nella consapevolezza sì. Perché la consapevolezza è pura. Se le date sempre più fiducia, anche quando vi sentite feriti e turbati, non rispettati, non amati e non apprezzati, la consapevolezza sa che tutto questo è *anicca*. Non giudica, non se ne fa un problema. Accetta pienamente la sensazione che “nessuno mi ama, tutti mi odiano” in quanto sensazione. E la sensazione si scioglie spontaneamente. Viene a cadere perché la sua natura è il cambiamento.

NOTE

¹ Questo testo è tratto dal volume di Ajahn Sumedho *Consapevolezza intuitiva*, traduzione dall'inglese di L. Baglioni, Roma, 2005, pp. 103-105; 106-108; 113-115. Si ringrazia l'Editore Ubaldini, detentore dei diritti, per averne gentilmente concesso la pubblicazione in questo volume.

CAPITOLO XI

James Low¹

La danza delle alghe

D.: Che cos'è la “persona” da un punto di vista buddhista?

R.: Be', è piuttosto...! (ride). Ci sono nozioni junghiane... In psicologia ci sono varie nozioni di “persona”. Di solito provengono da autori come Winnicott – il sé vero, il sé falso – o come Jung con la sua nozione di “persona”. Da un punto di vista buddhista, poiché tutto è “persona”, ogni cosa è una specie di sé-schermo, un sé illusorio, e, all'interno – di certo nel buddhismo del Mahāyāna – c'è una nozione di verità relativa e di verità assoluta. Nella verità relativa ci sono diversi livelli di “persona”. C'è una “persona” che è strettamente interconnessa con i *kleśa* o “afflizioni”, e normalmente la gente non ne coglie profondamente la complessità. Poi ci può essere una “persona” che si adatta maggiormente all'ambiente sociale, in modo tale che, se si va a trovare la propria suocera, ci si esprime in modo diverso che parlando con gli amici. Tutti i bambini hanno bisogno di apprendere la “persona” che si adatta all'ambiente sociale.

Penso che in ogni cultura buddhista sia dato per scontato, è considerata un'abilità sociale, ma è una specie di falsità. La differenza fra il capire la natura illusoria della manifestazione – la coproduzione condizionata e così via – e l'essere catturato in tutto ciò è molto sottile. Così talvolta pensiamo che stiamo facendo qualcosa intenzionalmente, ma in realtà la situazione ci fa confondere. Forse si mantiene intatta la nozione dell'ego in quanto agente, ma l'ego ha una qualsiasi autenticità? Da un punto di vista buddhista non ce l'ha. Tutti gli atteggiamenti che assumiamo sono pertanto falsi. Non sono necessariamente una “persona”, perché in parte la falsità consiste nel credere nell'autenticità. La gente pensa di avere un vero sé e specialmente nel pensiero europeo moderno, che, presumo, attraverso Kierkegaard e Nietzsche giunge fino a Sartre ecc., esiste un sentimento piuttosto spiccato dell'importanza dell'autenticità. E, in particolare negli scritti

francesi di Sartre, dopo Vichy, la collaborazione con i nazisti e così via, la dignità dei francesi consistette nel trovare una reale autenticità. Così da un punto di vista buddhista queste sono solo illusioni. Ma, naturalmente, i buddhisti non hanno molti insight in tutto ciò [...]. Pertanto, il buddhismo non ha una profonda comprensione della nozione di “persona” dal punto di vista occidentale.

D.: Pensi dunque che il buddhismo non capisca questa nozione?

R.: Di certo, il buddhismo tibetano è influenzato dalla cultura cinese, che è basata su un sentimento di vergogna. Le culture occidentali sono invece per lo più basate sul senso di colpa e quindi diciamo: “Dio mio! Non avrei dovuto farlo! C’è qualcosa che non va dentro di me!”. Un po’ di tutto ciò proviene dal pensiero indiano e confluisce in quello tibetano. Ma il pensiero tibetano ha principalmente a che fare con la “mia posizione”, per cui il celarsi è molto importante. Smascherare qualcuno è molto, molto fastidioso per i tibetani. Il fatto che la cultura si cristallizzi principalmente intorno alla paura della vergogna, che deriva da uno smascheramento sociale, è molto diverso dalla colpa, che deriva più che altro da uno smascheramento psichico. Quindi la “persona” tibetana è la norma, bisogna mantenere la propria facciata sociale. Di fatto in tibetano molti termini tecnici usati per la descrizione della mente sono parole che hanno a che vedere con il volto. Ovviamente è così anche in giapponese e cinese: “Vedere il proprio volto originario”, “Il volto che avevi prima nascere” e così via. Queste sono culture rivolte verso il volto: ciò che tu mostri al mondo sei “tu”, in qualche modo, mentre nelle culture occidentali la gente pensa che ci sia un “sé interiore”. Così Jung parla di “psicologia del profondo”, come se, nascosto in profondità dentro di noi, ci fosse ciò che realmente siamo.

D.: Questo ci conduce all’insegnamento dell’anatta (non sé). Puoi dire qualcosa su come si pratica?

R.: L’anatta è una condizione naturale, perciò non la si pratica. Ciò che si pratica è l’aver un sé. Voglio dire che posso solo parlare della mia pratica principale che è lo *dzog chen*. In esso il sé è una pratica; creare un sé richiede uno sforzo, ma se si interrompe lo sforzo e ci si rilassa, allora non si ha alcun sé. Non avere un sé è naturale, è lo stato naturale. In molte scuole buddhiste bisogna praticare per realizzare l’assenza del sé, ma nello *dzog chen* ci si limita a vedere quello che c’è. Perciò farne una pratica può portare la gente in un vicolo cieco

dell'allenamento spirituale. Molti continuano a tentare di realizzare qualcosa che non si può raggiungere. “Tu” non puoi illuminarti, è impossibile!

D.: Certo, ovviamente da quel punto di vista... il sé non si illumina.

R.: Ma non è così ovvio per molte persone... È una delle grandi tragedie! [...]

D.: Quindi stai dicendo che non si pratica il non sé, ma si pratica il sé.

R.: Sì, bisogna vedere come *non* praticare il sé, che è la base della psicoterapia, cioè come allentare le costruzioni del sé e lasciare che le cose siano.

D.: Puoi dire qualcosa sul rapporto fra l'anatta e la *suññatā*?

R.: *Anatta* è un termine molto interessante, perché sostanzialmente – di certo, per quanto ne capisco io – indica l'assenza di una natura inerente del sé. Ciò vuol dire che c'è l'*anatta* della tazza [James indica la tazza di caffè che tiene in mano] e l'*anatta* della persona. Secondo l'interpretazione tibetana, la tradizione del Theravāda si focalizza principalmente sull'*anatta* del sé, la “persona”, (*puggala* in pāli, *pudgala* in sanscrito), che è ridotta ai cinque “aggregati” (*khandha* in pāli, *skandha* in sanscrito); nella visione critica del Mahāyāna, essi sono ridotti ai *dharma*, e i *dharma* sono vuoti. Ogni cosa è vuota. La vacuità e l'assenza di una natura inerente del sé sono la stessa cosa: noi vediamo che nella tazza non c'è alcuna “tazzità”, ma la tazza esiste in quanto “Non l'ho ancora rotta” e i fattori che la fanno esistere sono tuttora presenti. Ma ci sono moltissime cause che hanno fatto sì che la tazza esistesse: l'aspetto culturale pensa che disegnare questi strani puntini sulla tazza sia una buona idea [la tazza che James tiene in mano è ornata da puntini colorati] e così via. Numerosi fattori hanno contribuito all'esistenza di questo oggetto e in futuro altri fattori ne provocheranno la scomparsa. Non c'è “tazzità” nella tazza, quindi essa è “vuota di tazzità”. È piena di apparenze, ma l'apparenza è un'illusione. La vacuità è la qualità naturale pervasiva di tutti i fenomeni e, se si vede l'assenza di natura inerente del sé, ci si sveglia alla vacuità. Prima

di tutto, si comincia a decostruire oggetti particolari, e poi, se lo si fa abbastanza spesso, si pensa: “Perbacco, è tutto vuoto! Uau!”.

D.: Diresti quindi che l’anatta e la vacuità sono la stessa cosa?

R.: Sì, sono piuttosto la stessa cosa. Ma il pericolo della *suññ-atā* o vacuità è che può diventare un dato metafisico, può essere reificata in se stessa. Il pericolo dell’anatta è che si può continuare per molto tempo ad analizzare le cose nel dettaglio e correre il sottile pericolo di pensare: “Oh, quanto sono intelligente! Io posso analizzarla! Ora io esisto!”. Così il sé si ricostituisce proprio quando si cerca di decostruirlo.

D.: Puoi dire qualcosa sul rapporto fra l’anatta e l’etica?

R.: Suppongo che l’etica riguardi il nostro modo di vivere con gli altri. Se una natura inerente del sé non esiste né in me né in te, se “tu” fai qualcosa che dà fastidio a “me”, la sensazione della rabbia e dell’irritazione probabilmente si aggancerà al pensiero “È colpa tua!”. Così la oggettivazione e la reificazione sono nutrite dall’effetto del sorgere. Un’etica autentica che si manifesti in questa cornice permette in primo luogo di gestire l’emozione in modo che non offuschi la percezione; allora si capisce che l’affermazione dell’altro, qualunque essa fosse, è sorta dalle cause e dalle condizioni dell’altro e ci ha colpiti secondo le nostre cause e condizioni; perciò ora risponderemo adeguatamente. È come un’alga che si muove nell’oceano: quando la corrente dell’acqua cambia, l’alga si muove così [le mani di James ondeggiavano nell’aria, imitando la danza dell’alga trasportata dall’acqua dell’oceano], e questo è quanto facciamo sempre, danziamo insieme! Esistiamo come movimento e, poiché non c’è un sé, l’etica è chiedersi: “Come può il mio movimento essere abbastanza aggraziato da non causare danno [agli altri]?”. È un’etica fatta di gesti momentanei, piuttosto che un libro di regole fisse – i libri di regole sono destinati a essere sempre fraintesi. La funzione fondamentale di un libro di regole è quella di dare lavoro agli avvocati.

D.: Quello che hai detto è interessante... ha a che fare con la coproduzione condizionata, vero?

R.: Sì, è proprio così.

D.: Tutto ciò che io sento e dico è condizionato da varie cause e condizioni.

R.: E negarlo non è necessariamente molto utile. I tibetani raccontano la storia della morte del Buddha. Tutti piangevano, ma un monaco si mise a ridere. Gli altri gli chiesero: “Perché ridi?”. Egli rispose: “Niente più regole!”.

Ma, vedi, dalla storia del *Vinaya*, quando si legge la narrazione della nascita di ciascuna regola, si capisce che questo accadde a causa dell'imbarazzo del Buddha verso la società. Qualcuno veniva dal Buddha e gli diceva: “Buddha, sai che i tuoi monaci, camminando per strada, guardano i corpi delle donne?”. “Ah, d'ora in poi i monaci terranno gli occhi bassi!”. “Buddha, sai che alcuni dei tuoi monaci chiedono di mangiare carne?”. “D'ora in poi i miei monaci accetteranno ciò che viene messo nella ciotola!”. Ogni regola ha una narrazione che la riguarda e questo è molto interessante. Ciò significa che la promulgazione delle regole ha a che fare con la preoccupazione di presentarsi bene in quanto organizzazione: “Dobbiamo provare al mondo che siamo brave persone!”. Questo non ha molto a che fare con l'etica, ma si chiama “sentirsi in imbarazzo verso la società”. La vera etica è molto molto difficile. Come si può reagire a un'altra persona? Possiamo agire al suo posto? Non è che la stiamo trattando con sufficienza? Sa cosa vuole veramente, se cerchiamo di soddisfare il suo desiderio? Se proviamo a trovare una soluzione, è così complicato... il punto è rilassarsi e lavorare con la spontaneità della possibilità di un incontro immediato con l'altra persona. Ciò è distante da una regola imposta, che pretende di sapere come ci si può comportare. Perché nel comportamento ritualizzato, nella sua coreografia, ci si può sentire molto al sicuro, ma... è un po' sterile. Non si può mai conoscere la propria vera natura se si è sempre intenti ad allinearsi con qualcun altro.

D.: Spesso, quando Ajahn Sumedho parla delle Quattro Nobili Verità, sottolinea che la Prima Nobile Verità non dice “Sto soffrendo”, ma “C'è la sofferenza”. L'enfasi è sulla sofferenza e non sulla “persona”. Non è “Io sto soffrendo e voglio essere libero dalla sofferenza”. In ciò c'è forse l'implicazione che si è già avuto qualche *insight* dell'*anatta*, e questo è interessante di per sé. In qualche modo, almeno per quanto ne so, l'approccio di Ajahn Sumedho a questo riguardo è simile a quello della tradizione dello *dzog chen*. Non si comincia dall'idea di essere qualcuno, una persona, che ha bisogno di essere liberata: “Ora devo lavorare su me stesso per sbarazzarmi dei miei *kilesa*, in modo che io possa essere

libero in futuro”. Questo è quanto facciamo di solito. Ma se comincio con il “semplice esserci” e stare con quello che c’è, tutto ciò di cui ho bisogno è essere consapevole, essere presente e ricevere l’esperienza del momento. Allora sono in grado di affrontare la situazione in un modo appropriato. In altre parole, se io mi limito a rilassarmi, smetto di sforzarmi e non continuo a ricreare “me stesso”, ma dimoro nella condizione naturale dell’*anatta/suññatā*, non si genera alcuna sofferenza.

R.: Sì, ma solo finché la consapevolezza può essere usata verso colui che è consapevole, perché pratiche come il *samatha* (in sanscrito, “calma concentrata”) o la *vipāśyanā* (in sanscrito, “visione profonda”), i quattro fondamenti della consapevolezza, possono ancora avere il senso di una soggettività individuale. Perché, se ritorniamo alla questione della sofferenza, “C’è la sofferenza”... Be’, c’è sofferenza in Sud America, “Povera gente!”. C’è sofferenza in Africa, “Povera gente!”. C’è sofferenza in Inghilterra, “Oh!”. C’è sofferenza a Londra, “Ooh!”. “C’è sofferenza in Princess Road [la via in cui si trova lo studio di James]”, “A che numero?”, “A casa mia!!!”.

D.: Può condurre alla dissociazione...

R.: Sì, può condurre alla dissociazione... l’importante è rendere le cose calme, spaziose, ma poi il cuore non è veramente vivo. Se ci si vuole connettere con la gente, bisogna essere briosi, e questo vuol dire che bisogna essere coinvolti. Ora, mantenere l’attenzione su se stessi quando si è coinvolti, fa in modo che si possa vedere dove si mettono i piedi. Lo *dzog chen* è più come l’improvvisazione nella danza jazz: il corpo si deve muovere molto velocemente, non si può urtare la gente! O è come quando si suona il jazz: i bravi musicisti “sentono” quando sta arrivando il loro turno di suonare. Quindi non c’è un conflitto, ma c’è qualcosa che in un istante scompare e qualcos’altro che sorge. Finisce il sassofono, comincia il pianoforte.

D.: Le cose fluiscono una nell’altra.

R.: Sì, è quel tipo di flusso che non può essere oggetto di un’attenzione (*mindfulness*) mirata. Deve essere una consapevolezza (*awareness*) che si fonde attimo per attimo con il sorgere delle attività. L’attenzione ha spesso un leggero senso della prospettiva, un po’ come nello sviluppo dell’arte occidentale. La prospettiva dà una distanza,

che rende le cose più tranquille, ma questo è più veloce [James schiocca le dita ritmicamente].

D.: Rispondere immediatamente a ciò che sta succedendo...

R.: Sì, e fidarsi della risposta. Non è usare il pensiero o l'analisi razionale o qualsiasi criterio di interpretazione per capire: "Cosa devo fare?". Solo avere fiducia che tutto andrà bene.

D.: Inoltre c'è, al riguardo, una relazione fra la realtà convenzionale e la realtà ultima, vero?

R.: Sì, proprio così.

D.: Spostarsi dall'una all'altra, è quella l'abilità, non è vero? Dalla realtà convenzionale a quella ultima, o almeno capire la differenza fra di esse.

R.: Questo si ricollega alla questione dell'etica, perché, se c'è un ostacolo che io incontro, qualche limitazione in me stesso o qualcosa circa qualcuno con cui non riesco a connettermi, avrò un problema. Cosa farò? Posso pensarci, posso ricordarmi l'allenamento della mente e così via. Ma se lavoro con la spontaneità, può capitare che talvolta io non sia in equilibrio. Come affronto la situazione? Molte persone diventano autoindulgenti: "Rimango nel momento presente! Ogni momento è nuovo, fresco" e fanno come se non fosse successo niente. Questo non va bene. L'etica e la spontaneità sono quindi un campo piuttosto interessante. Ciò significa che bisognerebbe chiedere scusa [...] La vera pratica comporta anche l'umiltà e il riconoscimento degli errori commessi. Ma "non c'è nessun sé che ha sbagliato e non c'è un vero errore". Qui la verità ultima e quella relativa si fondono. Se invece si considera solo un lato della questione, si pensa: "Accidenti, ho sbagliato!". Questo non aiuta molto. "Oh, può succedere!". Neppure questo giova.

D.: La Via di mezzo!

R.: La Via di mezzo, sempre la migliore!

D.: Pensi che la pratica buddhista, prendendo in considerazione insegnamenti come l'*anatta* e la *suññatā*, potrebbe causare disturbi mentali o problemi psicologici?

R.: Sì. Nella letteratura del Mahāyāna, della Prajñāpāramitā, si dice che la prima volta che questo profondo insegnamento della vacuità fu esposto cinquecento brahmani che erano presenti fra chi ascoltava svennero. Era troppo per loro. La loro mente non poteva sopportarlo. Se qualcuno è molto ossessivo e ne ha una comprensione intellettuale, penso che possa condurlo a una specie di nevrosi. La gente cerca di capirlo... Infatti nel buddhismo c'è una letteratura immensa, infinita! Ci sono ventuno tipi di *śūnyatā*, e si continua sempre ad analizzare, ricercare, non rendendosi conto che questa specie di categorizzazione nosologica, diagnostica, è in se stessa una forma di patologia, un senso di compulsività. Ma gli studiosi hanno bisogno di mangiare, devono dimostrare che hanno fatto qualcosa di utile. Quindi è quel genere di cose. La mente umana sta sempre creando. A un livello inferiore, ci sono molte formazioni nevrotiche che possono sorgere dal pensare al Dharma. Possono anche sorgere problemi dalla meditazione, in particolare se si usano pratiche yoga come i tipi di *prāṇāyāma* che si trovano in alcune pratiche tibetane. Ciò può gravemente disturbare l'equilibrio del sistema e si può incorrere in un'eccitazione sessuale smodata, incontinenza, incubi ricorrenti, insonnia.

Molte di queste cose sono presenti nell'induismo – lo yoga della *kuṇḍalinī*. Gli aśram sono pieni di persone con disturbi psichiatrici! Alcuni avevano problemi ancora prima di andarci e sono in cerca di un po' di calma, altri si sono ammalati lì. Il buddhismo può anche rendere la gente molto competitiva. C'è chi si deprime, per esempio chi è stato monaco per trent'anni e non ne ha avuto alcun beneficio. Oppure ha meditato per molti anni in una grotta e non ha raggiunto alcunché. Se queste pratiche agganciano la determinazione dell'ego, la volontà di potenza ha il sopravvento e può facilmente condurre alla confusione. Penso che ci voglia un po' per ascoltare il Dharma con una mente aperta e non con una mente affamata, egoica, che desidera ottenere qualcosa. Finché ci si comporta in questo modo, ci si sente agitati e confusi. In particolare gli occidentali che non hanno una cultura buddhista sono ossessionati dal bisogno di ottenere qualcosa, ma ovviamente non c'è nulla da ottenere; perciò finiscono con l'uscire fuori di testa.

D.: Secondo te, che cosa dovrebbe fare un occidentale coinvolto nelle pratiche buddhiste per evitare questo tipo di deformazioni mentali?

R.: Be', prima di tutto bisognerebbe essere gentili con se stessi. Si dovrebbe sempre cominciare con la coltivazione della gentilezza amorevole (pāli *mettā*, sanscrito *maitrī*), perché, dato che la nostra cultura è basata sul senso di colpa, abbiamo molta avversione verso noi stessi. Lo si può vedere vivendo in città: se si cammina in una strada, nessuno guarda l'altro, si è isolati e soli... Qui convivono migliaia di culture diverse, persone provenienti da tutto il mondo, ma non c'è più un paese ospitale e accogliente. L'Inghilterra non dà più il benvenuto agli stranieri. "Londra" non c'è più, è una totale desolazione. E, in questo contesto, si prova a fare una pratica per dissolvere il senso del sé. Quindi si comincia con un senso di sé frammentato e poi si prova a dissolverlo. È un'operazione molto interessante... La maggior parte di coloro che praticano il Dharma non trascorreranno anni in terapia cercando diventare persone più coerenti. Hanno perciò bisogno di praticare dapprima molta gentilezza e poi mettersi realmente a indagare: "Qual è la mia motivazione a praticare? Sto forse cercando di fuggire?". Di sicuro, nella vita monastica c'è una grande differenza fra rinunciare al *samsāra* e scappare via dalla vita. Molte persone diventano rinuncianti perché non sanno come sopravvivere nel mondo. Sono stati scombussoati alla fine della loro adolescenza e hanno concepito un desiderio: "Avrò una vita speciale, vivrò una vita diversa!". Ma in realtà è un inganno circa il fatto che non si sa come avere una vita normale, non si sa come trovare un lavoro, come avere una ragazza, non si sa cosa fare. Questo conduce in una certa direzione. La consegna è praticare in modo gentile, delicato, rassicurante, molto incoraggiante, non oppressivo, senza sforzarsi troppo, senza esercitare una pressione. E, quando le persone hanno dentro di sé una base soffice e flessibile, possono aumentare l'intensità della pratica. Spesso i principianti si impegnano in modo eccessivo e i maestri li incoraggiano:

"Oh, questa è una preziosa vita umana, non sprecatela! Verrà la morte e non sapete quando arriverà".

"Oh, mio Dio!".

"Questa è una rara opportunità! Potresti rinascere come una rana, come un cane...".

"Oh, MIO DIO!!!".

Sapete, è questo tipo di messa in scena:

"È qualcosa di molto speciale!".

Ma il cuore dell'insegnamento dice che tutto è vuoto, è un'illusione. Quindi imparare a prendere queste varie concezioni nar-

rative e usarle per trovare la propria via richiede un certo tempo. E se l'insegnante proviene da un'altra cultura e adotta una posizione intransigente, penso che ciò procuri molti problemi. Oppure l'insegnante può nutrire pregiudizi: "Oh, la mente occidentale è fatta così... Gli occidentali non possono fare questo o quest'altro...". Questo tipo di idee strane [...].

Si potrebbe dire che il ruolo di monaco o monaca è in sé una "persona" – lo è qualsiasi tipo di ruolo formalizzato, strutturato e ritualizzato, svolto da un monaco rispetto al laico o dal laico rispetto al monaco. La teoria dei ruoli sociali e la nozione della "persona" operano insieme, e la domanda è la seguente: si può essere autentici quando si svolge un ruolo? O c'è sempre una componente di intenzionalità – vale a dire un copione che si impara dalla cultura e si interiorizza? Si dice: "Oh, se fossi così"... C'è sempre un piccolo iato: so che sto facendo qualcosa, ma so anche che dovrei fare qualcos'altro.

Io lavoro in un ospedale e molto spesso vedo giovani madri che trovano difficile la maternità e quello che veramente le perseguita è pensare: "Ma sono una madre, dovrei sapere cosa fare... dovrei amare il mio bambino! Oh, mi sento così male..." e si sentono impazzire, pensano che in loro ci sia qualcosa di sbagliato. Ma anche essere madri è un ruolo sociale. Un tempo le nonne e le zie avrebbero mostrato loro come diventare madri. Ora sono intrappolate nel loro piccolo alloggio da sole con il neonato e non sanno... perché pensano che tutto dovrebbe scaturire dalle loro viscere. Una gran quantità di ciò che pensiamo sia naturale e "io" è in realtà trasmesso dalla cultura. Ma se è stato trasmesso molto bene, è assorbito dal corpo come con un massaggio e sembra essere "me". Nelle culture buddhiste tradizionali è lo stesso: la gente si sente buddhista, è nata buddhista, ma c'è un'assimilazione culturale. È come camminare in montagna nella nebbia: le goccioline del vapore inzuppano i vestiti, che le assorbono. Ma ciò che la gente ha assorbito le appartiene veramente? Poi si comincia a pensare di poter parlare per conto del buddhismo, oppure si crede di dover nascondere ciò che si sente realmente, perché bisogna essere buddhisti, benché ci si senta diversi. E il risultato è ogni genere di ipocrisia.

Noi, laici dell'Occidente, come dovremmo essere buddhisti? Il problema è questo: "È una specie di persona? È un ruolo? È trovare il mio vero sé?". Questo è un campo veramente molto interessante. In Inghilterra, si può andare nei centri buddhisti Zen; là cantano nello stile dei canti gregoriani, perché pensano che l'effetto sia molto bello... Ding! e ritmano il tempo. Asciugano le loro ciotole e le legano in un certo modo – "Ora so chi sono" – "Sono un buddhista perché so recitare in questo modo". Oppure "Sto in piedi e suono i cimbali". Cosa ci rende buddhisti?

Ci si può nascondere in una “persona”, oppure si può usare una “persona” per mediare le interazioni sociali. Può essere un sovrappiù di olio di oliva sul proprio corpo che aiuta a scivolare con grazia attraverso le complessità della vita. Allora una “persona” può essere molto utile, penso. Ma se è una maschera dietro la quale c’è avversione verso se stessi e dubbio, non è così utile.

D.: Ma questa è la difficoltà. Non è così facile non identificarsi con il ruolo.

R.: [...] Ci vuole un po’ di tempo perché la gente maturi. Penso che sia solo una fase di transizione del buddhismo che viene in Occidente. Molto avviene perché la gente non studia abbastanza. Io penso che sia molto grave non dare sufficiente importanza allo studio. Il fatto che in luoghi come Amaravati non tutti studino la pāli è molto grave. Io avrei messo su un’università in quel posto. Se lo avessero fatto, avrebbero potuto formulare una terapia buddhista. Ci sono moltissime cose importanti in quella tradizione, grazie all’Abhidhamma ecc. E quindi le persone avrebbero le basi per discutere gli insegnamenti buddhisti nel linguaggio buddhista. Ma cosa succede nei gruppi buddhisti? Tutti discutono nei termini del linguaggio del proprio ego: “Mi piace”, “Non mi piace”, “Perché lo fai?”, “Non hai detto questo”. Così poi... “Oh, sta’ zitto! Non voglio più avere niente a che fare con voi!”.

Questo succede spesso, perché la gente non conosce un linguaggio tecnico. Quindi in un certo senso si può dire che il linguaggio tecnico è una specie di persona che media il contatto fra le persone. Se non c’è un linguaggio comune, non si può guardare in un testo e dire: “Oh, ho trovato la definizione! Giusto!”. Se ciascuno usa il linguaggio in modo appropriato, tutto va per il meglio. Quindi un Lama è come il direttore d’orchestra; ogni persona nell’orchestra legge la musica, e questo dà autorità: ciascuno sa cosa fare mentre legge la musica. Ma se non si sa leggere lo spartito, non si può far niente. E molti gruppi buddhisti non insegnano a leggere alla gente.

D.: Quindi pensi che lo studio sia importante?

R.: Sì, certo. Altrimenti bisogna fare affidamento sull’interpretazione di qualcun altro, rimanendo in balia delle sue emozioni e dei suoi ghiribizzi.

D.: Per questo motivo hai studiato il tibetano?

R.: Sì.

D.: Hai studiato anche la pāli e il sanscrito?

R.: No, non avevo l'interesse per farlo. Queste cose sorgono per cause e condizioni, non è vero?

D.: Certo, come tutto il resto.

R.: [...] Le istituzioni sono la “persona”. Creano le forme nel mondo e ci si può nascondere al loro interno. Se l'istituzione ha una buona reputazione: “Oh, sei andato a Oxford! Deve essere stata un'ottima cosa!”. Ma può anche non essere stata affatto un'ottima cosa. Perché l'analisi prende tempo e sforzo e bisogna essere intelligenti. Se però si compra solo la T-shirt con il logo, è come se ci si fosse stati. Così si pensa: “Oh, deve essere ottimo, perché hai avuto una formazione buddhista!”. Non è necessariamente vero: ci sono centri buddhisti a Londra che sono un disastro, sono pieni di sfruttamento economico e sessuale. Nascondere... Autenticità... Essere nudi è molto molto difficile. Bisogna essere nudi sul cuscino di meditazione, ma penso che si dovrebbe essere nudi anche nel mondo.

NOTE

¹ James Low comincia a studiare e a praticare il buddhismo tibetano in India negli anni sessanta. Riceve insegnamenti da Kalu Rinpoche, Chatral Rinpoche, Kanjur Rinpoche e Dudjom Rinpoche. Dopo aver incontrato il suo lama-radice, Chhimed Rigdzin (noto anche come C R Lama), vive in casa sua in Bengala per molti anni, servendolo e ricevendo insegnamenti su molti aspetti della tradizione. Durante questo periodo trascorso in India, James compie parecchi ritiri e pellegrinaggi nell'Himalaya. Negli anni settanta e ottanta, dopo essere tornato in Europa, riceve insegnamenti da Namkhai Norbu Rinpoche. Oggi insegna in Europa i principi dello *dzog chen* ed è Consultant Psychotherapist nel National Health Service teaching hospital a Londra; esercita anche privatamente la psicoterapia (si veda www.simplybeing.co.uk, ultima consultazione 14 dicembre 2011, ore 20,01). Questa conversazione è stata tenuta a Londra il 14 giugno 2010. La traduzione dall'inglese è a cura di A. S. Comba.

CAPITOLO XII

Antonella Serena Comba¹

La persona, gli aggregati, l'essere e il non sé²

1. La persona o puggala

1. 1. Significati della parola puggala

Nel Canone buddhista in pāli la parola che di solito designa la “persona” è *puggala*. Questo termine non sembra avere origini vediche: esso non compare negli indici compilati da A. Macdonell, A. Keith e G. A. Jacob³. Essa è altresì assente dai principali *sūtra* delle sei scuole filosofiche indiane ortodosse: Nyāya, Vaiśeṣika, Sāṃkhya, Yoga, Mīmāṃsā, Vedānta⁴. Monier Monier-Williams nota che il *pudgala* è menzionato in testi jaina, buddhisti, epici e purāṇici. Per i jaina esso è un oggetto materiale comprendente atomi, mentre il testo buddhista *Lalitavistara* lo identifica con l’anima o con un’entità personale; il *Saddharmapuṇḍarīkasūtra* lo fa corrispondere all’ego o all’individuo in senso spregiativo. Nel *Mārkandeyapurāna* la parola *pudgala* è un aggettivo che significa “bello, incantevole, leggiadro”, mentre in *Hitopadeśa*, I, 41, è un sostantivo che indica il corpo; infine, nel poema epico *Mahābhārata* è un nome di Śiva (nel senso di *deha*, “corpo”)⁵. Nel complesso, quindi, il significato di *pudgala* sembra oscillare fra la materia, l’aspetto fisico di un individuo, la sua personalità individuale e l’anima; ed è appunto per questo che la traduzione di “persona” non sembra inappropriata.

1. 2. Il puggala nel jainismo: la materia

Se si cerca di precisare meglio il valore del termine *pudgala/puggala/poggala* nel pensiero jaina, si può vedere come, nei testi di questa scuola, il mondo sia costituito da sei tipi di sostanze: in linguaggio *ardhamagadhī*, esse sono il *dhamma* (sanscrito *dharma*, “l’elemento

che permette il moto”), l’*adhamma* (sanscrito *adharmā*, “l’elemento che permette la quiete”), l’*agasa* (sanscrito *ākāśa*, “spazio”), il *kala* (sanscrito *kāla*, “tempo”), il *puggala* (sanscrito *puḍgala*, “materia”) e il *jantu* o *jiva* (sanscrito *jantu* o *jīva*, “principio vitale”). Il *puggala* è privo delle qualità del *jiva* e incosciente (*acedanatta*), ed è l’unica sostanza corporea o dotata di forma (*mutta*), mentre le altre sono incorporee. *Puggala* e *jiva* sono dotati di azione, mentre le altre sostanze sono inattive. La causa dell’azione del *jiva* è il *puggala*, mentre la causa dell’azione del *puggala* è il tempo. Il *dhamma*, l’*adhamma* e lo spazio sono unici, mentre il tempo, il *puggala* e i *jiva* sono infiniti. Come il tempo è costituito da infiniti istanti, così la materia/*puggala* è costituita da infiniti atomi. Due o più atomi possono combinarsi e produrre aggregati chiamati *khandha* (sanscrito *skandha*). Un solo *khandha* può contenere milioni di atomi⁶. Nel jainismo, quindi, il *puggala* è la materia composta da infiniti atomi, legata ai principi coscienti.

1. 3. Il *puggala* nel buddhismo: la persona

Piuttosto diverso è il punto di vista attribuito al Buddha dal Canone buddhista in pāli. In un discorso intitolato *Bhārasutta* e riferito dal discepolo Ānanda, il Buddha menziona il *puggala* dicendo che è un “portatore del fardello” con una sua identità individuale, che può essere contraddistinta da un nome proprio e dall’appartenenza a una certa famiglia o clan:

Così ho udito. Una volta il Beato soggiornava a Sāvathī, nel boschetto di Jeta, nel parco di Anāthapiṇḍika. Là il Beato si rivolse ai monaci:

“Monaci, vi insegnerò che cos’è il fardello (*bhāra*), il portatore del fardello (*bhārahāra*), il caricarsi del fardello (*bhārādāna*) e il deporre il fardello (*bhāranikkhepana*). Ascoltate!

Monaci, che cos’è il fardello? Esso deve essere descritto come «i cinque aggregati dell’attaccamento» (*pañcupādānakkhandha*). Quali sono questi cinque [aggregati]? L’aggregato dell’attaccamento della forma (*rūpupādānakkhandha*), l’aggregato dell’attaccamento della sensazione (*vedanupādānakkhandha*), l’aggregato dell’attaccamento della percezione (*saññupādānakkhandha*), l’aggregato dell’attaccamento delle formazioni (*saṅkhārupādānakkhandha*), l’aggregato dell’attaccamento della coscienza (*viññāṇupādānakkhandha*). Questo, o monaci, è detto «fardello»⁷.

Monaci, chi è che porta il fardello? Egli deve essere descritto come «persona» (*puggala*)⁸. Il venerabile che ha un certo nome o un certo clan è descritto come «portatore del fardello»⁹.

Questo, o monaci, è detto «portatore del fardello».
 Monaci, che cos'è il caricarsi del fardello? È questa brama (*taṇhā*) che conduce alla rinascita, accompagnata da godimento e attaccamento, che qui e là si diletta, cioè la brama per gli oggetti dei desideri sensoriali (*kāmatāṇhā*), la brama per il divenire (*bhava-taṇhā*), la brama per l'assenza di divenire (*vibhava-taṇhā*)¹⁰.
 Questo, o monaci, è detto «caricarsi del fardello».
 Monaci, che cos'è il deporre il fardello? È il distacco senza residui dalla brama e la sua cessazione (*nirodha*), il suo abbandono (*cāga*), il lasciarla andare (*paṭinissagga*), il liberarsi da essa (*mutti*), il non attaccarsi (*anālaya*)¹¹.
 Questo, monaci, è detto «deporre il fardello».
 Così parlò il Beato. Dopo che ebbe detto questo, il Sublime, il Maestro, disse ancora:

I fardelli non sono altro che i cinque aggregati.
 Colui che li porta è la persona.
 Caricarseli addosso è la sofferenza nel mondo,
 deporli a terra è la felicità.

Quando si è deposto il pesante fardello
 e non ci si carica di un altro fardello,
 quando si è estirpata la brama insieme alla sua radice¹²,
 si è soddisfatti, completamente liberati¹³.

Il passo del *Bhārasutta* sul *puggala* fu considerato dai *pugga-lavādin* o “personalisti” la prova che il Buddha ammetteva l'esistenza di una entità reale chiamata “persona”, un essere individuale non diverso dai cinque aggregati né uguale a essi. Secondo la scuola del *Pugga-lavāda*, infatti, è il *puggala* che perdura, rinasce e raggiunge il *nibbāna*. Questo punto di vista non fu tuttavia accettato dalle altre scuole, che consideravano la persona una mera convenzione (*voḥāra*) o un concetto (*paññatti*), e che vedevano in essa un tentativo di reintrodurre la dottrina brahmanica dell'*ātman/atta* (Sé) sotto mentite spoglie. La scuola del *Puggalavāda* aveva un proprio Canone, oggi perduto; ne rimane solo una piccola parte in cinese, recentemente tradotta in francese e in inglese¹⁴.

Le origini del *Puggalavāda* sono piuttosto oscure. Se si crede alle fonti singalesi e in particolare al *Dīpavaṃsa*, gli scismi da cui ebbero origine le diciassette scuole eterodosse rispetto al *Theravāda* avvennero prima dell'epoca in cui visse il re *Aśoka* (III sec. a. C.). Oggi tuttavia si tende a credere che le scuole buddhiste si siano gradualmente sviluppate in un tempo successivo ad *Aśoka*, in particolare dall'inizio dell'era cristiana in poi, e che il mito dello scisma sia stato creato ad arte dai monaci del monastero singalese chiamato *Mahāvihāra* per mettere in risalto

la loro scuola e fornirle una patente di eccellenza e una giustificazione storica¹⁵. C'è tuttavia nel Canone in pāli un testo, il *Kathāvattu*, che si suppone sia stato formulato dal monaco Moggaliputtatissa nel Terzo Concilio presieduto da Aśoka; esso contiene una critica della scuola del Theravāda al *puggala*. Se questo testo veramente risale al tempo di Aśoka e non è stato composto più tardi, può provare che il problema del *puggala* era molto sentito e importante, al punto da porlo in testa all'ordine del giorno del Concilio¹⁶.

La parola *puggala* non compare tuttavia solo nel *Bhārasutta*, né è l'unica che si riferisce a una "persona". Essa ha grande importanza in altri testi sia del *Suttapiṭaka* sia dell'*Abhidhamma*: accoppiata con *puriṣa* ("uomo"), indica i quattro (o otto) tipi di Nobili persone che hanno realizzato il Dhamma. C'è persino un libro dell'*Abhidhamma*, intitolato *Puggalapaññatti* ("Il concetto di persona") che è dedicato a queste figure. Paradossalmente sono chiamati *puggala* proprio quegli individui che hanno completamente lasciato andare la visione errata di possedere una personalità individuale (*sakkāyadiṭṭhi*)¹⁷.

2. *Gli aggregati o khandha*

Nel "Discorso sul fardello" il Buddha stabilisce quindi una quadruplica partizione fra il fardello, la persona, il caricarsi del fardello e il deporre il fardello. Il primo elemento, il fardello, consiste nei cosiddetti "cinque aggregati dell'attaccamento". Gli aggregati o *khandha* non sono, come per il jainismo, corpi materiali costituiti di atomi, ma insieme o gruppi di oggetti o aspetti dell'esperienza. In questo contesto "aggregato" deve pertanto essere considerato come un termine tecnico, il cui significato non è quello comunemente inteso.

Vi sono due tipi di aggregati: gli aggregati *tout court* e gli aggregati dell'attaccamento. È come se si dicesse che ci sono in natura sostanze vegetali *tout court* e sostanze vegetali velenose per l'uomo.

I cinque aggregati sono i seguenti:

1. *rūpa* (forma, materia)
2. *vedanā* (sensazione)
3. *saññā* (percezione)
4. *saṅkhāra* (formazioni)
5. *viññāṇa* (coscienza)

Fra i cinque aggregati, solo il primo è "fisico" o "materiale", mentre gli altri quattro sono "mentali".

2. 1. La “forma o materia” (rūpa)

Rūpa, il primo aggregato, comprende una forma primaria (*bhūta*) e una secondaria (*upādāya*). Il *rūpa* primario consiste nei quattro elementi, cioè la terra, l’acqua, il fuoco e l’aria, che non sono sostanze indipendenti e permanenti, ma equivalgono rispettivamente alla solidità, alla liquidità, al calore e al movimento.

Il *rūpa* secondario è di ventiquattro tipi:

1. occhio,
2. orecchio,
3. naso,
4. lingua,
5. corpo,
6. oggetto visibile,
7. suono,
8. odore,
9. sapore;
10. facoltà femminile (*itthindriya*),
11. facoltà maschile (*purisindriya*),
12. facoltà della vita (*jīvitindriya*),
13. base fisica del cuore (*hadayavatthu*);
14. espressione corporea (*kāyaviññatti*),
15. espressione verbale (*vacīviññatti*);
16. elemento dello spazio;
17. leggerezza (*lahutā*) della forma,
18. morbidezza (*mudutā*) della forma,
19. lavorabilità (*kammaññatā*) della forma,
20. crescita (*upacaya*) della forma,
21. continuità (*santati*) della forma,
22. decadenza (*jaratā*) della forma,
23. impermanenza della forma,
24. cibo solido (*kabaḷikāra āhāra*)¹⁸.

L’aggregato della forma dell’attaccamento (*rūpupādā-nakkhandha*) è per esempio un oggetto dei sensi, come il proprio corpo o quello di una persona cara, che genera un particolare attaccamento; quando questo oggetto cambia o si distrugge, diventa fonte di sofferenza.

2. 2. La “sensazione” (*vedanā*)

Vedanā, il secondo aggregato, è tradotto nelle lingue occidentali con “sensazione”, ma anche questo è un termine tecnico che ha un significato particolare. La *vedanā* non è la percezione sensoriale dei cinque organi di senso, bensì il sentimento piacevole, spiacevole o neutro che la accompagna. Può essere di cinque tipi:

1. sensazione piacevole fisica (*sukha*)
2. sensazione spiacevole fisica (*dukkha*)
3. sensazione piacevole mentale, contentezza (*somanassa*)
4. sensazione spiacevole mentale, tristezza (*domanassa*)
5. sensazione neutra (*upekkhā*)

Secondo un'altra classificazione basata sull'etica, la sensazione può essere salutare (*kusalā*), non salutare (*akusalā*) o indeterminata (*abyākatā*). Per esempio, se si prova un piacere mentale nell'aiutare qualcuno, quello è un *kusala-somanassa*; se si ha un piacere fisico non salutare nel mangiare in eccesso, quello è un *akusala-sukha*, ecc.

L'aggregato della sensazione dell'attaccamento (*vedanupādānakkhandha*) è ciò che spinge a rivivere un'esperienza particolarmente piacevole dal punto di vista fisico o mentale (p. es. l'attaccamento al piacere provato mangiando un cibo gustoso) oppure a evitare le esperienze che hanno causato disagio (p. es. l'attaccamento all'evitare un cibo disgustoso).

2. 3. La “percezione” (*saññā*)

Saññā, il terzo aggregato, è la “percezione” che permette di riconoscere un oggetto già percepito in passato. Si vede un oggetto e il suo aspetto ne provoca il riconoscimento, “come i cerbiatti vedono gli spaventapasseri e li percepiscono quali esseri umani”¹⁹. Altre scuole di pensiero indiane, come il Vaiśeṣika, sostengono che il riconoscimento di un oggetto è causato da universali eterni presenti negli oggetti: per esempio la “vacità”, presente nelle vacche, consente di distinguerle dai cavalli, dotati di “cavallinità”. Nell'ottica buddhista, invece, non esiste alcun ente eterno che svolga questo ruolo. La *saññā* è un aspetto dell'esperienza associato a qualsiasi atto cognitivo, perché si tende sempre, a torto o a ragione, a riconoscere in ciò che si percepisce quello che si è conosciuto in passato. Come *vedanā*, anche *saññā* può essere salutare (*kusalā*), non salutare (*akusalā*) e indeterminata (*abyākatā*).

L'aggregato della percezione dell'attaccamento (*saññanupādānakkhandha*) è ciò che spinge a ricercare o a evitare oggetti o esperienze di un tipo particolare, che si erano riconosciuti come piace-

voli in precedenza (p. es. una fetta di Sachertorte) oppure che si erano catalogati come spiacevoli (p. es. l'olio di merluzzo).

2. 4. Le "formazioni" (saṅkhāra)

Il quarto aggregato è costituito dalle "formazioni" o *saṅkhāra*, che, a differenza degli altri aggregati, sono di carattere eterogeneo. Per questo motivo nel Canone le formazioni sono sempre menzionate al plurale, mentre gli altri aggregati sono al singolare. Gruppi di formazioni sono associati a vari tipi di coscienza. Anche le formazioni, a seconda delle coscienze cui sono associate, possono essere salutari (*kusalā*), non salutari (*akusalā*) o indeterminate (*abyākatā*). Per esempio, la prima coscienza salutare è associata a trentasei tipi di formazioni:

il contatto (*phassa*),
 la volizione (*cetanā*),
 l'applicazione dell'attenzione (*vitakka*),
 il mantenimento dell'attenzione (*vicāra*),
 la gioia (*pīti*),
 l'energia (*viriya*),
 la vita (*jīvita*),
 la concentrazione (*samādhi*),
 la fede (*saddhā*),
 la consapevolezza (*sati*),
 il pudore (*hiri*),
 il timore morale (*ottappa*),
 la non cupidigia (*alobha*),
 la non avversione (*adosa*),
 la non confusione (*amoha*),
 la tranquillità del corpo [mentale] (*kāyapassaddhi*),
 la tranquillità della mente (*cittapassaddhi*),
 la leggerezza del corpo [mentale] (*kāyalahutā*),
 la leggerezza della mente (*cittalahutā*),
 la morbidezza del corpo [mentale] (*kāyamudutā*),
 la morbidezza della mente (*cittamudutā*),
 la lavorabilità del corpo [mentale] (*kāyakammaññatā*),
 la lavorabilità della mente (*cittakammaññatā*),
 l'efficienza del corpo [mentale] (*kāyapāguññatā*),
 l'efficienza della mente (*cittapāguññatā*),
 la rettitudine del corpo [mentale] (*kāyujjukatā*),
 la rettitudine della mente (*cittujjukatā*),
 lo zelo (o preferenza) (*chanda*),
 la risolutezza (*adhimokkha*),

l'attenzione (*manasikāra*),
 la neutralità specifica (*tatramajjhataṭā*).
 la compassione (*karuṇā*),
 la gioia simpatetica (*muditā*),
 l'astenersi dalle azioni non rette del corpo (*kāyaduccarita-*
virati),
 l'astenersi dalle azioni non rette della parola (*vacīduccarita-*
virati),
 l'astenersi dai mezzi di sussistenza non retti (*micchājīva-*
virati)²⁰.

Alcune delle altre coscienze salutari includono l'incitamento (*saṅkhārabhāva*) o escludono qualche formazione²¹.

Le formazioni non salutari sono suddivise fra quelle associate alla coscienza radicata nella cupidigia, quelle associate alla coscienza radicata nell'avversione e quelle associate alla coscienza radicata nella confusione. Le prime sono diciassette e comprendono tredici formazioni determinate (*niyata*) e quattro opzionali (*yevāpanaka*).

Fra le tredici determinate, le prime otto sono identiche alle salutari; le altre sono le seguenti:

la spudoratezza (*ahirika*),
 la mancanza di timore morale (*anottappa*),
 la cupidigia (*lobha*),
 la confusione (*moha*),
 la visione errata (*micchādiṭṭhi*).

Le quattro opzionali sono le seguenti:

lo zelo (*chanda*),
 la risolutezza (*adhimokkha*),
 l'agitazione (*uddhacca*),
 l'attenzione (*manasikāra*).

Le formazioni associate alla coscienza radicata nell'avversione sono diciotto: undici determinate, quattro opzionali e tre indeterminate.

Fra le undici determinate, le prime otto sono identiche alle salutari; le altre sono le seguenti:

la spudoratezza (*ahirika*),
 la mancanza di timore morale (*anottappa*),
 l'avversione (*dosa*),
 la confusione (*moha*),

Le quattro opzionali sono uguali a quelle associate alla coscienza radicata nella cupidigia.

Le tre indeterminate sono le seguenti:

l'invidia (*issā*),
 l'avarizia (*macchariya*),

l'angoscia (*kukkucca*).

Le altre coscienze non salutari includono o escludono qualche formazione²². Dall'esame di questi elenchi e dalla riflessione su di essi si può concludere che, benché alcune di queste formazioni, come la fede o la consapevolezza, possano sembrare migliori o qualitativamente diverse dalle altre, nessuna di esse merita di essere oggetto di attaccamento.

L'aggregato delle formazioni dell'attaccamento (*saṅkhārupādānakkhandha*) provoca appunto il desiderio di una particolare formazione, sia essa salutare (p. es. la concentrazione) sia non salutare o indeterminata (p. es. una visione errata).

2. 5. La "coscienza" (*viññāṇa*)

Viññāṇa, il quinto aggregato, è la "coscienza" che conosce un oggetto. Anche in questo caso "coscienza" è un termine tecnico che non designa un principio cosciente, un'anima, un'entità individuale, ma la funzione stessa di conoscere. Sono dunque chiamati *viññāṇa* le percezioni sensoriali dei cinque sensi e gli atti conoscitivi con cui l'elemento della mente (*mano dhātu*) conosce i fenomeni mentali (*dhamma*). A un primo livello si può dire che esistono sei coscienze, una per ciascuno dei cinque sensi e una per la mente: una coscienza visiva, una uditiva, una olfattiva, una gustativa, una tattile e una mentale. Le coscienze sono pertanto sei per ogni individuo²³. A un secondo livello più analitico si possono classificare le coscienze in base ai quattro livelli di esistenza (*bhūmi*) in cui si può rinascere: la sfera del desiderio, la sfera della forma, la sfera senza forma e il livello sopramondano; a ciò si aggiungono altri criteri, come il fatto che siano salutari, non salutari o indeterminate, e vari fattori, fino a elencare 89 coscienze, che possono diventare 121 secondo una classificazione più dettagliata²⁴.

In generale, Buddhaghosa osserva nel *Visuddhimagga* che ci sono tre livelli di conoscenza: la percezione, la coscienza e la saggezza. La percezione conosce un oggetto, per esempio il colore blu, e lo distingue da un altro, il colore giallo; la coscienza coglie, oltre alle somiglianze e alle differenze fra gli oggetti, le loro caratteristiche di permanenza, dolorosità e non sé, e le realizza profondamente; la saggezza, oltre a svolgere le funzioni dei due tipi suddetti di conoscenza, può far manifestare il Sentiero sopramondano dei livelli superiori di realizzazione fino al Risveglio ultimo²⁵.

Sempre secondo Buddhaghosa, in generale il termine *viññāṇa* è un sinonimo di *mana* e *citta*, che di solito sono tradotti nelle lingue occidentali con "mente" o "cuore". Dunque la mente, il cuore, la coscienza

za, la conoscenza, l'azione di conoscere e il pensiero (o l'insieme dei singoli pensieri) sono la stessa cosa. Ma soprattutto non c'è una mente che contenga i pensieri e che esista a parte dai pensieri stessi.

Neppure la coscienza merita di essere oggetto di attaccamento. L'aggregato della coscienza dell'attaccamento (*viññāṇupādānakkhandha*) è ciò che causa la bramosia per una conoscenza, sia essa salutare, non salutare o indeterminata.

Questi cinque aggregati sono dunque il fardello che la persona si carica sulle spalle e che può deporre soltanto lasciando andare completamente la brama.

3. *L'essere o satta*

Nel *Bhikkhunīsaṃyutta* del *Samyuttanikāya* anche il termine *satta* indica la persona:

[Così ho udito. Una volta il Beato soggiornava] a Sāvathī, [nel boschetto di Jeta, nel Parco di Anāthapiṇḍika]. Una mattina la *bhikkunī* Vajirā si vestì, prese la ciotola e la veste esterna e andò a Sāvathī per la questua. Dopo che ebbe camminato per Sāvathī facendo la questua, ritornò indietro, mangiò ed entrò nel boschetto dei ciechi per il riposo diurno. Inoltratosi nel boschetto, si sedette ai piedi di un albero per riposare. Allora Māra il malvagio²⁶, desiderando suscitare in lei paura, costernazione e orripilazione, e volendo farla uscire dalla concentrazione, pronunciò questa strofa:

Da chi è stato creato questo essere (*satta*)?
 Dov'è il creatore di questo essere?
 Dov'è sorto questo essere?
 Dove cessa questo essere?

Allora la *bhikkunī* Vajirā pensò: “Chi è colui che ha pronunciato questa strofa? È un essere umano o è un essere non umano?”.

Poi pensò: “È Māra il malvagio che, desiderando suscitare in me paura, costernazione e orripilazione, e volendo farmi uscire dalla concentrazione, ha pronunciato questa strofa”.

Allora la *bhikkunī* Vajirā, avendo compreso che costui era Māra il malvagio, pronunciò per lui queste strofe:

Perché credi che ci sia un “essere”?
 O Māra, tu hai una visione errata.
 Questo è solo un insieme di cose condizionate,
 qui non c'è alcun “essere”.

Come per designare un insieme di parti
 si usa la parola “carro”,
 così, quando ci si riferisce agli aggregati,
 si usa il comune appellativo di “essere”.

Solo la sofferenza nasce,
 solo la sofferenza perdura e svanisce.
 Non nasce nient'altro che sofferenza,
 non cessa nient'altro che sofferenza.

Allora Māra il malvagio pensò: “La *bhikkunī* Vajirā mi conosce!” e dolente e afflitto scomparve all'istante²⁷.

Questo passo contiene un'esemplare esposizione della visione errata che considera il *satta* come una persona. L'uomo comune crede di essere un tutt'uno, si identifica con il suo corpo e con la sua mente e dimentica di essere impermanente, di avere un'origine condizionata e composita; il nobile discepolo del Buddha invece sa di non avere alcuna padronanza sulle cose e contempla questa apparente identità come ingannevole²⁸.

4. Il non sé o anatta

Il “non sé” (pāli *anatta*, sanscrito *anātman*) è menzionato in molti passi del Canone buddhista in lingua pāli. Probabilmente l'insistenza su questo tema è dovuta al fatto che gli asceti e i brahmani ai quali si rivolgeva la predicazione del Buddha credevano in un *atta* eterno e sostanziato di essere, coscienza e beatitudine. Ma, per il Buddha, come l'abitudine alla castità della vita monastica aveva lo scopo di agevolare l'abbandono del desiderio, così il lasciare andare ogni riferimento a se stessi e all'appropriazione degli oggetti era un aiuto per eliminare la sofferenza dovuta all'impermanenza e alla perdita.

Il testo canonico più noto dedicato all'*anatta* è l'*Anattalakkhaṇasutta* (“Il discorso delle caratteristiche del non sé”):

Una volta il Beato soggiornava a Bārāṇasī, a Isipatana, nel Parco delle Gazzelle.

Là il Beato si rivolse al gruppo di cinque monaci:

“Monaci!”

“Venerabile!”, risposero al Beato quei monaci.

Disse il Beato:

“Monaci, la forma è non sé. Se questa forma fosse un sé, non condurrebbe all'afflizione (*ābādha*) e si potrebbe fare in modo che la propria forma fosse in un certo modo, o che non fosse in un certo modo. Ma poiché la forma è non sé, essa conduce

all'afflizione e non si può fare in modo che essa sia o non sia in un certo modo.

La sensazione è non sé... La percezione è non sé... le formazioni sono non sé... La coscienza è non sé. Se questa coscienza fosse un sé, non condurrebbe all'afflizione e si potrebbe fare in modo che la propria coscienza fosse in un certo modo, o che non fosse in un certo modo. Ma poiché la coscienza è non sé, essa conduce all'afflizione e non si può fare in modo che essa sia o non sia in un certo modo.

Monaci, che pensate, la forma è permanente o impermanente?"

"Impermanente, Venerabile".

"E ciò che è impermanente è sofferenza o felicità?"

"È sofferenza, Venerabile".

"Ciò che è impermanente e sofferenza ed è soggetto a cambiamento è atto a essere considerato in questo modo: «Questo è mio, questo sono io, questo è il mio sé?»".

"Niente affatto, Venerabile".

"La sensazione... la percezione... le formazioni... la coscienza è permanente o impermanente?"

"Impermanente, Venerabile".

"E ciò che è impermanente è sofferenza o felicità?"

"È sofferenza, Venerabile".

"Ciò che è impermanente e sofferenza ed è soggetto a cambiamento è atto a essere considerato in questo modo: «Questo è mio, questo sono io, questo è il mio sé?»".

"Niente affatto, Venerabile".

"Perciò, monaci, qualsiasi forma, sia essa passata, futura, presente, interna, esterna, grossolana, sottile, inferiore, superiore, lontana, vicina, ogni forma deve essere considerata con retta saggezza secondo realtà in questo modo: «Questa non è mia, questa non sono io, questa non è il mio sé». Qualsiasi sensazione... percezione... formazioni... coscienza, sia essa passata, futura, presente, interna, esterna, grossolana, sottile, inferiore, superiore, lontana, vicina, ogni forma deve essere considerata con retta saggezza secondo realtà in questo modo: «Questa non è mia, questa non sono io, questa non è il mio sé». Monaci, il sapiente discepolo dei Nobili che ha questa visione prova disincanto per la forma... per la sensazione... per la percezione... per le formazioni... per la coscienza. Provando disincanto, si distacca; grazie al distacco, si libera. Allorché si libera, c'è questa conoscenza: «Liberato (*vimutta*)». Egli sa: «La rinascita si è esaurita, la vita pura è stata vissuta, il da farsi è stato fatto, non c'è nient'altro in questa vita»".

Così parlò il Beato. Felici, i cinque monaci furono soddisfatti di ciò che aveva detto il Beato.

Mentre questo discorso veniva pronunciato, le menti dei cinque monaci furono liberate dagli influssi impuri grazie al non attaccamento²⁹.

Questo testo è particolarmente noto e citato anche per il suo titolo, ma se si legge il *Khandhavagga* del *Samyuttanikāya* in cui è inserito si vede che l'argomento di quasi tutto il *vagga* è proprio il non sé e la sua pratica in rapporto agli aggregati. Questo è un tema molto importante che si riallaccia alla prima delle Quattro Nobili Verità:

La nascita è sofferenza, la vecchiaia è sofferenza, la malattia è sofferenza, la morte è sofferenza, l'unione con ciò che non piace è sofferenza, la separazione da ciò che piace è sofferenza, non ottenere ciò che si desidera è sofferenza: in breve, i cinque aggregati dell'attaccamento sono sofferenza³⁰.

Se si riflette su questa Nobili Verità cercando di capire cosa essa dica sul non sé e sugli aggregati, si vede che è formulata in modo impersonale: in essa non si dice "Tu soffri", "L'uomo soffre", "La sofferenza è di qualcuno", ma "i cinque aggregati sono sofferenze" (*pañcupādānakkhandhā dukkhā*).; la sofferenza ha origine dalla brama, si spegne quando cessa la brama e la via che conduce alla fine della brama è l'Ottuplice Sentiero. Il sé non è menzionato affatto.

Per tornare al *Khandhavagga*, leggendolo si capisce molto meglio il rapporto fra aggregati e non sé, che non è esplicitato nelle Verità. Allora l'*Anattalakkhaṇasutta* appare soltanto una variazione sul tema nel contesto di un discorso molto articolato. L'*assutavant puthujjana*, l'incolto uomo comune, può per esempio considerare "la forma come sé", cioè identificarsi con il suo corpo al punto di pensare di essere solo il corpo fisico; oppure pensare di essere un sé dotato di un corpo, o un sé vasto nel quale si muove un corpo (come gli appartenenti alla scuola del Vaiśeṣika), o un corpo in cui risiede un sé. Si fissa su queste concezioni e pensa che il corpo gli appartenga. Quando il corpo però muta, invecchia, si ammala e si avvicina alla morte, il *puthujjana* soffre e si lamenta: considerandosi identico al corpo o possessore del corpo, non riesce ad accettarne il cambiamento. Lo stesso succede con tutti gli altri aggregati. Il sapiente discepolo dei Nobili che è istruito e allenato nel Dhamma, invece, non si fissa sugli aggregati né si identifica con essi: egli sa di essere qualcosa che non può essere circoscritto a una forma fisica o uno stato mentale, qualcosa che non può essere definito o reificato, qualcosa che non nasce e non muore³¹.

Appartiene all'ambito degli aggregati anche ogni distinzione di genere, come si evince da quest'altro passo del *Bhikkhunīsamyutta*, in parte uguale a quello sopra citato:

[Così ho udito. Una volta il Beato soggiornava] a Sāvathī, [nel boschetto di Jeta, nel Parco di Anāthapiṇḍika]. Una mattina la *bhikkunī* Somā si vestì, prese la ciotola e la veste esterna e andò a Sāvathī per la questua. Dopo che ebbe camminato per Sāvathī facendo la questua, ritornò indietro, mangiò ed entrò nel boschetto dei ciechi per il riposo diurno. Inoltratosi nel boschetto, si sedette ai piedi di un albero per riposare. Allora Māra il malvagio, desiderando suscitare in lei paura, costernazione e orripilazione, e volendo farla uscire dalla concentrazione, si avvicinò e pronunciò questa strofa:

Quello stato che può essere raggiunto dai veggenti,
così difficile da ottenere,
non può essere attinto da una donna,
la cui saggezza è alta due dita³².

Allora la *bhikkunī* Somā pensò: “Chi è colui che ha pronunciato questa strofa? È un essere umano o è un essere non umano?”. Poi pensò: “È Māra il malvagio che, desiderando suscitare in me paura, costernazione e orripilazione, e volendo farmi uscire dalla concentrazione, ha pronunciato questa strofa”. Allora la *bhikkunī* Somā, avendo compreso che costui era Māra il malvagio, pronunciò per lui queste strofe:

Che cosa conta l'essere donna
quando la mente è ben raccolta,
quando la conoscenza fa il suo corso
e si contempla profondamente il Dhamma?

Di certo, chi pensa in questo modo:
“Io sono una donna”, “Sono un uomo”,
o “Sono qualsiasi altra cosa”,
merita che Māra gli rivolga la parola!

Allora Māra il malvagio pensò: “La *bhikkunī* Somā mi conosce!”, e dolente e afflitto scomparve all'istante³³.

5. Conclusioni

Come ha detto Joseph Goldstein, “in un certo senso potremmo considerare la maggior parte degli insegnamenti del Buddha come una sottile e profonda psicologia della libertà”³⁴. Il Buddha insegna che, per essere liberi, bisogna lasciar andare l'attaccamento al sé; la psicologia occidentale raccomanda di costruire una personalità sana e forte. Le due cose non sono in contraddizione: solo la persona saggia che, come diceva Ajahn Sucitto, ha sciolto nel crogiolo della consapevolezza le sue in-

clinazioni, è realmente in pace con se stessa, perché non si afferra a tutto ciò che le passa davanti e mantiene un vero equilibrio dinanzi al sorgere e allo svanire di ogni fenomeno. Questa pace è forte perché non dipende dalle condizioni mutevoli dell'esistenza. È la nostra vera dimora, il rifugio che nessuno ci può togliere.

NOTE

¹ Antonella Serena Comba è ricercatore di Indologia e Tibetologia all'Università di Torino; dal 1989 pratica il buddhismo secondo gli insegnamenti della scuola del Kar ma bKa' rgyud e del Theravāda.

² Queste brevi note non intendono offrire una trattazione esauriente di argomenti sui quali sono stati scritti molti volumi, ma propongono alcuni spunti di riflessione attingendo soprattutto ad alcuni testi originali della tradizione in lingua pāli (tutte le traduzioni dalla pāli in italiano sono dell'autrice).

³ Si veda A. A. Macdonell and A. B. Keith, *Vedic Index of Names and Subjects*, vol. I, London 1912; G. A. Jacob, *Upaniṣadvākyakoṣaḥ. A Concordance to the Principal Upaniṣads and Bhagavadgītā*, Delhi-Varanasi-Patna 1971, ristampa (ed. orig. 1891), p. 553.

⁴ Si veda M. Honda, *An Index to Philosophical Sūtras*, in "Proceedings of Okurayama Oriental Research Institute (Yokohama)", I, 1954, p. 281.

⁵ Si veda M. Monier-Williams, *A Sanskrit-English Dictionary*, s. I. 2002 (ed. orig. Oxford 1899), p. 638: le sigle *Samkh* e *Var* non compaiono nell'elenco delle abbreviazioni, ma corrispondono probabilmente al *Sāmkhyapr(avacana)* e al *Var(āhamihira's) Br(ihajjātaka)*; in quest'ultimo testo *pudgala* significa "uomo". Sulle opere citate e sulla loro datazione, si veda G. Boccali, S. Piano, S. Sani, *Le Letterature dell'India*, Torino 2000, pp. 107, 110, 163-168, 247, 503.

⁶ *Samanasutta*, 35 (<http://www.jainworld.com/scriptures/samansuttam-35.asp>, ultima consultazione 18 dicembre 2011, ore 10,12; Nemicandra Siddhāntacakravartin, *Dravyasaṃgraha*, ed. by S. C. Ghoshal, Delhi 1989 (ed. orig. Arrah 1917, Sacred Books of the Jainas, Vol. I), pp. 57 sgg., http://books.google.it/books?id=svi0gpwC5sC&pg=PA44&lpg=PA44&dq=jain+puggala&source=bl&ots=d5EE7csCD8&sig=4O2vbwJdE_ikjAgvM23PILZh4P0&hl=it&sa=X&ei=NKztTrPx8KSOrfBbII&ved=0CEYQ6AEwBA#v=onepage&q=jain%20puggala&f=false, ultima consultazione 18 dicembre 2011, ore 11,20).

⁷ "In che senso? Nel senso che è pesante prendersene cura. Poiché infatti è pesante prendersene cura, cioè conservarli, guidarli, farli sedere, farli dormire, adornarli, nutrirli, soddisfarli ecc., [i cinque aggregati dell'attaccamento] sono detti «fardello»" (*Samyuttanikāya-Atthakathā*, d'ora in poi *SNA*, II, 263).

⁸ Cfr. *SNA* II, 263-264: "Quindi [l'Autore], chiamando la persona «portatore del fardello», mostra che essa è per certo una mera convenzione. La persona infatti è colui che, al momento della connessione di rinascita (*patisaṇḍhi*), si carica del fardello degli aggregati, e per dieci, venti o cent'anni, finché vive, se ne prende cura, lavandolo, nutrendolo, facendolo sedere e dormire su

letti e sedie morbidi al tatto; al momento del trapasso lo abbandona e poi, in occasione di una connessione di rinascita, afferra un altro fardello di aggregati, per cui nasce un «portatore del fardello».

⁹ ««Un certo nome», per esempio Tissa, Datta, ecc.; «un certo clan», come per esempio Kaṇhāyana, Vacchayana ecc.» (SNA II, 263).

¹⁰ La persona è abituata a dilettersi nel luogo della rinascita o fra i vari oggetti, come la forma ecc. Il desiderio che ha per qualità i cinque oggetti dei desideri sensoriali è la *kāmatanḥā*; quello per il divenire della forma e della non forma, l'attaccamento ai *jhāna* o il desiderio accompagnato dalla visione errata dell'eternalismo è la *bhavatanḥā*; il desiderio accompagnato dalla visione errata del nichilismo è la *vibhavatanḥā* (SNA II, 264).

¹¹ Tutti questi termini non sono altro che sinonimi del *nibbāna*. Quando esso c'è, infatti, ci si distacca senza residui dalla brama; essa cessa, è abbandonata, è lasciata andare, ci si libera da essa. E qui non c'è né l'attaccamento (*ālaya*) agli oggetti dei desideri sensoriali, né l'attaccamento alle visioni errate; perciò il *nibbāna* riceve questi nomi (SNA II, 264).

¹² La radice della brama è l'ignoranza. Entrambe si estirpano con il sentiero degli *arahant* (SNA II, 264).

¹³ *Samyuttanikāya*, III, 26.

¹⁴ Si veda *The Connected Discourses of the Buddha. A Translation of Samyutta Nikāya*, transl. from the Pāli by Bhikkhu Bodhi, Boston 2000, p. 1051, nota 37; Bhikṣu Thich Thien Chau, *The Literature of the Personalists of Early Buddhism*, Delhi 1996; N. Dutt, *Buddhist sects in India*, Delhi 1978, pp. 184-206.

¹⁵ Si veda Bhikkhu Sujato, *Sects & Sectarianism. The origins of Buddhist schools*, Bundanoon 2006, pp. 10 sgg., in particolare il cap. 3 sul *Dīpavaṃsa*.

¹⁶ *Loc. cit.*, pp. 104 sgg.

¹⁷ Sugli otto *purisapuggala* si veda A. S. Comba, *Che cosa è l'Uomo nel Buddhismo antico*, in *Che cos'è l'Uomo*, Torino 2011, pp. 71-87.

¹⁸ Per la spiegazione delle singole forme secondarie, si veda Buddhaghosa, *Visuddhimagga. Il sentiero della purificazione. Vol. III. La saggezza*, a cura di A. S. Comba, Raleigh 2010, seconda ed. (ed. orig. 2009), XIV, 34 sgg. (si preferisce citare questa traduzione basata sull'edizione critica a cura di H. C. Warren e riveduta da D. Kosambi, Delhi 1989, ristampa (ed. orig. Harvard 1950) perché quella del *Chatṭha Saṅgāyana* ha una diversa suddivisione dei paragrafi).

¹⁹ Buddhaghosa, *Visuddhimagga... Vol. III... cit.*, XIV, 130.

²⁰ Per la spiegazione delle singole formazioni, si veda Buddhaghosa, *Visuddhimagga... Vol. III... cit.*, XIV, 134 sgg.

²¹ *Loc. cit.*, XIV, 134 sgg.

²² *Loc. cit.*, XIV, 166 sgg.

²³ *Samyuttanikāya*, III, 61.

²⁴ Buddhaghosa, *Visuddhimagga... Vol. III... cit.*, XIV, 133, sgg.; Bhikkhu Bodhi, *A Comprehensive Manual of Abhidhamma. The Abhidhammattha Sangaha of Ācariya Anuruddha*, Kandy, 1999, seconda ed. (ed. orig. 1993), pp. 27 sgg.

²⁵ Buddhaghosa, *Visuddhimagga... Vol. III... cit.*, XIV, 3, sgg.

²⁶ Secondo *Suttanipāta*, III, 78, Māra è uno *yakkha*. Questi esseri (*yakṣa* in sanscrito) sono già menzionati nei *Veda* come divinità da propiziare con offerte. Nel brahmanesimo sono descritti come attendenti di Kubera, nati dai piedi di Brahmā, di solito benevolenti o inoffensivi. Nel buddhismo talvolta possono essere pericolosi. Il loro grazioso equivalente femminile (*yakkhī*, *yakkhīnī*) è sovente raffigurato nelle sculture che ornano gli *stūpa*, ma talvolta si ciba di carne umana (cfr. Buddhaghosa, *Visuddhimagga. Il sentiero della purificazione. Vol. II. La concentrazione*, a cura di A. S. Comba, Raleigh 2010, seconda ed. (ed. orig. Morrisville 2008), IV, 17). Lo *yakkha* Māra (il cui nome significa “morte”) è il tentatore del Buddha e dei suoi discepoli.

²⁷ *Samyuttanikāya*, I, 134-135.

²⁸ Si veda Ñāṇavīra Thera, *Clearing the Path (1960-1965)*, s. l. 2010, seconda ed. riv. (ed. orig. 1987), pp. 35-40; cfr. Buddhaghosa, *Visuddhimagga... Vol. III... cit.*, XVIII, 25 sgg., dove si menziona sia il *satta* sia il *puggala*.

²⁹ *Samyuttanikāya*, V, 421.

³⁰ *Samyuttanikāya*, III, 26.

³¹ *Samyuttanikāya*, III, 1 sgg.

³² Per un'interpretazione di queste parole, si veda *The Connected Discourses... cit.*, p. 425, nota 336.

³³ *Samyuttanikāya*, I, 129.

³⁴ J. Goldstein, *La pratica della libertà*, Roma, 1995, p. 119.

Bibliografia

I. Fonti in lingua originale

Chaṭṭha Saṅgāyana, Cd-Rom, Versione 3.0, Dhammagiri, Igatpuri, copyright 1999 (per la letteratura canonica e paracanonica in *pāli*, si è sempre consultata, salvo indicazione contraria, questa edizione).

II. Traduzioni di altri testi

Buddhaghosa, Visuddhimagga. *Il sentiero della purificazione. Vol. I. La moralità*, a cura di A. S. Comba, Lulu, Raleigh 2010, seconda ed. (ed. orig. Lulu.com, Morrisville 2009).

Buddhaghosa, Visuddhimagga. *Il sentiero della purificazione. Vol. II. La concentrazione*, a cura di A. S. Comba, Lulu, Raleigh 2010, seconda ed. (ed. orig. Lulu.com, Morrisville 2008).

Buddhaghosa, Visuddhimagga. *Il sentiero della purificazione. Vol. III. La saggezza*, a cura di A. S. Comba, Lulu, Raleigh 2010, seconda ed. (ed. orig. Lulu.com, Morrisville 2009).

The Connected Discourses of the Buddha. A Translation of Saṃyutta Nikāya, transl. from the Pāli by Bhikkhu Bodhi, Boston, Wisdom 2000.

III. Letteratura secondaria

Boccali, G., Piano, S., Sani, S., *Le Letterature dell'India*, UTET, Torino 2000.

Bodhi, Bhikkhu, *Il Nobile Ottuplice Sentiero*, Promolibri, Torino 1991.

Chau, Bhikshu Thich Thien, *The Literature of the Personalists of Early Buddhism*, Motilal Banarsidass, Delhi 1996.

Comba, A. S., *La vita del Buddha dal concepimento al Risveglio*, Lulu, Raleigh 2010.

Comba, A. S., *Donne intorno al Buddha. Da Māyā a Dhammadinnā*, Lulu, Raleigh 2011.

Comba, A. S., *Che cosa è l'Uomo nel buddhismo antico*, in *Che cos'è l'Uomo*, Editore ARS-Chiaromonte, Torino 2011, pp. 71-87.

Cone, M., *A Dictionary of Pāli. Vol. I: a-kh*, Pali Text Society, Oxford 2001.

Cone, M., *A Dictionary of Pāli. Vol. II: g-n*, Pali Text Society, Bristol 2010.

Crook, J., Low, J., *The Yogins of Ladakh. A Pilgrimage among the Hermits of the Buddhist Himalayas*, Motilal Banarsidass, Delhi 1997, nuova ed.

Dutt, N., *Buddhist sects in India*, Motilal Banarsidass, Delhi 1978.

Goldstein, J., *La pratica della libertà*, Ubaldini, Roma 1995.

Honda, M., *An Index to Philosophical Sūtras*, in "Proceedings of Okurayama Oriental Research Institute (Yokohama)", I, 1954.

Jacob, G. A., *Upaniṣadvākyakoṣaḥ. A Concordance to the Principal Upaniṣads and Bhagavadgītā*, Motilal Banarsidass, Delhi-Varanasi-Patna 1971, ristampa (ed. orig. 1891).

Low, J., *Esserci. Un commento a "Lo specchio del chiaro significato"*, Ubaldini, Roma 2005.

Low, J., *Being Guru Rinpoche. A commentary on Nuden Dorje's Terma Vidyadhara Guru Sadhana*, Trafford Publishing, Oxford 2006.

Low, J., *Simply Being*, Anthony Rowe Publishing Services, Croydon 2010.

Macdonell, A. A., Keith, A. B., *Vedic Index of Names and Subjects*, vol. I, Murray, London 1912.

Monier-Williams, M., *A Sanskrit-English Dictionary*, Searchable Digital Facsimile Edition 2002 (ed. orig. Oxford 1899).

Ñāṇavīra Thera, *Clearing the Path (1960-1965)*, Path Press Publications, s. l. 2010, seconda ed. riv. (ed. orig. 1987).

Pelissero, A., *Letterature classiche dell'India*, Morcelliana, Brescia 2007.

Piano, S., *Lineamenti di storia culturale dell'India antica*, Libreria Stampatori, Torino 2004.

Piantelli, M., *Il buddhismo indiano*, in *Buddhismo*, a cura di G. Filoramo, Laterza, Roma-Bari 2001, seconda ed. (ed. orig. 1996), pp. 3-133.

Rhys Davids, T. W., Stede, W., *The Pāli Text Society Pāli-English Dictionary*, Pali Text Society, London 1921-1925, versione digitale.

Sau, Phra Acan [et alii], *Pali-English & English-Pali Dictionary*, Version 1.0, Pulau Pinang copyr. 1999.

Sucitto, Ajahn, *The Dawn of the Dhamma*, Buddhadhamma Foundation, Bangkok 1995.

Sucitto, Ajahn, *Kalyāṇa. Il sentiero graduale del Buddha*, Ubaldini, Roma 2003.

Sucitto, Ajahn, Scott, N., *Rude Awakenings. Two Englishmen on Foot in Buddhism's Holy Land*, foreword by S. Batchelor, Wisdom Publications, Boston 2006.

Sucitto, Ajahn, *Turning the Wheel of Truth. Commentary to the Buddha's First Teaching*, Shambhala, Boston 2010.

Sujato Bhikkhu, *Sects & Sectarianism: The origins of Buddhist schools*, Santipada, Bundanoon 2006.

Sujato, Bhikkhu, *Bhikkhuni Vinaya Studies: research and reflections on monastic discipline for Buddhist nuns*, Santipada, s. l. 2009.

Sumedho, Ajahn, *La mente silenziosa*, trad. dall'inglese di G. Fiorentini, Ubaldini, Roma 1990.

Sumedho, Ajahn, *Lasciar andare il fuoco. Gli insegnamenti di un monaco buddhista*, trad. dall'inglese di N. Papachristou, Ubaldini, Roma 1992.

Sumedho, Ajahn, *Così com'è*, traduzione dall'inglese di P. Chiesa, Ubaldini, Roma 1994.

Sumedho, Ajahn, *La mente e la via*, trad. dall'inglese di E. Valdré, Ubaldini, Roma 1997.

Sumedho, Ajahn, *Self and Self-Naughting*, in "Forest Sangha Newsletter", 44, 1998, pp. 1-2, 4-5.

Sumedho, Ajahn, *Silence and Space*, in "Forest Sangha Newsletter", 58, 2001, pp. 1-2, 4-5.

Sumedho, Ajahn, *Consapevolezza intuitiva*, traduzione dall'inglese di L. Baglioni, Ubaldini, Roma 2005.

Sumedho, Ajahn, *Il suono del silenzio*, trad. dall'inglese di L. Baglioni, Ubaldini, Roma 2008.

Sumedho, Ajahn, *Don't Take Your Life Personally*, ed. by Diana St Ruth, Buddhist Publishing Group, Totnes 2010.

Thanasanti, Ajahn, *Working with Pain*, in *Freeing the Heart. Dhamma Teachings from the Nuns' Community*, Amaravati & Cittaviveka Buddhist Monasteries, Hemel Hempstead 2001, pp. 52-60.

Thanasanti, Ajahn, *Awakening to the Human Condition*, in *Freeing the Heart. Dhamma Teachings from the Nuns' Community*, Amaravati & Cittaviveka Buddhist Monasteries, Hemel Hempstead 2001, pp. 117-129.

Thanasanti, Ajahn, *Yogi Mind*, in *Freeing the Heart. Dhamma Teachings from the Nuns' Community*, Amaravati & Cittaviveka Buddhist Monasteries, Hemel Hempstead 2001, pp. 185-190.

Thanasanti, Ajahn, *Feelings: Beyond Good and Bad*, in *Awakening presence*, The Nuns' Community, Amaravati & Cittaviveka Buddhist Monasteries, Hemel Hempstead 2005, pp. 27-40.

Thanasanti, Ajahn, *Extraordinary Women*, in <http://bhikkhuni.net/documents/ExtraordinaryWomen.pdf>, ultima consultazione 29/12/2011, ore 19,01.

Thanissara, M., *Introduction*, in *Freeing the Heart. Dhamma Teachings from the Nuns' Community*, Amaravati & Cittaviveka Buddhist Monasteries, Hemel Hempstead 2001, pp. 15-21.

Thanissara, M., *Garden of the midnight rosary: Poems*, Sacred Mountain Press, Eldorado Springs (Co) 2002.

Thanissara, M., *The peel of the fruit*, in <http://www.fsnewsletter-amaravati.org/html/81/thanissara.htm>, ultima consultazione 29/12/2011, ore 21,15.

IV. Sitografia

<http://awakeningtruth.org/about/teacher-bios/thanasanti>, ultima consultazione 6/12/2011, ore 10,40.

http://en.wikipedia.org/wiki/Ajahn_Sumedho, ultima consultazione 14/12/2011, ore 16,17.

http://sucitto.blogspot.com/2010_06_01_archive.html.

<http://www.abhayagiri.org/main/book/1118/>, ultima consultazione 29/12/2011, ore 19,07.

<http://www.dharmagiri.org>, ultima consultazione 29/12/2011, ore 9,35.

<http://www.dharmaseed.org/teacher/12/>, ultima consultazione 29/12/2011, ore 18,46.

<http://www.simplybeing.co.uk>, ultima consultazione 14/12/2011, ore 20,01.

<http://www.tricycle.com/feature/which-buddhist-personality-type-are-you>, ultima consultazione 29/12/2011, ore 9,40.

Glossario

<i>ābādha</i>	afflizione
<i>Abhidhamma</i>	terza sezione del Canone buddhista in pāli
<i>abyākata</i>	indeterminato
<i>acetanadatta</i>	(jainismo, ardhmagadhī) incosciente
<i>adhamma</i>	(jainismo, ardhmagadhī) elemento che permette la quiete
<i>adhimokka</i>	risolutezza
<i>agasa</i>	(jainismo, ardhmagadhī) spazio
<i>aham</i>	io
Ajahn	Maestro (thailandese), dalla voce pāli <i>acariya</i> ; in occidente, un <i>bhikkhu</i> o una <i>sīladharā</i> che ha fatto dieci ritiri delle piogge (<i>vassa</i>)
<i>akusala</i>	non salutare
<i>ālaya</i>	attaccamento
<i>anāgāmin</i>	colui che non ritorna [nella sfera del desiderio]
<i>anālaya</i>	il non attaccarsi
<i>anatta</i>	non sé (sanscrito <i>anātman</i>)
<i>anicca</i>	impermanente
<i>arahant</i>	“degnò”, realizzato, risvegliato
<i>ardhamagadhī</i>	lingua medio-indo-aria in cui sono scritti i testi jaina
<i>ariya</i>	nobile
<i>assutavant</i>	che non ha udito insegnamenti, incolto
<i>atta</i>	sé (sanscrito <i>ātman</i>)
<i>aṭṭhakathā</i>	commento
<i>avijjā</i>	ignoranza (sanscrito <i>avidyā</i>)
<i>bhara</i>	fardello
<i>bhārādāna</i>	il caricarsi del fardello
<i>bhāranikkhepana</i>	il deporre il fardello
<i>bhārahāra</i>	portatore del fardello
<i>bhavataṇhā</i>	brama per il divenire
<i>bhikkhu</i>	rinunciante, monaco che ha ricevuto la completa ordinazione
<i>bhikkhunī</i>	donna rinunciante, monaca
<i>brahmaloka</i>	mondo di Brahmā

<i>bhūta</i>	forma primaria
<i>cāga</i>	abbandono
<i>cetanā</i>	volizione
<i>chanda</i>	zelo; preferenza
<i>citta</i>	mente, cuore, pensiero
<i>deha</i>	(sanskrito) corpo
<i>deva, devatā</i>	divinità
<i>devaloka</i>	mondo degli dei
Dhamma	realità, verità, insegnamento del Buddha (sanskrito Dharma)
<i>dhamma</i>	(buddhismo) fenomeno; stato mentale, oggetto mentale; (jainismo, ardhmagadhī) elemento che permette il moto
<i>domanassa</i>	sensazione spiacevole mentale, tristezza
<i>dosa</i>	avversione
<i>dukkha</i>	sofferenza, dolore
<i>dukkhavedanā</i>	sensazione spiacevole (corporea)
<i>dzog chen</i>	grande perfezione (tibetano)
<i>hadayavatthu</i>	base fisica del cuore
<i>hiri</i>	pudore
<i>issā</i>	invidia
<i>itthindriya</i>	facoltà femminile
<i>jantu</i>	(jainismo, ardhmagadhī) principio vitale
<i>jaratā</i>	decadenza
<i>jhāna</i>	stato di concentrazione, assorbimento meditativo (sanskrito <i>dhyāna</i>)
<i>jiva</i>	(jainismo, ardhmagadhī) principio vitale
<i>jīvita</i>	vita
<i>jīvitindriya</i>	facoltà della vita
<i>kabaḷikāra āhāra</i>	cibo solido
<i>kala</i>	(jainismo, ardhmagadhī) tempo
<i>kāma</i>	brama per gli oggetti dei desideri sensoriali
<i>kamma</i>	azione, frutto dell'azione (sanskrito <i>karman</i>)
<i>kammaññatā</i>	lavorabilità
<i>kammavipāka</i>	risultato dell'azione, maturazione del <i>kamma</i>
<i>karuṇā</i>	compassione
<i>kāya</i>	corpo, corpo [mentale]
<i>kāyaviññatti</i>	espressione corporea
<i>khandha</i>	aggregato (sanskrito <i>skandha</i>)
<i>kilesa</i>	afflizioni, inquinanti (sanskrito

<i>kukkucca</i>	<i>kleśa</i>) angoscia
<i>kuṇḍalinī</i>	(sanskrito) nome della Śakti
<i>kusala</i>	salutare
<i>lahutā</i>	leggerezza
<i>lobha</i>	cupidigia
<i>lokiya</i>	mondano
<i>lokuttara</i>	sopramondano, oltre il mondo
<i>macchhariya</i>	avarizia
<i>mana, mano</i>	mente
<i>manasikāra</i>	attenzione
<i>mettā</i>	gentilezza amorevole (sanskrito <i>maitrī</i>)
<i>moha</i>	confusione
<i>muditā</i>	gioia simpatetica
<i>mudutā</i>	morbidezza
<i>mutta</i>	(jainismo, ardhmagadhī) corporeo
<i>mutti</i>	liberazione
<i>nibbāna</i>	spegnimento (del fuoco della sofferenza), liberazione (sanskrito <i>nirvāṇa</i>)
<i>nikāya</i>	insieme di testi
<i>nirodha</i>	cessazione
<i>nivāraṇa</i>	impedimento all'ingresso nel <i>jhāna</i> . Può essere di cinque tipi: desiderio-preferenza, malevolenza, pigrizia-torpore, agitazione-angoscia e dubbio
<i>ottappa</i>	timore morale
<i>pāguṇṇatā</i>	efficienza
<i>pāli</i>	lett. "testo canonico", la lingua del Canone
<i>pañcupādānakkhandha</i>	i cinque aggregati dell'attaccamento
<i>paññā</i>	saggezza
<i>paññatti</i>	concetto
<i>pāramitā</i>	perfezione (generosità ecc.)
<i>parinibbāna</i>	liberazione completa e definitiva
<i>passaddhi</i>	tranquillità
<i>paṭiccasamuppāda</i>	coproduzione condizionata
<i>paṭinissagga</i>	lasciare andare
<i>phassa</i>	contatto
<i>piṭaka</i>	canestro (nome di una delle tre sezioni del Canone)
<i>pīti</i>	gioia
<i>prāṇāyāma</i>	(sanskrito) controllo del respiro
<i>puggala, poggala</i>	persona (sanskrito <i>puḍgala</i>)
<i>purisindriya</i>	facoltà maschile

<i>puṭhujjana</i>	uomo comune
<i>rūpa</i>	forma, materia, corpo
<i>rūpupādānakkhandha</i>	l'aggregato dell'attaccamento della forma
<i>sacca</i>	Verità (sanskrito <i>satya</i>)
<i>saddhā</i>	fedè, fiducia
<i>sakadāgāmin</i>	colui che ritorna una sola volta [nella sfera del desiderio]
<i>sakkāyadiṭṭhi</i>	“visione di ciò che è dotato di un corpo”, convinzione di essere dotati di una personalità
<i>samādhi</i>	concentrazione
<i>samaṇa</i>	asceta, monaco
<i>samatha</i>	calma concentrata (sanskrito <i>śamatha</i>)
<i>sampajañña</i>	profonda comprensione, discernimento
<i>saṃsāra</i>	ciclo delle rinascite
<i>saññā</i>	percezione
<i>saññupādānakkhandha</i>	l'aggregato dell'attaccamento della percezione
<i>sankhāra</i>	formazione
<i>sankhārupādānakkhandha</i>	l'aggregato dell'attaccamento delle formazioni
<i>santati</i>	continuità
<i>sati</i>	consapevolezza
<i>satta</i>	essere, essere vivente
<i>sīla</i>	moralità, etica, precetto
<i>sīlabbataparāmāsa</i>	attaccamento ai riti e alle osservanze, aggrapparsi alle convenzioni
<i>sīladharā</i>	monaca ordinata da Ajahn Sumedho
<i>somanassa</i>	sensazione piacevole mentale, contentezza
<i>sotāpanna</i>	colui che è entrato nella corrente [che conduce al Risveglio]
<i>sotāpatti</i>	l'ingresso nella corrente [che conduce al Risveglio]
<i>sukha</i>	piacere, felicità
<i>sukhavedanā</i>	sensazione piacevole (corporea)
<i>suññatā</i>	vacuità (sanskrito <i>śūnyatā</i>)
<i>sutta</i>	discorso (del Buddha o di un suo discepolo) (sanskrito <i>sūtra</i>)
<i>taṇhā</i>	“sete”, brama
<i>tatramajjhataṭṭhā</i>	neutralità specifica
<i>thera</i>	Anziano (monaco da dieci anni)
<i>Theravāda</i>	scuola degli Anziani
<i>theravādin</i>	appartenente alla scuola del The-

<i>Tipiṭaka</i>	ravāda
<i>uddhacca</i>	“Tre canestri”, il Canone in pāli
<i>ujjukatā</i>	agitazione
<i>upacaya</i>	rettitudine
<i>upādāya</i>	crescita
<i>upekkhā</i>	forma secondaria
<i>vacīviññatti</i>	sensazione neutra; equanimità
<i>Veda</i>	espressione verbale
<i>vedanā</i>	testo sacro dell’India antica
<i>vedanupādānakkhandha</i>	sensazione
<i>vibhavataṇhā</i>	l’aggregato dell’attaccamento della sensazione
<i>vicāra</i>	brama per l’assenza di divenire
<i>vicikicchā</i>	mantenimento dell’attenzione
<i>viññāṇa</i>	dubbio
<i>viññāṇupādānakkhandha</i>	coscienza, conoscenza, funzione del conoscere
<i>vinaya</i>	l’aggregato dell’attaccamento della coscienza
<i>Vinaya</i>	disciplina, moralità, regola monastica
<i>vipassanā</i>	parte del Canone che contiene la regola monastica
<i>virati</i>	visione profonda (sanscrito <i>vipaśyanā</i>)
<i>viriya</i>	astensione
<i>vitakka</i>	energia
<i>vohāra</i>	applicazione dell’attenzione
	convenzione

