

# MEDITIAMO INSIEME BHAVANA SATI SANGHA

[HOME](#)
[FORUM](#)
[ISTRUZIONI](#)
[MEDITAZIONI](#)
[INFORMAZIONI](#)
[DOCUMENTI](#)
[INCONTRI](#)

## Le Quattro Nobili Verità

del Venerabile Ajahn Sumedho

### Una Manciate di Foglie

Una volta il Beato era in una foresta di simsapa presso Kosambi. Raccolse una manciata di foglie e chiese ai monaci: "Quali pensate, o bhikkhu, che siano più numerose, le foglie che ho in mano o quelle che sono sugli alberi del bosco?"

"Le foglie che il Beato ha raccolto con la mano sono poche, Signore; quelle che sono nel bosco sono molte di più."

"Allo stesso modo, bhikkhu, le cose che ho conosciuto per esperienza diretta sono molte di più; quelle che vi ho detto sono soltanto una parte. Perché non vi ho parlato delle altre? Perché esse non portano beneficio, non fanno progredire nella Vita Santa, e non conducono al distacco dalle passioni, al lasciar andare, alla cessazione, alla calma, alla conoscenza diretta, all'Illuminazione, al Nibbana. Ecco perché non ve ne ho parlato. E che cosa vi ho detto? Questa è la sofferenza, questa è l'origine della sofferenza, questa è la cessazione della sofferenza, questa è la via che porta alla cessazione della sofferenza. Questo è ciò che vi ho detto. Perché vi ho detto ciò? Perché questo porta beneficio e progresso nella Vita Santa, perché conduce al distacco dalle passioni, al lasciar andare, alla cessazione, alla calma, alla conoscenza diretta, all'Illuminazione, al Nibbana. Quindi, bhikkhu, fate che il vostro compito sia la contemplazione di: "Questa è la sofferenza, questa è l'origine della sofferenza, questa è la cessazione della sofferenza, questa è la via che conduce alla cessazione della sofferenza." (Samyutta Nikaya, LVI, 31)

Nota sul Testo:

La prima esposizione delle Quattro Nobili Verità fu fatta nel discorso (sutta) chiamato Dhammacakkappavattana Sutta – letteralmente 'Discorso che mette in moto il veicolo dell'insegnamento'. All'inizio di ogni capitolo sulle Quattro Verità sono riportati dei brani di questo Sutta. Il riferimento numerico riguarda il capitolo delle scritture dal quale è preso il brano. Ad ogni modo, il tema delle Quattro Nobili Verità ricorre spesso, come ad esempio nel brano all'inizio dell'Introduzione.

### PREFAZIONE

Questo libretto contiene la trascrizione dei discorsi che il Ven. Ajahn Sumedho ha tenuto sull'insegnamento centrale del Buddha, che cioè l'infelicità umana può essere vinta con mezzi spirituali.

Tale insegnamento è contenuto nelle Quattro Nobili Verità, esposto per la prima volta nel 528 a.C. nel Parco dei Daini a Sarnath presso Varanasi, e da allora è sempre stato mantenuto vivo nel mondo buddhista.

Il Ven. Ajahn Sumedho è un bhikkhu (monaco mendicante) della tradizione buddhista Theravada. E' stato ordinato in Thailandia nel 1966, dove ha fatto pratica per dieci anni. Attualmente è Abate del Monastero Buddhista di Amaravati, oltre che maestro e guida spirituale per molti bhikkhu, monache buddhiste e praticanti laici.

La compilazione di questo libretto è stata resa possibile dal lavoro volontario di persone che lo hanno fatto a beneficio degli altri.

## INTRODUZIONE

La ragione per la quale io e voi abbiamo dovuto percorrere faticosamente questo lungo cammino risiede nel fatto che non abbiamo scoperto, non abbiamo penetrato quattro verità. Quali sono? Esse sono: la Nobile Verità della Sofferenza, la Nobile Verità dell'Origine della Sofferenza, la Nobile Verità della Cessazione della Sofferenza, e la Nobile Verità del Sentiero che conduce alla Cessazione della Sofferenza. (Digha Nikaya, Sutta 16).

Il Dhammacakkappavattana Sutta, l'insegnamento del Buddha sulle Quattro Nobili Verità è stato, in tutti questi anni, il più importante punto di riferimento che ho avuto per la pratica. E' l'insegnamento che seguiamo nel nostro monastero in Thailandia. La scuola buddhista Theravada considera questo Sutta come la quintessenza dell'insegnamento del Buddha. Esso da solo contiene tutto ciò che è necessario sapere per comprendere il Dhamma ed arrivare all'Illuminazione.

Sebbene il Dhammacakkappavattana Sutta venga considerato il primo sermone che il Buddha abbia tenuto subito dopo la sua Illuminazione, a me piace invece immaginare che il primo sermone lo abbia tenuto ad un asceta che incontrò durante il suo cammino verso Varanasi. Dopo la sua Illuminazione a Bodh Gaya il Buddha pensò: 'E' una dottrina così sottile che non posso mettere in parole ciò che ho scoperto, per cui non mi dedicherò all'insegnamento. Resterò seduto sotto l'albero della Bodhi per il resto della mia vita'. Personalmente è un'idea che mi tenta parecchio, quella di ritirarmi a vivere da solo e di non avere più a che fare con i problemi della società. Però, mentre il Buddha stava pensando queste cose, Brahma Sahampati, il dio creatore dell'Induismo, si accostò al Buddha e lo convinse ad andare ad insegnare. Brahma Sahampati persuase il Buddha dicendo che sicuramente c'erano degli esseri che lo avrebbero capito, poiché avevano solo un leggero strato di polvere sugli occhi. L'insegnamento del Buddha, quindi, fu indirizzato a coloro che avevano solo un po' di polvere sugli occhi; sono sicuro che egli non pensò che sarebbe diventato un movimento popolare, di massa.

Dopo la visita di Brahma Sahampati, il Buddha stava andando da Bodh Gaya a Varanasi, quando incontrò sulla strada un asceta, che rimase impressionato dal suo aspetto raggianti. L'asceta gli chiese: "Che cosa avete scoperto di così sublime?" e il Buddha rispose: "Sono il perfetto illuminato, l'Arahant, il Buddha".

Mi piace considerare questo il suo primo sermone. Fu un fallimento, perché l'uomo, udendolo parlare così, pensò che il Buddha si fosse sottoposto a pratiche troppo rigide e che esagerasse oltre misura nel vantarsi. Se qualcuno ci dicesse cose simili, penso che anche noi reagiremmo nella stessa maniera. Cosa fareste voi se io vi dicessi: "Sono il perfetto illuminato"?

In effetti l'affermazione del Buddha fu un insegnamento molto preciso e profondo. E' l'insegnamento perfetto, ma la gente non può capirlo; lo fraintende e pensa che venga dall'ego, perché la gente interpreta ogni cosa partendo dal proprio ego. 'Sono il perfetto illuminato': può sembrare un'affermazione egoica, ma non è invece perfettamente trascendente? E' interessante contemplare l'affermazione: 'Io sono il Buddha, il perfetto

Illuminato', poiché coniuga l'uso di 'Io sono' con conseguimenti o realizzazioni eccelse. In ogni caso, il risultato del primo insegnamento del Buddha fu che l'ascoltatore non poté capirlo e se ne andò.

Più tardi il Buddha incontrò i suoi precedenti compagni, nel Parco dei Daini a Varanasi. Tutti e cinque si erano sinceramente dedicati al più stretto ascetismo ed erano rimasti delusi dal Buddha, pensando che egli volesse abbandonare la pratica. Era infatti accaduto che il Buddha, prima dell'Illuminazione, avesse cominciato a capire che l'ascetismo troppo rigido non poteva condurre all'Illuminazione; così aveva abbandonato quella strada e i suoi cinque amici pensarono che se la stesse prendendo comoda: forse lo videro mangiare riso al latte, che corrisponderebbe oggi ad una scorpacciata di gelati. Se siete un asceta e vedete un monaco mangiare un mucchio di gelati forse perdereste fiducia in lui, perché si pensa che i monaci debbano solo mangiare zuppa d'ortica. Se veramente amate l'ascetismo e mi vedete mangiare una coppa di gelato, non avreste più fiducia in Ajahn Sumedho. Questo è il modo di procedere della mente umana; abbiamo la tendenza ad ammirare eccessivamente i gesti plateali di auto tortura e di abnegazione.

Quando persero la fiducia nel Buddha, quei cinque amici lo lasciarono – cosa che gli diede l'opportunità di sedersi sotto l'albero della Bodhi e giungere all'Illuminazione.

Poi, incontrando di nuovo il Buddha nel Parco dei Daini di Varanasi, immediatamente pensarono: 'Sappiamo che tipo è. Non occupiamoci più di lui'. Ma, mentre egli si avvicinava, si accorsero che c'era qualcosa di speciale in lui. Si alzarono per lasciargli posto a sedere ed allora egli pronunciò il sermone sulle Quattro Nobili Verità.

Questa volta, invece di dire 'Io sono l'Illuminato' disse 'C'è la sofferenza, c'è l'origine della sofferenza, c'è la cessazione della sofferenza, c'è il sentiero che conduce fuori dalla sofferenza'. Messo in questa maniera, il suo insegnamento non ha bisogno di essere approvato o confutato. Se avesse detto 'Sono il perfetto illuminato' saremmo stati obbligati ad essere d'accordo o in disaccordo, oppure forse saremmo stati sorpresi. Non avremmo saputo considerare altrimenti quelle parole. Invece, dicendo 'c'è la sofferenza, c'è una causa e una fine di essa e c'è la via che conduce fuori dalla sofferenza', egli offrì qualcosa su cui riflettere.

"Che vuoi dire? Che vuoi dire con sofferenza, con origine e cessazione della sofferenza, e con il sentiero?"

Cominciamo a contemplare, cominciamo a pensarci su. All'affermazione 'Io sono il perfetto illuminato' potremmo ribattere: 'Ma è veramente illuminato?'... 'Non ci credo'. Dobbiamo ribattere qualcosa, non siamo pronti ad un insegnamento così diretto.

Ovviamente il primo sermone del Buddha era stato indirizzato a qualcuno che aveva molta polvere negli occhi, ed era fallito. Così, alla seconda occasione, parlò delle Quattro Nobili Verità.

Le Quattro Nobili Verità sono: c'è sofferenza, c'è una causa o origine della sofferenza; c'è una fine della sofferenza e c'è una via che conduce fuori dalla sofferenza, l'Ottuplice Sentiero. Ognuna di queste Verità ha tre aspetti, per cui possiamo dire che vi sono dodici insights (intuizioni o discernimenti). Nella scuola Theravada, un Arahant, un perfetto, è colui che ha visto chiaramente le Quattro Nobili Verità, con i loro tre aspetti e i dodici insights. Si dice 'Arahant' un essere umano che capisce la verità e per verità si intende soprattutto l'insegnamento delle Quattro Nobili Verità.

Il primo insight della Prima Nobile Verità è 'c'è la sofferenza'. Qual'è l'insight? Non c'è bisogno di farne una cosa straordinaria; è semplicemente il riconoscere che 'c'è la sofferenza'. Questo è un insight basilare. La persona ignorante dice: 'Sto soffrendo, non

voglio soffrire. Ho fatto meditazione e sono andato ai ritiri per uscire dalla sofferenza, eppure sto ancora soffrendo; ma io non voglio soffrire... Come posso uscire da questa sofferenza? Cosa posso fare per sbarazzarmene?'

Questa non è la Prima Nobile Verità; infatti essa non enuncia 'sto soffrendo e voglio porvi fine'. Il vero insight è 'c'è la sofferenza'.

Ora cercate di vedere la pena, l'angoscia che provate, non come se fosse cosa "vostra", ma come mera riflessione: 'c'è questa sofferenza, questo dukkha'. E' la posizione riflessiva del 'Buddha che vede il Dhamma'. L'insight è semplicemente riconoscere che c'è questa sofferenza, senza farne un fatto personale. Tale riconoscimento è un importante insight: porta a vedere l'angoscia od un dolore fisico semplicemente come dukkha invece che come una situazione personale; li si vede solo come dukkha, senza reagire nella maniera abituale.

Il secondo insight della Prima Nobile Verità è: 'La sofferenza deve essere compresa'. Il secondo insight, o aspetto, di ogni Nobile Verità contiene la parola 'deve'. "Deve essere compresa". Il secondo insight, quindi, è che bisogna comprendere dukkha. Si deve capire dukkha, non cercare di eliminarlo.

Consideriamo la parola 'comprendere', formata da 'con' e 'prendere'. E' una parola comune, ma in Pali comprendere significa accettare veramente la sofferenza, cum prendere ed abbracciarla, piuttosto che reagire. A qualsiasi tipo di sofferenza – sia fisica che mentale – noi generalmente reagiamo, ma con la comprensione possiamo guardare in viso la sofferenza, accettarla veramente, starle accanto, abbracciarla. Ecco quindi il secondo aspetto: 'Dobbiamo comprendere la sofferenza'.

Il terzo aspetto della Prima Nobile Verità è: 'La sofferenza è stata compresa'. Dopo aver fatto pratica con la sofferenza – dopo averla guardata, accettata, compresa, lasciandola essere ciò che è – se ne scopre il terzo aspetto, 'La sofferenza è stata compresa', oppure 'Dukkha è stato compreso'.

Ecco i tre aspetti della Prima Nobile Verità: "C'è dukkha"; "deve essere compreso"; e "è stato compreso".

Questo è lo schema dei tre aspetti di ogni Nobile Verità. Vi è l'asserzione, poi la prescrizione di ciò che si deve fare e quindi il risultato della pratica. Si può anche considerare la cosa nei termini delle parole pali pariyatti, patipatti, e pativedha. Pariyatti è la teoria espressa nell'asserzione 'c'è la sofferenza'. Patipatti è la pratica – cioè mettere effettivamente in pratica quanto prescritto, e pativedha è il risultato della pratica. Questo è ciò che chiamiamo uno schema riflessivo; state sviluppando la mente in modo riflessivo. Una mente-Buddha è una mente che riflette e che conosce le cose così come sono.

Usate le Quattro Nobili Verità per progredire. Applicatele nella vita quotidiana, alle cose comuni, agli attaccamenti comuni, alle ossessioni della mente. Con queste Verità possiamo indagare sui nostri attaccamenti, per ottenere intuizioni profonde.

Per mezzo della Terza Nobile Verità, possiamo realizzare la cessazione, la fine della sofferenza, e praticando l'Ottuplice Sentiero si arriverà finalmente alla comprensione.

Quando l'Ottuplice Sentiero è perfettamente sviluppato, si diventa un arahant, uno che ce l'ha fatta! Anche se tutto questo sembra complicato – quattro verità, tre aspetti, dodici insights – in effetti è molto semplice. E' uno strumento che, se usato bene, ci aiuta a comprendere la sofferenza e la non-sofferenza. Nei paesi buddhisti, non c'è molta gente che usa ancora le Quattro Nobili Verità, persino in Thailandia. Essi dicono: "Ah sì, le Quattro Nobili Verità. Roba da principianti!" Poi si mettono a praticare ogni tipo di

Vipassana, fino ad essere ossessionati dai sedici stadi, prima di arrivare alle Nobili Verità. Trovo sorprendente che nel mondo buddhista un insegnamento tanto profondo sia trascurato, perché considerato una forma di 'buddhismo elementare': "E' per i bambini, per i principianti. Quando si è più avanti..." e cominciano con teorie e idee complicate, dimenticando l'insegnamento più profondo.

Le Quattro Nobili Verità sono una base di riflessione per tutta la vita. Non bisogna pensare di poter realizzare le Quattro Nobili Verità, i tre aspetti, i dodici stadi e diventare un arahant, tutto durante il tempo di un ritiro – e poi cominciare qualcosa di più avanzato. Le Quattro Nobili Verità non sono così semplici. Richiedono una forte e continua vigilanza e forniscono materiale di indagine per una vita intera.

## LA PRIMA NOBILE VERITA'

Qual'è la Nobile Verità della Sofferenza? La nascita è sofferenza, la vecchiaia è sofferenza, la morte è sofferenza. Separarsi da ciò che si ama è sofferenza, non ottenere ciò che si desidera è sofferenza: tutte le cinque categorie dell'attaccamento sono sofferenza.

C'è la Nobile Verità della Sofferenza: questa fu la visione, l'intuizione, la saggezza, la conoscenza e la chiarezza che sorsero in me su cose mai udite prima.

Questa Nobile Verità deve essere penetrata attraverso la piena comprensione della sofferenza: questa fu la visione, l'intuizione, la saggezza, la conoscenza e la chiarezza che sorsero in me su cose mai udite prima.

Questa Nobile Verità è stata penetrata con la piena comprensione della sofferenza: così fu la visione, l'intuizione, la saggezza, la conoscenza e la chiarezza che sorsero in me su cose mai udite prima.

(Samyutta Nikaya LVI, 11)

La Prima Nobile Verità, con i suoi tre aspetti, è: 'C'è la sofferenza, dukkha. Bisogna comprendere dukkha. Dukkha è stato compreso'.

E' questo un insegnamento molto efficace, perché è stato espresso con formule semplici, facili da ricordare, e si riferisce a tutto ciò che è possibile sperimentare, fare o pensare, nel passato, presente e futuro.

La sofferenza o dukkha è il travaglio che tutti condividiamo. Tutti ovunque soffrono. Gli esseri umani soffrirono nel passato, nell'antica India; essi soffrono nell'Inghilterra di oggi; e anche nel futuro gli esseri umani soffriranno... Cosa abbiamo in comune con la Regina Elisabetta? La sofferenza. Cosa abbiamo in comune con il vagabondo di strada? La sofferenza. Vi sono inclusi tutti, dagli esseri umani più privilegiati fino ai più disperati e negletti, passando da ogni categoria intermedia. Tutti ovunque soffrono. E' un legame che ci accomuna, qualcosa che tutti comprendiamo.

Quando parliamo della sofferenza umana, si sviluppano le nostre tendenze compassionevoli, ma quando parliamo delle nostre opinioni, delle cose che io penso o che tu pensi sulla politica o la religione, allora corriamo il rischio di azzuffarci. Ricordo un film che vidi a Londra qualche anno fa. Cercava di presentare i russi in modo umano, mostrando le donne russe con i bambini in braccio e gli uomini russi che andavano a far picnic con i loro figli. A quei tempi era difficile che si descrivessero i russi in quel modo, poiché la propaganda occidentale li descriveva sempre come mostri titanici o gelidi serpenti a sangue freddo; non si pensava mai a loro come ad esseri umani. Se volete uccidere qualcuno dovete toglierlo dal contesto 'umano'; non è facile uccidere qualcuno

quando sapete che soffre come voi. Dovete pensare che sia gelido, immorale, stupido e cattivo, e che, tutto sommato, sia meglio sbarazzarsene. Dovete pensare che è un tipo crudele e che è un bene distruggere la cattiveria. E' questo atteggiamento che fornisce la giustificazione ai bombardamenti e agli sterminii. Ma non si potrà agire in quella maniera se si tiene presente il comune legame della sofferenza.

La Prima Nobile Verità non è una cupa asserzione metafisica, che proclama che tutto è sofferenza. C'è una grande differenza tra una dottrina metafisica in cui si asserisce qualcosa circa l'Assoluto ed una Nobile Verità, che è una riflessione. Una Nobile Verità è una verità su cui riflettere; non è un assoluto; non è l'Assoluto. E' qui dove gli Occidentali rimangono confusi, poiché interpretano questa Nobile Verità come una specie di verità metafisica del Buddismo. Ma non si deve affatto intenderla così.

La Prima Nobile Verità non è una affermazione assoluta, ma fa parte delle Quattro Nobili Verità, che sono la via della non sofferenza. Non si può avere sofferenza assoluta e poi avere una via d'uscita. Non è sensato. Eppure vi è gente che estrapolando la Prima Nobile Verità, dice che il Buddha ha insegnato che tutto è sofferenza.

La parola pali dukkha significa '(qualcosa) incapace di soddisfare' oppure 'incapace di resistere o durare': quindi mutevole, incapace di soddisfarci completamente o di farci felici. Così è il mondo dei sensi, solo una vibrazione nella natura. Sarebbe infatti terribile se noi trovassimo soddisfazione nel mondo dei sensi, perché allora non cercheremmo di trascenderlo; saremmo legati ad esso. Invece, man mano che ci risvegliamo a dukkha, cominciamo a cercare una via d'uscita, per non essere più intrappolati nella coscienza dei sensi.

#### SOFFERENZA E ILLUSIONE DI UN SE'

E' importante riflettere sulla formulazione della Prima Nobile Verità. E' enunciata molto chiaramente: "C'è la sofferenza" e non "Io soffro". Psicologicamente è un modo molto efficace di esprimersi. Tendiamo ad interpretare le sofferenze come "Io sto soffrendo. Soffro molto – e non voglio soffrire". Questo è il modo in cui la nostra mente condizionata pensa.

"Io sto soffrendo" porta all'idea di "Io sono qualcuno che sta soffrendo molto. Questa sofferenza è mia; io ho avuto tante sofferenze nella mia vita". Quindi comincia l'intero processo di identificarsi con se stessi e con la propria memoria. Cominciate a ricordare cosa vi è capitato da bambini... e così via.

Invece dobbiamo vedere che non c'è qualcuno che ha delle sofferenze. Se vediamo semplicemente che "c'è la sofferenza", allora questa non è più una sofferenza personale. Non è: "Oh povero me, perché devo soffrire così tanto!? Che ho fatto per meritarmelo? Perché devo invecchiare? Perché devo avere dolore, sofferenza, angoscia e disperazione? Non è giusto! Non lo voglio. Voglio solo felicità e sicurezza". Questo tipo di ragionamento viene dall'ignoranza, che complica ulteriormente la situazione e sfocia in problemi di personalità.

Per poter lasciare andare la sofferenza dobbiamo prima esserne coscienti, ammetterla nella coscienza. Ma l'ammissione, nella meditazione buddhista, non viene da una posizione del tipo: "io sto soffrendo", ma piuttosto "c'è la presenza della sofferenza". Infatti non dobbiamo cercare di identificarci con il problema, ma semplicemente riconoscere che ce n'è uno. E' sbagliato pensare in termini di: "sono una persona arrabbiata; mi arrabbio così facilmente; come posso eliminare la mia rabbia?" In questo modo si evidenziano tutti gli assunti che ci fanno credere nella presenza di un Io personale. Da questo punto di vista è difficile avere una prospettiva corretta. Tutto

diventa confuso, perché la sensazione dei miei problemi o dei miei pensieri mi porta a reprimerli o a dare giudizi su di essi o a criticare me stesso. Tendiamo ad afferrare e ad identificarci piuttosto che a osservare, a essere testimoni, a comprendere le cose così come sono. Quando si ammette semplicemente che c'è un certo senso di confusione, che c'è dell'avidità o dell'ira, questa stessa ammissione è un'onesta riflessione su ciò che è; così facendo, togliete tutti gli assunti sottintesi – o almeno li indebolite.

Quindi non aggrappatevi a queste cose come a difetti personali, ma contemplatele costantemente come impermanenti, insoddisfacenti e prive di un sé. Continuate a riflettere, vedendole così come sono. La tendenza è di vedere la vita partendo dall'assunto che "questi sono i miei problemi" – e ci si sente molto onesti e franchi nell'ammetterlo! Ma così facendo si tende sempre più a riaffermare questa visuale, che parte dall'assunto sbagliato. Anche questo punto di vista però è impermanente, insoddisfacente e privo di un sé.

"C'è la sofferenza" è il riconoscimento molto chiaro e preciso che in quel momento vi è una sensazione di infelicità. Può andare dall'angoscia e disperazione a una mera irritazione; dukkha non vuol dire per forza grave sofferenza. Non dovete essere brutalizzati dalla vita, non dovete uscire da Auschwitz o Belsen per dire che c'è la sofferenza. Perfino la Regina Elisabetta può dire: "C'è la sofferenza". Sono certo che anche lei ha momenti di grande angoscia e disperazione o, almeno, momenti di irritazione.

L'esperienza del mondo sensoriale avviene per mezzo delle sensazioni, e ciò significa che viviamo sempre tra il piacere e la pena, cioè nel dualismo del samsara. E' come essere esposti e molto vulnerabili, poiché reagiamo a tutto ciò con cui il corpo ed i sensi entrano in contatto. E' così che vanno le cose. Questa è la conseguenza della nascita.

## NEGARE LA SOFFERENZA

Di solito non vogliamo riconoscere la sofferenza, vogliamo solo eliminarla. Appena sorge un problema o un guaio, la tendenza dell'essere umano non risvegliato è quella di sbarazzarsene o sopprimerlo. E si può vedere come la società moderna sia tutta tesa a cercare piaceri e gioie in ciò che è nuovo, eccitante, romantico. Tendiamo a dare importanza alla bellezza ed ai piaceri della gioventù e ad accantonare i lati brutti della vita, come vecchiaia, malattia, morte, noia, disperazione e depressione. Quando ci troviamo di fronte a ciò che non vogliamo, ce ne allontaniamo per cercare ciò che ci piace. Se proviamo noia, andiamo a fare qualcosa di interessante. Se ci sentiamo spaventati, cerchiamo di trovare qualche sicurezza. E' una cosa assolutamente normale! Siamo sottoposti a questo principio di piacere/dolore, a cui consegue attrazione/repulsione. Quindi, se la mente non è ricettiva, è forzatamente selettiva: sceglie ciò che ama e tenta di sopprimere ciò che non ama. E così dobbiamo sopprimere una gran parte della nostra esperienza, poiché molte cose che sperimentiamo sono inevitabilmente spiacevoli.

Se capita qualcosa di spiacevole, diciamo: "Vattene!" Se qualcuno ci ostacola, diciamo "Eliminiamolo!" Spesso si può notare questa tendenza nel comportamento dei governanti... E' tremendo pensare a che tipo di persone ci governano, gente ancora ignorante e poco illuminata. E' la mente ignorante che pensa allo sterminio: "Ecco una zanzara; uccidila!" "Quelle formiche stanno invadendo la stanza; uccidile con lo spray!" In Inghilterra c'è un'associazione chiamata Rent-o-Kil. Non so se sia una specie di mafia all'inglese o altro; comunque è specializzata nell'eliminazione dei "flagelli", comunque si voglia interpretare l'espressione 'eliminare i flagelli'.

## MORALITA' E COMPASSIONE

Dobbiamo avere dei precetti, quali "mi asterrò dall'uccidere intenzionalmente", proprio perché il nostro istinto è quello di uccidere: se si trova qualcosa sulla nostra strada, lo uccidiamo. E questo lo si può osservare bene nel mondo animale. Noi stessi siamo delle creature predatorie; pensiamo di essere civilizzati, ma la nostra è una storia di sangue, in senso letterale. E' piena di infiniti massacri e di giustificazioni per ogni genere di iniquità perpetrate contro gli altri esseri umani (per non parlare degli animali) e tutto ciò a causa di questa ignoranza di base, di questa mente umana che non sa riflettere e che ci dice di eliminare tutto ciò che ci ostacola.

Ma con la riflessione possiamo cambiare; possiamo trascendere questo istintivo, animalesco tipo di comportamento. Non siamo più dei burattini che cercano di conformarsi alle leggi e di non uccidere solo per paura della punizione. Ora ci prendiamo in pieno le nostre responsabilità. Rispettiamo la vita delle altre creature, anche degli insetti o di creature che non ci piacciono. Pochi amano le zanzare o le formiche, ma dobbiamo riflettere sul fatto che anch'esse hanno il diritto di vivere. Questa è una riflessione della mente; non è una mera reazione come quella che ci fa dire: "Dov'è lo spray?"

Anche a me non fa piacere vedere le formiche girare per il pavimento; la mia prima reazione è: "Dov'è l'insetticida?". Ma poi la mente riflessiva mi fa comprendere che quelle creature, anche se mi danno fastidio e vorrei che se ne andassero, hanno comunque il diritto di vivere. Questa è la riflessione della mente umana.

La stessa cosa dovrebbe capitare per gli stati mentali spiacevoli. Quindi, se state sperimentando della rabbia, invece di dire: "Eccomi di nuovo arrabbiato!", cercate di riflettere: "C'è della rabbia". La stessa cosa con la paura. Se cominciate a vederla come la paura 'di mia madre' o 'di mio padre' o 'del mio cane' o 'mia', allora tutto diventa un'intricata ragnatela formata da varie creature, da una parte relazionate tra loro in modo confuso, e dall'altra apparentemente prive di ogni connessione. A questo punto è difficile avere una vera comprensione. Eppure la paura in questo individuo o in quel cane randagio è la stessa. 'C'è la paura' e basta. La paura che ho sperimentato non è diversa da quella degli altri. E allora avremo compassione anche per un vecchio cane randagio. Capiremo che la paura è orribile sia per noi che per il cane. Il dolore che lui prova, quando gli si tira un calcio è lo stesso dolore che provate voi quando qualcuno vi prende a calci. Il dolore è solo dolore, il freddo è solo freddo, la rabbia è solo rabbia. Niente è mio, si deve vedere soltanto che "c'è il dolore". Questo è un buon modo di pensare, ci aiuta a vedere le cose più chiaramente, invece di rinforzare l'idea di un sé personale. Quindi, dopo aver riconosciuto lo stato di sofferenza – "c'è la sofferenza" – sorge la seconda intuizione della Prima Nobile Verità: "Deve essere compresa". Questa sofferenza deve essere esplorata.

## ESPLORARE LA SOFFERENZA

Vi prego di cercare di comprendere dukkha: guardare veramente, con-prendere ed accettare la sofferenza. Cercate di comprenderla quando sentite un dolore fisico, o disperazione, angoscia, odio, avversione – qualsiasi forma prenda, qualsiasi connotato abbia, che sia lieve o forte. Questo insegnamento non significa che per essere illuminati dovete essere assolutamente e totalmente infelici. Non dovete aspettarvi di perdere tutto o di essere torturati; significa invece saper vedere la sofferenza – anche se sotto forma di un lieve senso di scontento – e comprenderla.

E' facile trovare un capro espiatorio per i propri problemi. "Se mia madre mi avesse



amato veramente o se quelli intorno a me fossero stati saggi e veramente interessati a farmi vivere in un ambiente giusto, io non avrei tutti i problemi affettivi che ho adesso!" E' proprio una sciocchezza! Eppure è così che alcuni pensano, ritenendo di essere infelici e confusi perché non sono stati trattati nel modo giusto. Ma secondo la Prima Nobile Verità, anche se avessimo avuto una vita piuttosto infelice, ciò a cui dobbiamo guardare non è la sofferenza che ci è venuta da quel tipo di vita, ma quella che sviluppiamo nella nostra mente pensando a quella sofferenza passata. E questo è il risveglio, è il risveglio alla Verità della sofferenza. Ed è una Nobile Verità perché non getta più la colpa della sofferenza che stiamo provando sugli altri. L'approccio buddhista è infatti diverso da quello delle altre religioni, perché l'enfasi viene posta sulla liberazione dalla sofferenza attraverso la saggezza, piuttosto che per mezzo dell'unione con Dio o di una particolare condizione estatica di beatitudine.

Con ciò non voglio dire che gli altri non siano mai la sorgente della nostra frustrazione o irritazione, ma ciò che voglio sottolineare qui è la nostra reazione abituale a ciò che capita nella vita. Se qualcuno si comporta male con noi oppure cerca volutamente e malignamente di nuocerci e noi pensiamo che sia quella persona a farci soffrire, allora non abbiamo capito ancora la Prima Nobile Verità. Anche se qualcuno vi strappa le unghie o vi tortura in altro modo e voi pensate che state soffrendo a causa di quella persona, non avete capito la Prima Nobile Verità. Comprendere la sofferenza è capire chiaramente che la vera sofferenza sta nella nostra reazione (pensando, ad esempio, "ti odio") alla persona che ci sta strappando le unghie. Sentirsi strappare le unghie è doloroso, fa molto male, ma la sofferenza vera è abbinata al "ti odio" o "come puoi farmi questo?" o "non te lo perdonerò mai".

Non attendete però che qualcuno vi strappi le unghie per praticare la Prima Nobile Verità: cominciate con piccole cose come quando qualcuno vi ignora o è scortese con voi. Se vi sentite frustrati perché qualcuno vi ha evitato o offeso, potete cominciare a lavorare con questo. Vi sono molte occasioni durante la giornata in cui capita di sentirsi offesi o arrabbiati. Possiamo sentirci urtati anche semplicemente da come uno cammina o guarda. Talvolta noterete di essere irritati solo per il modo in cui uno si muove o perché non fa ciò che dovrebbe fare; ci si può risentire parecchio anche per inezie di questo genere. Quella persona non vi ha fatto alcun male, non vi ha strappato le unghie, eppure soffrite. Se non riuscite ad osservare la vostra sofferenza in situazioni così semplici, non sarete mai in grado di essere tanto eroici da guardarla mentre qualcuno vi sta veramente strappando le unghie.

Dobbiamo lavorare con le piccole insoddisfazioni della vita quotidiana e osservare quando ci sentiamo irritati o offesi dai vicini, dalle persone con cui viviamo, dai politici, dal modo in cui vanno le cose o anche da noi stessi. Sappiamo che questa insoddisfazione va compresa e la nostra pratica sarà di guardare a questa sofferenza come ad un oggetto e comprendere: "questa è la sofferenza". In tal modo avremo la comprensione intuitiva della sofferenza.

## PIACERE E DISPIACERE

Talvolta dovremmo chiederci: dove ci ha portato questa ricerca edonistica del piacere fine a se stesso? Sono passati tanti anni, ma l'umanità è più felice? Sembra che oggi tutti abbiano la libertà di fare ciò che vogliono con droghe, sesso, viaggi, ecc.: tutto è permesso, niente è proibito. Vengono puniti solo coloro che si comportano in modo particolarmente violento o particolarmente osceno. Eppure, essersi lasciati andare ad ogni impulso, ci ha reso più contenti e rilassati? In effetti ci ha portato ad essere molto

egoisti: non pensiamo al peso che potrebbero avere le nostre azioni sugli altri. Abbiamo la tendenza a pensare soltanto a noi stessi: io e la mia felicità, la mia libertà, i miei diritti. In tal modo divento terribilmente nocivo, causa di frustrazione, dispiacere e dolore per la gente intorno a me. Se credo di poter fare tutto ciò che voglio o dire tutto ciò che mi viene in mente anche a spese degli altri, allora non sarò altro che una persona negativa per la società.

Quando prevale "ciò che voglio io", quando vogliamo godere di tutti i piaceri della vita, inevitabilmente saremo frustrati, perché la vita ci apparirà senza speranza e tutto ci sembrerà andare storto. Saremo sballottati dalla vita, sempre in preda alla paura ed al desiderio. Anche se avessimo tutto ciò che vogliamo, ci sembrerà sempre che manchi qualcosa, che la situazione sia incompleta. Anche quando la vita va al meglio, c'è sempre questo senso di sofferenza, assillati da qualcosa da fare, paure da vincere, dubbi da superare.

A me, ad esempio, sono sempre piaciuti i bei paesaggi. Durante un ritiro in Svizzera, sono andato a vedere delle bellissime montagne ed ho notato che provavo un senso di pena, perché c'era quella grande bellezza, un continuo susseguirsi di posti meravigliosi. Volevo trattenere tutto, dovevo stare pronto e all'erta per poter consumare tutto con gli occhi. E' stata un'esperienza logorante! Quello non era forse dukkha?

Ho scoperto che se faccio qualcosa senza consapevolezza – anche qualcosa di innocuo come guardare delle montagne bellissime – se cerco di afferrare qualcosa, ho una sensazione di disagio. Come si fa ad impadronirsi dello Jungfrau o dello Eiger?! Al massimo, si può farne una foto, cercando di catturare il tutto su un pezzo di carta. Questo è dukkha: voler afferrare qualcosa che è bello per non sapersene separare. Questa è sofferenza.

Sofferenza è anche trovarsi in situazioni spiacevoli. Per esempio, non mi è mai piaciuto girare con la metropolitana e mi dico: "Non voglio andare in metropolitana, con tutti quei posters e quelle orribili stazioni. Non mi piace ammassarmi in quei vagoni sotto terra". La trovo un'esperienza orribile. Allora comincio ad ascoltare quella voce lagnosa che esprime la sofferenza di non voler stare con qualcosa di spiacevole. La osservo, poi lascio andare tutto in modo da stare con il brutto e lo spiacevole, senza soffrirne. Vedo che semplicemente è così e che va tutto bene. Non bisogna crearsi dei problemi, sia stando in una squallida stazione della metropolitana sia guardando uno splendido paesaggio. Le cose sono come sono, e noi possiamo riconoscerle ed apprezzarle nel loro flusso mutevole senza aggrapparci ad esse. Attaccamento è voler trattenere qualcosa che ci piace; è volerci liberare da ciò che non ci piace o voler qualcosa che non abbiamo. Possiamo soffrire parecchio a causa degli altri. Ricordo che in Thailandia avevo spesso pensieri negativi verso uno dei monaci. Lui faceva qualcosa ed io pensavo: "non dovrebbe farlo". Diceva qualcosa e io pensavo "non dovrebbe dirlo". Avevo sempre in mente quel monaco e anche se andavo altrove mi portavo sempre appresso l'idea di quel monaco e con la percezione sorgevano le stesse reazioni: "Ti ricordi quando lui ha detto questo o ha fatto quello?" e "Non avrebbe dovuto dire questo o fare quello".

Avendo trovato un maestro come Ajahn Chah, ricordo che volevo che fosse perfetto e pensavo: "E' un maestro meraviglioso, proprio fantastico!" Ma poteva capitare che facesse qualcosa che mi irritava ed allora pensavo: "Non voglio che faccia niente che mi irriti perché voglio pensare a lui come ad un essere perfetto" ed era come dire: "Ajahn Chah, sii sempre meraviglioso per me. Non fare mai qualcosa che possa far sorgere pensieri negativi nella mia mente". Insomma, anche quando si trova qualcuno che si ama

e si rispetta c'è la sofferenza dell'attaccamento. Inevitabilmente farà o dirà qualcosa che noi non approviamo o che non ci piace, creandoci qualche dubbio, e allora soffriamo. Una volta giunsero parecchi monaci americani nel nostro monastero di Wat Pah Pong nel nord della Thailandia. Erano molto critici e sembravano vedere solo ciò che era sbagliato. Non pensavano che Ajahn Chah fosse un buon maestro e a loro il monastero non piaceva. Sentii una gran rabbia perché stavano criticando qualcosa che io amavo. Ero indignato e pensavo: "Se non vi piace, andatevene. Lui è il miglior maestro del mondo e se non riuscite a capirlo, allora andatevene!" Questo tipo di attaccamento – essere totalmente devoti – è sofferenza, perché se qualcuno critica colui che amate vi sentite indignati e arrabbiati.

## INTUIZIONE DELLE SITUAZIONI

Talvolta si ha un'intuizione nei momenti più inaspettati. Mi capitò a Wat Pah Pong. La regione nord-orientale della Thailandia non è il posto più bello e piacevole del mondo con le sue foreste rade e le distese piatte; inoltre vi fa un caldo terribile; dovevamo uscire a metà pomeriggio a spazzare le foglie dai numerosi lunghi sentieri. Passavamo l'intero pomeriggio sotto il sole cocente, sudando e spazzando le foglie con scope rudimentali; questo era uno dei nostri compiti e non mi piaceva per niente. Pensavo: "Non voglio farlo; non sono venuto qui per ripulire i sentieri dalle foglie; inoltre fa caldo e io ho la pelle chiara; potrei prendere il cancro della pelle, stando fuori con un clima così caldo". Un pomeriggio stavo lì fuori, tremendamente avvilito e pensavo: "Ma che sto facendo qui? Perché sono venuto? Perché continuo a rimanerci?" Stavo lì con la mia scopa in mano, privo completamente di forze, odiando tutti e compiangendomi. In quel momento apparve Ajahn Chah, mi sorrise e disse: "Wat Pah Pong è una gran sofferenza, vero?" e se ne andò. Io pensai: "Perché ha detto così?" e poi: "ma in fondo non è così male!". Il suo intervento mi portò a riflettere: "Spazzare le foglie è veramente così spiacevole?... No, non lo è. E' una cosa neutra; scopare via le foglie non è né questo né quello... E' proprio così terribile sudare? E' un'esperienza triste, umiliante? E' veramente così terribile come io la sto immaginando?... No, sudare fa bene, è una cosa assolutamente naturale. E io non ho il cancro della pelle e la gente di Wat Pah Pong è molto simpatica. Il maestro è una persona molto gentile e saggia. I monaci mi hanno sempre trattato bene. I laici mi danno cibo e... di che cosa mi sto lamentando?".

Riflettendo sull'esperienza di essere lì, pensai: "Sto bene. La gente mi rispetta, sono trattato bene. Ricevo insegnamenti da persone gentili in un bellissimo paese. Non c'è niente di sbagliato, eccetto che in me; mi sto facendo tutti questi problemi perché non voglio sudare e non ho voglia di ripulire i sentieri dalle foglie". Improvvisamente ebbi un'intuizione molto chiara: percepì qualcosa in me che si lamentava sempre, criticava e mi impediva di darmi, di offrirmi completamente alle varie situazioni, agli eventi.

Un'altra esperienza da cui trassi insegnamento fu l'abitudine di lavare i piedi dei monaci anziani quando tornavano dal giro di elemosina. Avevano camminato a piedi nudi nei villaggi e nella melma dei campi di riso. Fuori dalla sala da pranzo c'erano delle bacinelle per lavarsi, ma quando appariva Ajahn Chah tutti i monaci – circa una ventina o una trentina – correvano fuori e lavavano i piedi di Ajahn Chah. La prima volta che vidi ciò, pensai: "Io non farò mai una cosa del genere!" Il giorno dopo trenta monaci si precipitarono a lavare i piedi di Ajahn Chah, appena questi apparve e io pensai: "Che stupidaggine. Trenta uomini che lavano i piedi di uno solo! Io non lo farò mai!" Il giorno dopo, la reazione fu ancora più violenta... Trenta uomini si precipitarono a lavare i piedi di Ajahn Chah e... "E' una cosa che mi fa proprio arrabbiare, mi sono stufato. Mi sembra

la cosa più stupida che abbia mai visto: trenta uomini che accorrono a lavare i piedi di un solo uomo! Forse lui pensa di meritarlo; si sta veramente costruendo un ego immenso. Probabilmente ha un ego enorme, con tutta quella gente che gli lava i piedi ogni giorno. Io non lo farò mai!".

Stavo lasciando che una forte reazione, una reazione esagerata, crescesse in me. Ero seduto lì triste ed arrabbiato. Guardavo i monaci e pensavo: "Mi sembrano tutti stupidi. Non so che sto facendo qui!"

Ma poi cominciai a pensare: "E' proprio brutto stare in questo stato d'animo. Cosa c'è che mi fa arrabbiare? Loro non mi hanno costretto a farlo. E' tutto a posto. Non c'è niente di strano che trenta uomini lavino i piedi di uno solo. Non è una cosa immorale o cattiva e forse ne sono addirittura contenti; forse lo vogliono fare, forse è giusto farlo... Forse dovrei farlo anch'io". Il giorno dopo, trenta e uno monaci corsero fuori a lavare i piedi di Ajahn Chah. E dopo non ebbi più problemi, mi sentivo bene, era finito quel tormento dentro di me.

E' importante riflettere sulle cose che suscitano in noi indignazione o rabbia: c'è veramente qualcosa di sbagliato in loro oppure siamo noi a creare dukkha intorno ad esse? Solo allora potremo capire i problemi che noi stessi ci creiamo nella nostra vita e che portiamo in quella degli altri.

Con la consapevolezza saremo in grado di affrontare tutte le situazioni della vita: l'eccitamento e la noia, la speranza e la disperazione, il piacere e il dolore, l'attrazione e la ripulsa, l'inizio e la fine, la nascita e la morte. La nostra mente sarà in grado di accettare l'intera esperienza, invece che accoglierne solo la parte piacevole e sopprimere quella spiacevole. Questo processo di consapevolezza significa andare incontro a dukkha, osservare dukkha, ammettere dukkha, riconoscere dukkha in tutte le sue manifestazioni. Solo allora perderete l'abitudine di reagire nel solito modo: o con compiacimento o con repulsione. Potrete così sopportare meglio il dolore, potrete essere più pazienti verso di esso.

Questi non sono insegnamenti fuori dalla portata della nostra esperienza. Anzi, sono riflessioni sulle nostre esperienze reali, e non complicati intellettualismi. Cercate quindi di andare sempre avanti, senza fossilizzarvi nell'abitudine. Per quanto tempo continuerete a sentirvi colpevoli per errori o fallimenti del passato? Avete intenzione di trascorrere la vostra vita ripensando alle cose che vi sono capitate, a specularvi sopra, ad analizzarle? Certe volte si diventa così complicati! Se indulgete ai ricordi, ai punti di vista, alle opinioni, rimarrete sempre ancorati al mondo, senza trascenderlo.

Potrete superare questo ostacolo se saprete usare l'insegnamento nel modo giusto. Dite a voi stessi: "Non intendo essere più preso in questo meccanismo; rifiuto di prendere parte a questo gioco e di lasciarmi andare a questo atteggiamento". Cominciate a porvi nella posizione di 'conoscere': "So che questo è dukkha, che c'è dukkha". E' molto importante risolversi ad andare dove sta la sofferenza e a dimorare in essa. E' solo esaminando e confrontandosi con la sofferenza che si può sperare di raggiungere la folgorante intuizione che fa dire: "Ora so!" Questa conoscenza di dukkha è la comprensione profonda della Prima Nobile Verità.

## LA SECONDA NOBILE VERITA'

Qual'è la Nobile Verità dell'Origine della Sofferenza? E' la brama che dà luogo ad una nuova rinascita e, legata alla voluttà e al desiderio, trova nuovi piaceri ora qui ora là,

ossia: brama del piacere dei sensi, brama di esistenza, brama di non-esistenza. Da dove questa brama sorge e prende vigore? Ovunque vi siano delle cose che sembrano dilettevoli e gratificanti, da lì questa brama sorge e prende vigore. C'è la Nobile Verità dell'Origine della Sofferenza. Questa fu la visione, l'intuizione, la sapienza, la conoscenza, la chiarezza che sorsero in me su cose mai udite prima. Questa Nobile Verità deve essere compresa a fondo abbandonando l'origine stessa della sofferenza... Questa Nobile Verità è stata compresa a fondo abbandonando l'origine stessa della sofferenza: questa fu la visione, l'intuizione, la sapienza, la conoscenza, la chiarezza che sorsero in me su cose mai udite prima.

[Samyutta Nikaya LVI, 11]

La Seconda Nobile Verità, nei suoi tre aspetti, enuncia: "C'è l'origine della sofferenza, che è l'attaccamento al desiderio. Bisogna lasciare andare il desiderio. Il desiderio è stato abbandonato".

La Seconda Nobile Verità dice che vi è un'origine della sofferenza e che l'origine della sofferenza è l'attaccamento ai tre tipi di desiderio: desiderio per il piacere dei sensi (kama tanha), desiderio di essere o divenire (bhava tanha) e desiderio di non essere (vibhava tanha). Questo è ciò che afferma la Seconda Nobile Verità, la sua tesi, (pariyatti). Ciò che va contemplato è: l'origine della sofferenza sta nell'attaccamento al desiderio.

### TRE TIPI DI DESIDERIO

Il desiderio, o tanha in Pali, è una cosa importante da capire. Che cos'è il desiderio? E' molto facile comprendere cosa sia kama tanha. Questo tipo di desiderio è alla ricerca del piacere dei sensi, per mezzo del corpo o dei sensi, sempre inseguendo ciò che eccita o diletta i sensi: questo è kama tanha.

Contemplate cosa avviene quando si sente il desiderio di un piacere. Per esempio, state mangiando, siete affamati e il cibo è delizioso; se siete consapevoli di volerne ancora, osservate questa sensazione mentre assaggiate qualcosa di piacevole e osservate voi stessi mentre ne volete ancora. Ma vi prego di non fermarvi a credermi sulla parola, provate voi stessi. Non pensate di saperlo perché è stato così nel passato. Provatelo mentre state mangiando. Assaggiate qualcosa di buono e osservate cosa capita: viene il desiderio di averne di più. Questo è kama tanha.

Contempliamo ora la sensazione di voler divenire qualcun'altro. Se c'è ignoranza, quando non cerchiamo qualcosa di buono da mangiare o qualche dolce musica da ascoltare, allora veniamo attirati nella sfera dell'ambizione o del traguardo da raggiungere: questo è il desiderio di divenire. Siamo invischiati nella frenesia di diventare felici, nella ricerca della salute perfetta; oppure cerchiamo di rendere importante la nostra vita impegnandoci a raddrizzare il mondo! Notate questa sensazione di voler diventare qualcosa di diverso da ciò che siete ora.

Ascoltate la bhava tanha della vostra vita: "Voglio praticare la meditazione per liberarmi del dolore. Voglio diventare illuminato. Voglio diventare un monaco od una monaca. Voglio diventare un illuminato rimanendo laico. Voglio avere una moglie, dei figli, una professione. Voglio godermi il mondo dei sensi senza dover rinunciare a niente; anzi, diventando anche un arahant."

Quando però ci sentiamo falliti nella nostra ricerca di diventare qualcun'altro, allora desideriamo liberarci di qualcosa. A questo punto fermiamoci a contemplare vibhava tanha, il desiderio di liberarsi da qualcosa: "Voglio liberarmi dalle mie sofferenze. Voglio liberarmi dalla mia rabbia. Ho tanta rabbia e me ne voglio liberare. Voglio liberarmi dalla

gelosia, dalla paura, dall'ansietà". Prendetene nota di tutti questi "voglio" come di una riflessione su vibhava tanha. La contempliamo all'interno di noi, mentre vuole liberarsi da qualcosa: non cerchiamo di liberarci da vibhava tanha, non stiamo prendendo posizione contro il desiderio di liberarci dalle cose né incoraggiamo questo desiderio. Cerchiamo solo di riflettere: "E' così; questa è la sensazione che si prova quando ci si vuol liberare da qualcosa o quando mi impongo di superare la mia rabbia o uccidere il Diavolo o liberarmi dall'avidità – per potere infine divenire... ". In questo modo, notiamo che 'diventare' e 'liberarsi da' sono modi di pensare molto simili.

Ricordatevi che le tre categorie di kama tanha, bhava tanha e vibhava tanha sono solo dei modi di contemplare il desiderio. Non sono differenti forme di desiderio, semplicemente diversi aspetti di esso.

La seconda intuizione sulla Seconda Nobile Verità è: "Il desiderio deve essere lasciato andare". Ecco come il 'lasciare andare' entra nella nostra pratica. Avete l'intuizione che dovete lasciare andare, ma questa intuizione non è un desiderio di lasciare qualcosa. Se non siete saggio e veramente riflessivo di mente, tenderete ad avere il solito atteggiamento: "voglio sbarazzarmi di, voglio lasciare andare tutti i miei desideri", ma questo è continuare a desiderare. Potete però fermarvi a riflettere: potete osservare il desiderio di liberarvi di qualcosa, il desiderio di divenire o il desiderio di piaceri sensuali; soltanto comprendendo questi tre tipi di desiderio, potrete liberarvene.

La Seconda Nobile Verità non vi chiede di pensare "ho molti desideri sensuali", oppure "sono molto ambizioso, sono completamente immerso nel bhava tanha", oppure "sono un perfetto nichilista, non mi piace nulla, non vedo che vibhava tanha, ecco cosa sono!". No, la Seconda Nobile Verità non va presa così; ci chiede di non identificarci con i desideri; solo di riconoscerli.

Avevo preso l'abitudine di passare molto tempo ad osservare quanta parte della mia pratica fosse desiderio di diventare qualcosa. Per esempio, quanta parte delle buone intenzioni della mia pratica meditativa di monaco tendesse al fatto di venire apprezzato, quanta parte dei miei rapporti con gli altri monaci o monache o con i laici avesse a che fare col fatto di voler essere apprezzato ed approvato. Cioè quanta bhava tanha, quanto desiderio di lode e di successo, ci fosse in me. Come monaci, si ha bhava tanha di volere che la gente comprenda e apprezzi pienamente il Dhamma. Anche questi semplici, seppur nobili desideri, sono bhava tanha.

C'è poi bhava tanha anche nella vita spirituale ed è facile sentirsi fieri di averla: "Voglio liberarmi da queste impurità, annullarle, sterminarle". Ascoltavo me stesso pensare: "Voglio liberarmi dal desiderio. Voglio liberarmi dalla rabbia. Non voglio più provare paura o gelosia. Voglio essere coraggioso. Nel mio cuore voglio che ci sia solo gioia e serenità". Ma la pratica del Dhamma non significa odiare se stessi perché si hanno simili pensieri, ma vederli come condizionamenti della mente. Sono impermanenti. I desideri non sono noi, ma sono la via attraverso cui noi tendiamo a reagire, per ignoranza, quando non abbiamo capito le Quattro Nobili Verità nei loro tre aspetti. E tendiamo a reagire in questo modo in ogni occasione. Sono normali reazioni dovute all'ignoranza.

Ma non dobbiamo continuare a soffrire. Non siamo inermi vittime del desiderio; possiamo lasciare che il desiderio sia quello che è, cominciando così a lasciarlo andare.

Il desiderio ha potere su di noi e ci trascina se ci attacchiamo ad esso, se gli crediamo o se vi reagiamo contro.

## L'ATTACCAMENTO E' SOFFERENZA

Di solito noi consideriamo la sofferenza come un sentimento, ma un sentimento non è

sofferenza: è l'attaccamento al desiderio che è sofferenza. Il desiderio non causa sofferenza; la causa della sofferenza è l'attaccamento al desiderio. E' bene contemplare e riflettere su questa affermazione, ognuno dal punto di vista di una propria esperienza individuale. Indagate sul desiderio e riconoscetelo per quello che è. Dovete imparare a capire ciò che è naturale ed importante per la sopravvivenza e ciò che non lo è. A volte siamo così concentrati sulle idee che pensiamo che persino il bisogno di cibo sia un desiderio da cui dobbiamo liberarci, ma è una cosa ridicola. Il Buddha non era né un idealista né un moralista; non cercava di condannare niente; cercava solo di risvegliarci alla verità in modo che potessimo vedere le cose chiaramente.

Una volta che ci sia questa chiarezza e correttezza di vedute, non ci sarà più sofferenza. Continuerete a sentire fame, continuerete ad avere bisogno di cibo, senza che ciò diventi un desiderio. Il cibo è un'esigenza naturale del corpo. Il corpo non è il mio io, ha bisogno di cibo, altrimenti si indebolirà e morrà. Questa è la natura del corpo e non vi è nulla di sbagliato in essa. Se, per eccesso di intellettualismo e rigore, ci identifichiamo con il nostro corpo, la fame diventa un problema, poiché pensiamo che sia un bene astenersene: questa non è saggezza, è solo follia.

Quando vedete chiaramente l'origine della sofferenza, capite che il problema è l'attaccamento al desiderio, non il desiderio in sé. L'attaccamento porta ad ingannarsi, poiché si pensa che il desiderio sia veramente "me" o "mio". "Questi desideri sono me e allora c'è qualcosa di sbagliato in me che ho questi desideri". Oppure: "Non mi piace come sono, devo cambiare e diventare qualcos'altro". Oppure: "Devo sbarazzarmi di quella certa cosa prima di diventare quello che voglio essere". Tutto ciò è desiderio. Ascoltatelo, osservatelo soltanto, senza dire se è bello o brutto, semplicemente riconoscendolo per ciò che è.

## LASCIARE ANDARE

Nel momento che contempliamo i desideri e li ascoltiamo, non ne siamo più attaccati; li lasciamo semplicemente essere ciò che sono. In questo modo sperimentiamo che il desiderio, origine della sofferenza, può essere messo da parte e lasciato andare. Come si fa a lasciar andare le cose? Lasciandole essere quello che sono; ciò non vuol dire annullarle o cacciarle via, ma piuttosto prenderne nota e lasciarle stare. Con la pratica del lasciare andare ci renderemo conto che vi è un'origine della sofferenza, cioè l'attaccamento al desiderio, e che dobbiamo lasciar andare i tre tipi di desiderio. Poi capiremo di aver lasciato andare questi desideri: non c'è più alcun attaccamento ad essi. Quando trovate in voi dell'attaccamento, ricordatevi che "lasciar andare" non significa "liberarsi di" o "buttar via". Se io ho in mano un orologio e voi mi dite "lascia andare" non vuol dire "buttalo". Posso pensare di doverlo buttare perché ne sono attaccato, ma ciò significa desiderio di sbarazzarmene. Abbiamo la tendenza a credere che liberarsi di un oggetto vuol dire liberarsi dall'attaccamento ad esso. Ma se riesco a contemplare l'attaccamento, la brama per l'orologio, capisco che non vi è ragione di sbarazzarsene – in fondo è un buon orologio, segna bene il tempo e non è pesante da portare addosso. Il problema non è l'orologio, il problema è l'attaccamento ad esso. Cosa devo dunque fare? Lascialo andare, mettilo da parte: posalo senza alcuna avversione. Poi potrai riprenderlo, guardare che ora è e riporlo.

Ora applicate questa stessa "intuizione sul lasciare andare" al desiderio per i piaceri sensuali. Per esempio, volete divertirvi; come potete mettere da parte questo desiderio senza avversione? Semplicemente riconoscendo il desiderio senza giudicarlo. A questo punto contemplate la vostra voglia di liberarvi di esso – poiché vi sentite colpevoli di

avere un simile desiderio – e poi mettetelo da parte. Quando vedrete la cosa così com'è, riconoscendo che è solo un desiderio, non ne sarete più attratti.

E' questo un modo di agire che funziona in ogni momento della vita quotidiana. Quando vi sentite depressi o negativi, il fatto stesso di rifiutarvi di indulgere a queste sensazioni è un'esperienza illuminante. Quando vedete chiaramente ciò, non precipiterete più nel mare della depressione e della disperazione, non ve ne compiacerete più. Vi metterete fine imparando a non ripensare continuamente alle stesse cose.

Dovete imparare tutto questo attraverso la pratica, in modo da sapere direttamente da voi stessi come lasciare andare l'origine della sofferenza. Potete lasciare andare il desiderio, semplicemente volendolo? Cosa significa realmente "lasciar andare"? Dovete contemplare l'esperienza del lasciar andare, esaminare e investigare praticamente, fino a quando giunge l'intuizione. Continuate finché giunge l'intuizione: "Ah, lasciar andare, sì, ora capisco". Questo non significa che lasciate andare il desiderio per sempre ma che, in quel preciso momento, lo avete lasciato andare e lo avete fatto in perfetta consapevolezza. E' ciò che noi chiamiamo 'conoscenza intuitiva'. In Pali è detta ñānassana o profonda comprensione.

Ebbi la prima intuizione del lasciar andare durante il mio primo anno di meditazione. Immaginai, a livello intellettuale, che dovevo lasciar andare tutto e poi pensai: "Come farò?" Sembrava impossibile potersi liberare di tutto. Continuai a contemplare: "come farò?" poi: "lascio andare, semplicemente lasciando andare!". "E allora lascia andare!". E "ma ho già lasciato andare?" e "come farò? Be', fallo e basta!". E continuai così, sentendomi sempre più frustrato, ma dopo un po' divenne chiaro ciò che stava accadendo: se vi soffermate ad analizzare il lasciar andare, ne farete una cosa molto complicata. Non è qualcosa che potete immaginare o progettare, non potete esprimerla a parole, è un qualcosa che fate e basta. Allora lasciai andare per un momento, semplicemente, così.

E 'semplicemente così' dovrebbe avvenire per i problemi personali, per le ossessioni. Non cercate di analizzarli e renderli più complicati, ma praticate l'atteggiamento di lasciare in pace le cose, di lasciarle andare ed essere ciò che sono. All'inizio, probabilmente, le lasciate andare ma poi le riprendete perché l'abitudine all'attaccamento è ancora forte. Comunque ve ne siete fatta un'idea. Quando ho avuto quell'esperienza di lasciar andare, la ebbi per poco, poiché ricominciai quasi subito a pensare: "Non ci riesco, ho così tante pessime abitudini!" Non disprezzatevi, è sbagliato, praticate e basta. Più sperimentate questo stato di non attaccamento, più a lungo riuscirete a mantenerlo.

## ATTUAZIONE

E' importante accorgersi del momento in cui lasciate andare il desiderio, quando non lo giudicate e non tentate di liberarvene, quando riconoscete semplicemente che è quello che è. Quando siete veramente calmi e tranquilli, vi accorgete che è sparito ogni tipo di attaccamento. Non siete più costretti ad inseguire o a respingere sempre qualcosa. Il benessere nasce dal conoscere le cose così come sono, senza sentire il bisogno di giudicarle.

Spesso diciamo: "Dovrebbe essere così o cosà", "dovrei essere così", o "non dovrei essere così o fare questo!", e così via. Sono sicuro che potrei benissimo dirvi come dovrete essere e voi potreste fare altrettanto con me. Dovremmo essere gentili, amorevoli, generosi, buoni, lavoratori, diligenti, coraggiosi, arditi e compassionevoli. Non ho neanche bisogno di conoscervi per dirvi come dovrete essere. Ma per conoscere realmente qualcuno, bisogna aprirsi, e non aggrapparsi all'idea di ciò che deve essere un



uomo o una donna, di ciò che dovrebbe essere un cristiano o un buddhista. Noi sappiamo benissimo che cosa dovremmo essere!

La sofferenza nasce dall'attaccamento che abbiamo verso gli ideali e dalle complicazioni che creiamo intorno alle cose. Non siamo mai all'altezza dei nostri più alti ideali. Niente sembra esserne all'altezza: né il mondo in cui viviamo, né la vita o gli altri. Così diventiamo estremamente critici verso il prossimo e noi stessi: "So che dovrei essere più paziente, ma proprio non posso essere paziente!". Ascoltate tutti i "dovrei" e "non dovrei", tutti i desideri: volere il piacere, volere diventare, voler liberarsi da ciò che è brutto e doloroso. E' come ascoltare qualcuno che non fa che dire: "Voglio questo e non voglio quell'altro; dovrebbe essere così e non così". Cercate di prendervi il tempo per ascoltare la mente che si lamenta; siatene consapevoli.

Spesso quando mi sentivo scontento o troppo critico, chiudevo gli occhi e cominciavo a pensare "Non voglio questo e non voglio quello", "quella persona non dovrebbe essere così" e "le cose non dovrebbero stare così". E io stavo ad ascoltare quel diavolo di un brontolone che continuava a criticare me, gli altri, il mondo intero. Poi pensavo: "Voglio felicità e sicurezza; voglio certezze; voglio essere amato!" Queste cose le pensavo volutamente e le ascoltavo, osservandole come semplici condizionamenti che sorgevano nella mente. Fate anche voi così: portate tutte le speranze, i desideri e le critiche a livello mentale, coscientemente. Allora conoscerete il desiderio e saprete come non dargli importanza.

Più investighiamo e contempliamo l'attaccamento, più facilmente si avrà la comprensione profonda che "il desiderio deve essere lasciato andare". Attraverso la pratica concreta e attraverso la conoscenza di ciò che veramente è il lasciare andare, avremo la terza intuizione sulla Seconda Nobile Verità, che è: "Il desiderio è stato abbandonato". A questo punto, sappiamo veramente che cosa è lasciar andare, non è un teoretico lasciar andare, ma un'intuizione diretta. Ora sapete che il "lasciar andare" è stato raggiunto. Ecco, la pratica è tutta qui.

## LA TERZA NOBILE VERITA'

Qual'è la Nobile Verità della Cessazione della Sofferenza? E' la completa scomparsa ed estinzione della brama, la rinuncia ad essa e il suo abbandono, la liberazione e il distacco da essa. Ma dove questa brama può essere abbandonata, dove può essere estinta? Ovunque nel mondo vi siano cose apparentemente dilettevoli e piacevoli, là questa brama può essere abbandonata, là può essere estinta. C'è la Nobile Verità della Cessazione della Sofferenza: questa fu la visione, l'intuizione, la saggezza, la conoscenza e la chiarezza che sorsero in me su cose mai udite prima. Questa Nobile Verità deve essere penetrata realizzando la Cessazione della Sofferenza.... Questa Nobile Verità è stata penetrata realizzando la Cessazione della Sofferenza: questa fu la visione, l'intuizione, la saggezza, la conoscenza e la chiarezza che sorsero in me su cose mai udite prima.

[Samyutta Nikaya LVI, 11]

La Terza Nobile Verità, nei suoi tre aspetti, è: "Vi è la cessazione della sofferenza o dukkha. Bisogna realizzare la cessazione di dukkha. La cessazione di dukkha è stata realizzata".

Lo scopo dell'insegnamento buddhista è sviluppare la mente riflessiva affinché lasci andare le illusioni. Le Quattro Nobili Verità insegnano a lasciare andare, utilizzando

l'investigazione, l'osservazione e la contemplazione del "perché è così?"

Riflettiamo ad esempio sul perché i monaci si rasano la testa o perché le immagini del Buddha hanno quella determinata apparenza. Contempliamo soltanto... La mente non si forma un'opinione su queste cose, non si chiede se siano buone o cattive, utili o inutili. La mente si apre e si chiede: "Che cosa significa ciò? Cosa rappresentano i monaci? Perché vanno in giro con la ciotola delle elemosine? Perché non possono maneggiare denaro? Perché non possono coltivare il proprio cibo?" Poi contempliamo come questo modo di vivere abbia conservato la tradizione e abbia permesso che essa fosse tramandata, dal tempo del suo originale fondatore, Gotama il Buddha, fino ai giorni nostri.

Riflettiamo, quando vediamo la sofferenza, quando vediamo la natura del desiderio, quando riconosciamo che l'attaccamento al desiderio è sofferenza. Avremo quindi l'intuizione di lasciare andare il dolore e di realizzare la non-sofferenza, la cessazione della sofferenza. Queste intuizioni si possono avere solo attraverso la riflessione; non si possono avere per fede. Con la volontà non potete indurvi a credere o a realizzare un'intuizione. Le intuizioni ci giungono per mezzo della contemplazione e della meditazione su queste verità. Giungono quando la mente è aperta e ricettiva agli insegnamenti, poiché non è auspicabile né utile una fede cieca. Anzi, la mente deve essere consciamente ricettiva e meditativa.

Questo stato mentale è molto importante, poiché è la strada che ci porta fuori dalla sofferenza. E lo può fare la mente che è aperta alle Quattro Nobili Verità e che riflette su ciò che vede all'interno della propria mente; non quella mente che ha idee fisse e pregiudizi, che pensa di sapere tutto e che prende per verità tutto ciò che un altro dice. Raramente la gente realizza la non-sofferenza, proprio perché occorre avere un grande ardore di conoscenza per andare oltre le apparenze e le ovvietà, per investigare e meditare, per osservare chiaramente le proprie reazioni, per vedere gli attaccamenti e contemplare "che cos'è l'attaccamento?".

Per esempio, vi sentite felici o liberati quando siete attaccati al desiderio? E' eccitante o deprimente? Queste sono le cose da investigare. Se scoprite che essere attaccati ai desideri è liberatorio, allora andate avanti. Rimanete attaccati ai desideri e osservatene il risultato.

Nella mia pratica ho visto che l'attaccamento al desiderio è sofferenza. Non ho dubbi che molte sofferenze nella mia vita siano state causate dall'attaccamento alle cose materiali, alle idee, alle paure. Posso vedere tutta l'infelicità che ho procurato a me stesso con l'attaccamento, poiché non conoscevo di meglio. Sono cresciuto in America, la terra della libertà, che sancisce il diritto a essere felici, ma che in effetti sancisce il diritto ad essere avidi di tutto. L'America spinge a credere che più oggetti si comprano, più ci si sente felici. Tuttavia, se lavorate con le Quattro Nobili Verità, dovete capire e contemplare l'attaccamento; e da qui sorgerà l'intuizione per il non-attaccamento. E non sarà un'imposizione o un ordine della mente che vi dirà di non essere avidi; avrete una spontanea intuizione del non-attaccamento e della non-sofferenza.

## LA VERITA' DELL'IMPERMANENZA

Qui ad Amaravati recitiamo il Dhammacakkappavattana Sutta nella sua forma tradizionale. Quando il Buddha tenne il sermone sulle Quattro Nobili Verità, uno solo dei cinque discepoli lo capì veramente; solo uno ebbe un'intuizione profonda. Agli altri piacque e pensarono: "E' proprio un bell'insegnamento", ma solo uno di essi, Kondañña, comprese perfettamente ciò che il Buddha voleva dire.

Anche i devas stavano ad ascoltare il sermone. I devas sono creature celesti, eteree,

molto superiori a noi. Non hanno rozzi corpi come noi; hanno corpi eterei e sono belli, gentili, intelligenti. Ma anch'essi, seppur dilettrati da quel sermone, non ne furono illuminati.

Si dice che furono molto contenti dell'illuminazione del Buddha e che, all'udire l'insegnamento del Buddha, lo acclamarono attraverso tutti i cieli. Cominciarono i devas del primo livello e poi quelli del secondo livello e presto tutti i devas di tutti i livelli ne gioirono, su su fino al più alto, al regno di Brahma. Tutti erano contenti che si fosse messa in moto la Ruota del Dhamma; eppure, dei cinque discepoli, solo Kondañña, fu illuminato, ascoltando il sermone. Alla fine del sutta, Buddha lo chiamò Añña Kondañña. Añña significa 'profonda conoscenza', per cui Añña Kondañña significa 'Kondañña che sa'. Cosa sa Kondañña? Quale fu l'intuizione che il Buddha gli riconobbe alla fine del sermone? Fu questa: "Tutto ciò che è soggetto a nascere è soggetto anche a cessare". Può darsi che non ci sembri una grande intuizione, eppure essa implica una verità che riguarda l'universo intero: tutto ciò che è soggetto alla nascita è soggetto anche alla cessazione; è impermanente, senza un sé... Perciò non siate avidi, non lasciatevi illudere da ciò che nasce e cessa. Non cercate protezione rifugiandovi e credendo in ciò che nasce, poiché è destinato a cessare.

Se volete soffrire e sprecare la vostra vita, andate a cercare ciò che nasce; inevitabilmente vi porterà alla fine, alla cessazione, e non per questo diverrete più saggi. Anzi, andrete in giro ripetendo sempre vecchi modelli di comportamento e alla morte vi accorgete di non aver imparato nulla di importante durante la vita.

Invece di pensarci soltanto, contemplate che "tutto ciò che è soggetto a nascere, è soggetto a cessare". Applicatelo alla vita in generale, ed alla vostra esperienza in particolare. Comincerete allora a capire. Prendete nota: "inizio... fine". Contemplate come stanno le cose. Tutto il mondo sensoriale nasce e cessa, comincia e finisce; e in tal modo si può avere la comprensione perfetta (samma ditthi) ancora in questa vita. Non so quanto tempo Kondañña visse dopo il sermone del Buddha, ma sicuramente in quel momento raggiunse l'illuminazione e da allora in poi ebbe sempre una perfetta comprensione.

Vorrei sottolineare l'importanza di sviluppare questo modo di riflettere. Invece che pensare soltanto a sviluppare un metodo per tranquillizzare la mente – che comunque è una parte importante della pratica – cercate di capire che meditare vuol dire soprattutto dedicarsi ad una ricerca profonda. Richiede il coraggioso sforzo di guardare profondamente dentro alle cose, senza però soffermarsi ad analizzare se stessi e a giudicare le cause della sofferenza solo a livello personale; richiede di impegnarsi con serietà a proseguire il cammino fino a raggiungere una profonda conoscenza. E questa perfetta comprensione è basata sul sorgere e cessare. Una volta capita questa legge, tutto assumerà la giusta proporzione. Enunciare che 'tutto ciò che è soggetto a nascere, è anche soggetto a cessare' non è un insegnamento metafisico. Non concerne la realtà ultima – la realtà della non-morte - ma se riuscite a capire e ad intuire profondamente che tutto ciò che è soggetto a nascere è anche soggetto a cessare, realizzerete la verità ultima, la non-morte, le verità immortali. Questa è la giusta via verso la realizzazione finale: non è un'affermazione metafisica, ma ci porta alla realizzazione metafisica.

## MORTE E CESSAZIONE

Riflettendo sulle Nobili Verità, portiamo a livello di coscienza il problema stesso dell'esistenza umana con quel suo senso di alienazione e di cieco attaccamento alla coscienza sensoriale ed agli oggetti esteriori che si presentano alla coscienza. A causa

dell'ignoranza, ci attacchiamo al desiderio di piaceri sensoriali, ci identifichiamo con ciò che è mortale o destinato a morire, con ciò che non dà soddisfazione, e proprio questo attaccamento è sofferenza.

I piaceri sensoriali sono tutti piaceri mortali. Qualsiasi cosa vediamo, udiamo, tocchiamo, gustiamo, pensiamo o sentiamo è mortale, destinato a morire. Quindi, quando ci aggrappiamo ai sensi, ci attacchiamo alla morte. Se non abbiamo contemplato o capito questa verità, ci attacchiamo ciecamente alla morte, pur sperando di poterne rimanere immuni per un po'. Fingiamo di essere particolarmente felici con le cose alle quali ci teniamo aggrappati; ma poi ci sentiamo disillusi, disperati, ingannati. Forse riusciremo a diventare ciò che vogliamo, ma anche questo è mortale. Ci stiamo attaccando semplicemente ad un'altra condizione mortale. E allora, desiderando morire, ci attacchiamo al suicidio o all'annullamento, ma anche la morte è una condizione destinata a morire. Nel campo di questi tre desideri, a qualunque cosa ci attacchiamo, in effetti ci attacchiamo alla morte, e questo vuol dire che sperimenteremo solo frustrazione e disperazione.

La morte della mente è disperazione; la depressione è una specie di esperienza mentale della morte. Come muore il corpo con la morte fisica, così anche la mente può morire: muoiono gli stati mentali e le condizioni mentali; e noi a questi stati diamo il nome di disperazione, noia, depressione, angoscia. Se, quando siamo in preda alla bramosia, al desiderio, proviamo noia, depressione, angoscia o dolore, cerchiamo subito qualche altra condizione mortale come contrappeso. Per esempio, se siete disperati e pensate: "Voglio un po' di torta al cioccolato", per un po' sarete assorbiti dal delizioso sapore della torta, ma non potrete andare avanti per molto. Trangugiate la torta e cosa ne rimane? E allora dovete fare qualcos'altro. Questo è 'divenire'.

Siamo accecati, intrappolati nel processo del divenire sensoriale. Ma, se si riesce a conoscere il desiderio sensuale senza giudicarlo bello o brutto, arriveremo a vedere il desiderio così com'è. Questa è conoscenza. Poi, lasciando da parte i desideri senza attaccarci ad essi, sperimenteremo nirodha, la cessazione della sofferenza. Questa è la Terza Nobile Verità, che dobbiamo realizzare da soli. Contempliamo la cessazione, dicendo: 'c'è la cessazione' e così sappiamo quando qualcosa cessa.

### LASCIAR SORGERE LE COSE

Prima di lasciar andare le cose, dovete portarle a un livello di perfetta coscienza. Lo scopo della meditazione è permettere che il subconscio raggiunga la coscienza. Si permette alla disperazione, alla paura, all'angoscia, alla repressione e alla rabbia di diventare coscienti. Molta gente tende a inseguire ideali molto alti e si sente frustrata quando si accorge di non esserne all'altezza, di non essere buona come dovrebbe, di non essere calma come dovrebbe: tutti questi 'dovrebbe' o 'non dovrebbe'... Sentiamo il desiderio di liberarci delle cose negative e questo desiderio ha una nobile giustificazione: è senz'altro giusto eliminare cattivi pensieri, rabbia, e gelosia, perché una brava persona 'non dovrebbe provare cose tanto negative'. In tal modo nasce il senso di colpa.

Riflettendo, portiamo a livello di coscienza il desiderio di diventare quell'ideale e il desiderio di liberarci di ciò che è negativo. Solo così possiamo 'lasciar andare', in modo che invece di diventare una persona perfetta, lasciamo andare il desiderio di diventare tali. Ciò che rimane è la mente pura. Non c'è bisogno di diventare una persona perfetta perché è nella mente pura che la gente perfetta nasce e cessa.

E' facile comprendere la cessazione a livello intellettuale, ma realizzarla può essere difficile poiché comporta lo stare con qualcosa che pensiamo di non poter sopportare. Per

esempio, quando cominciai a meditare, mi ero fatto l'idea che la meditazione mi avrebbe reso più gentile e felice e mi aspettavo di sperimentare stati mentali meravigliosi. Invece, mai nella mia vita provai tanta rabbia e avversione come nei primi due mesi. Pensai: "E' terribile, la meditazione mi ha reso peggio". Ma poi contemplai perché stavo esprimendo tanto odio e avversione e realizzai che avevo trascorso gran parte della mia vita scappando da quei sentimenti. Ero un lettore accanito, portavo con me sempre dei libri. Ogni volta che sentivo paura o rabbia, prendevo un libro e mi immergevo nella lettura; oppure fumavo o mangiavo qualcosa. Mi ero fatto l'opinione di essere una persona gentile che non odia nessuno, per cui reprimevo ogni sensazione di avversione o odio.

Per questo i primi mesi come monaco furono molto difficili: cercavo sempre qualcosa con cui distrarmi, poiché con la meditazione avevo cominciato ad affrontare tutto ciò che per anni avevo cercato di dimenticare. Mi tornavano alla mente fatti dell'infanzia e dell'adolescenza; poi quell'odio e quella rabbia diventarono così espliciti che stavano per sommergermi. Qualcosa in me però mi diceva che dovevo sopportarli e farli uscire allo scoperto. L'odio e la rabbia che avevo soppresso in trenta anni si manifestarono in tutta la loro forza, poi furono come bruciati dalla consapevolezza e cessarono: attraverso la meditazione stava avvenendo un processo di purificazione.

Per permettere che questo processo si realizzi, bisogna essere pronti a soffrire. Ecco perché sottolineo l'importanza della pazienza. Dobbiamo aprire la mente alla sofferenza, perché solo abbracciando la sofferenza, questa cessa. Quando soffriamo, fisicamente o mentalmente, avviciniamoci a questa sofferenza, apriamoci completamente ad essa, diamole il benvenuto, concentriamoci su di essa, lasciandola essere ciò che è. Questo significa essere pazienti e sopportare il disagio di una certa situazione. Piuttosto che sfuggire ai sentimenti di noia, di disperazione, di dubbio, di paura, cerchiamo di sopportarli, perché solo comprendendoli, cesseranno.

Se non permetteremo alle cose di cessare, creeremo nuovo kamma, il quale a sua volta rinforzerà le nostre abitudini. Abbiamo l'abitudine di attaccarci ad ogni cosa che sorge e a lasciar proliferare i pensieri intorno ad esse, complicando in tal modo ogni situazione. Continuiamo così a ripetere per tutta la vita lo stesso atteggiamento; ma, inseguendo incessantemente i nostri desideri e le nostre paure, non possiamo certo aspettarci la pace. Se invece contempliamo i desideri e le paure, essi non ci inganneranno più; d'altronde dobbiamo conoscere ciò che dobbiamo lasciar andare. Il desiderio e la paura devono essere conosciuti come impermanenti, insoddisfacenti e senza un sé. Devono essere osservati e penetrati in modo che la sofferenza che contengono venga bruciata. E' molto importante, a questo punto, stabilire la differenza tra cessazione e annullamento – cioè il desiderio che sorge nella mente di liberarsi di qualcosa. La cessazione è la fine naturale di tutto ciò che sorge. Non è quindi un desiderio! Non è qualcosa che si crea nella mente, ma è la fine di ciò che è cominciato, la morte di ciò che è nato. Quindi, la cessazione non ha un 'sé' – non viene dall'impulso di 'doversi sbarazzare di qualcosa', ma avviene quando noi permettiamo che ciò che è sorto, cessi. Per farlo, si deve abbandonare la brama, lasciarla andare! Abbandonare significa lasciar andare, non rifiutare o cacciar via.

Con la cessazione, sperimentate nirodha – cessazione, vuoto, non-attaccamento. Nirodha è un'altra parola per Nibbana. Quando avete lasciato andare una cosa e le avete permesso di cessare, allora rimane solo la pace.

Potete sperimentare questo genere di pace nella meditazione. Quando lasciate andare il

desiderio, ciò che rimane nella mente è una gran pace; ed è una vera pace, la non-morte. Conoscendo le cose 'così come sono', realizzate nirodha sacca, la Verità della Cessazione, in cui non c'è un sé, ma solo consapevolezza e chiarezza. La vera beatitudine è questa consapevolezza tranquilla e trascendente.

Se non lasciamo andare permettendo che avvenga la cessazione, rischieremo di partire da assunti che noi stessi ci costruiamo, senza neanche sapere ciò che stiamo realmente facendo.

Talvolta, solo con la meditazione cominciamo a capire come la paura o la mancanza di fiducia in sé, nascano da esperienze vissute nell'infanzia. Ricordo che da ragazzo avevo un carissimo amico che all'improvviso mi divenne ostile e mi respinse. Ne rimasi sconvolto per mesi e la mia mente ne ricevette un'impressione indelebile. Solo attraverso la meditazione realizzai come quel piccolo incidente avesse condizionato il mio rapporto con gli altri; avevo sempre avuto una tremenda paura di essere rifiutato, ma non ci avevo mai pensato, fino a quando non ne divenni consapevole con la meditazione. La mente razionale sa che è ridicolo continuare a pensare alle tragedie dell'infanzia. Ma se queste continuano a irrompere nella coscienza anche da adulti, vuol dire che cercano di dirvi qualcosa circa gli assunti e i pregiudizi su cui avete costruito la vostra personalità. Quando, durante la meditazione, sentite sorgere ricordi ossessivi, non cercate di reprimerli, ma accettateli pienamente nella coscienza, e poi lasciateli andare. Se vi riempite la giornata in modo da evitare di pensarci, le probabilità per essi di arrivare alla coscienza sono minime. Vi impegnate in un'infinità di cose, vi tenete occupati, in modo che queste ansietà e queste paure senza nome non diventino mai consce. Ma che succede invece quando lasciate andare? Quell'ossessione, quel desiderio si muove – e si muove verso la cessazione. Finisce. E allora avrete l'intuizione della cessazione del desiderio. Infatti il terzo aspetto della Terza Nobile Verità è: "Si è realizzata la cessazione".

## REALIZZAZIONE

Il Buddha ha più volte detto: "Questa è la Verità da realizzarsi qui ed ora". Non dobbiamo aspettare di morire per scoprire se è tutto vero – questo insegnamento è per gli esseri viventi come noi. Ognuno di noi deve realizzarlo da solo. Posso parlarvene, posso incoraggiarvi a ricercarlo, ma non posso realizzarlo per voi!

Non pensate che sia qualcosa di vago o al di sopra delle nostre capacità. Quando parliamo del Dhamma o della Verità, diciamo che è qui ed ora, qualcosa che possiamo vedere da noi stessi. Possiamo volgerci verso la Verità, tendere verso di essa. Possiamo fare attenzione a tutto ciò che è, qui ed ora, in questo luogo ed in questo momento. Questa è la consapevolezza: essere vigilanti ed attenti. Con la consapevolezza, analizziamo il senso del 'sé', il senso del 'mio' e dell'io': il mio corpo, i miei pensieri, le mie sensazioni, i miei ricordi, le mie opinioni, i miei punti di vista, la mia casa, la mia macchina, eccetera.

All'inizio avevo la tendenza ad auto-svalutarmi, fino al punto che quando pensavo "sono Sumedho" mi vedevo in modo negativo: "non sono buono". Provai ad ascoltare: "da dove veniva e dove cessava quella sensazione?"... Altre volte pensavo: "sono senz'altro meglio di te, ho scopi più elevati. Ho seguito a lungo la Santa Via, perciò sono meglio di tutti voi". Da dove veniva e dove cessava tutto ciò?

Quando c'è arroganza, superbia o auto-svalutazione – qualunque cosa sia – esaminatela; ascoltate la voce interiore: "Io sono..." Siate consapevoli e attenti a quello spazio vuoto che precede il pensiero; poi pensate e notate lo spazio che segue il pensiero. Trattene

l'attenzione su questi spazi e osservate quanto a lungo potete rimanere attenti. Provate a vedere se sentite una specie di vibrazione sonora nella mente, il suono del silenzio, il suono primordiale. Concentratevi su di esso e riflettete: "Vi è forse qualche sensazione di un sé?". Vedrete che quando siete veramente vuoti – quando vi è solo chiarezza, vigilanza ed attenzione – non vi è un sé, né il senso di un 'me', di un 'mio'. Sono in questo stato di vuoto e contemplo il Dhamma: penso "E' così com'è. Anche questo corpo qui è così com'è". Posso dargli un nome oppure no, ma in questo momento è proprio solo così. Non è Sumedho!"

Non vi è alcun monaco buddhista nella vacuità. 'Monaco buddhista' è solo una convenzione appropriata al tempo e al luogo. Quando la gente vi loda e dice: "Come sei meraviglioso!", siate consapevoli di qualcuno che sta lodando, ma non identificatevi con la persona lodata. Sapete che non c'è alcun monaco buddhista, ma solo la 'Quiddità'. C'è solo ciò che è. Se voglio che Amaravati abbia successo e poi Amaravati ha successo, io sono contento. Ma se è un fallimento, se nessuno è interessato, se non posso pagare la bolletta della luce e tutto crolla, allora 'ah che fallimento!' Ma non c'è un Amaravati. L'idea di una persona che è un monaco buddhista o di un posto che si chiama Amaravati, riguarda solo delle convenzioni, non la verità ultima. Ora è così e basta, proprio come deve essere. Non ci si porta addosso il peso di un luogo, poiché si vede chiaramente che quel luogo è così come deve essere e che non c'è alcuna persona identificata con esso. E altrettanto non ha importanza se ha successo o se fallisce.

Nella vacuità, le cose sono esattamente come sono. Avere questo genere di consapevolezza, non vuol dire essere indifferenti al successo o al fallimento e non significa che non dobbiamo far niente. Anzi, possiamo dedicarci meglio alle situazioni: sappiamo ciò che possiamo fare; sappiamo ciò che si deve fare e lo possiamo fare nel modo migliore. Allora tutto diventa Dhamma, tutto è così com'è. Facciamo delle cose perché sono le cose giuste da fare in quel momento e in quel luogo, non per ambizione personale o per paura del fallimento.

Il sentiero che porta alla cessazione della sofferenza, è il sentiero della perfezione. La perfezione può essere una sensazione temibile, poiché ci sentiamo molto imperfetti. Come entità personali, ci chiediamo come osiamo addirittura pensare alla possibilità di essere perfetti. Nessuno osa parlare della perfezione umana; non si pensa che possa esistere la perfezione quando ci si riferisce all'umanità. Eppure un arahant è un essere umano che ha perfezionato la vita, qualcuno che ha imparato tutto ciò che doveva essere appreso, avendo compreso la legge che "tutto ciò che è soggetto a nascere è anche soggetto a cessare". Un arahant non è tenuto a sapere tutto di tutto: basta che conosca e comprenda appieno questa sola legge.

Usiamo la saggezza del Buddha per contemplare il Dhamma, il modo in cui le cose sono. Prendiamo rifugio nel Sangha, in quelli che agiscono bene e si astengono dal fare il male. Il Sangha è una cosa sola, una comunità; non è un gruppo di individui diversi con caratteristiche differenti. Per noi monaci non ha più importanza essere un individuo, un uomo od una donna. Questo senso di completezza del Sangha è uno dei Rifugi. C'è una unità per cui, anche se le manifestazioni sono individuali, la realizzazione è la stessa. Quando siamo attenti, vigilanti e non più avidi, realizziamo la cessazione e ci rifugiamo nella vacuità dove tutto si fonde; non vi sono più persone lì. Si può sorgere e cessare nella vacuità, ma non c'è alcuna persona. Vi è solo chiarezza, consapevolezza, pace e purezza.

## LA QUARTA NOBILE VERITA'

Qual' è la Nobile Verità del Sentiero che conduce alla Cessazione del Dolore? E' il Nobile Ottuplice Sentiero e cioè: Retta Comprensione, Retta Aspirazione, Retta Parola, Retta Azione, Retti Mezzi di Sostentamento, Retto Sforzo, Retta Presenza Mentale, Retta Concentrazione. C'è la Nobile Verità del Sentiero che conduce alla cessazione del Dolore: questa fu la visione, l'intuizione, la saggezza, la conoscenza e la chiarezza che sorsero in me su cose mai udite prima... Tale Nobile Verità deve essere penetrata coltivando il Sentiero... Tale Nobile Verità è stata penetrata coltivando il Sentiero: fu questa la visione, l'intuizione, la saggezza, la conoscenza e la chiarezza che sorsero in me su cose mai udite prima. [Samyutta Nikaya LVI, 11]

La Quarta Nobile Verità ha tre aspetti come le prime tre Verità. Il primo aspetto è: 'C'è l'Ottuplice Sentiero, l'atthangika magga – la via d'uscita dalla sofferenza', anche chiamato ariya magga, il Nobile Sentiero. Il secondo aspetto è: 'Bisogna sviluppare questo Sentiero'. L'intuizione finale che porta alla Liberazione è: 'Questo Sentiero è stato completamente sviluppato'.

L'Ottuplice Sentiero si presenta in sequenza: comincia dalla Retta (o perfetta) Comprensione, samma ditthi, a cui segue la Retta (o perfetta) Intenzione o Aspirazione, samma sankappa; questi due primi elementi del Sentiero sono conosciuti come Saggezza (pañña). L'impegno morale (sila) ha la sua sorgente in pañña e comprende Retta Parola, Retta Azione e Retti Mezzi di Sostentamento – che possono essere detti anche Perfetta Parola, Perfetta Azione e Perfetti Mezzi di Sostentamento, samma vaca, samma kammanta e samma ajjiva.

Poi c'è il Retto Sforzo, la Retta Consapevolezza e la Retta Concentrazione, samma vayama, samma sati e samma samadhi, che derivano direttamente da sila. Questi ultimi tre ci danno un equilibrio emotivo; riguardano il cuore, il cuore che si libera dall'idea di un sé e dall'egocentrismo. Con Retto Sforzo, Retta Consapevolezza e Retta Concentrazione il cuore si purifica e la mente si pacifica. La Saggezza (pañña), o Retta Comprensione e Retta Aspirazione, viene dal cuore purificato. E questo ci riporta al punto d'inizio.

Gli elementi dell'Ottuplice Sentiero, raggruppati in tre sezioni, sono:

### 1. Saggezza (pañña)

Retta Comprensione (samma ditthi)

Retta Aspirazione (samma sankappa)

### 2. Moralità (sila)

Retta Parola (samma vaca)

Retta Azione (samma kammanta)

Retti Mezzi di Sostentamento (samma ajiva)

### 3. Concentrazione (samadhi)

Retto Sforzo (samma vayama)

Retta Consapevolezza (samma sati)

Retta Concentrazione (samma samadhi)

Il fatto che li si metta in ordine in questa maniera non vuol dire che essi seguano effettivamente una via lineare, una sequenza: in realtà sorgono tutti insieme. Anche se parlando dell'Ottuplice Sentiero diciamo "prima c'è la Retta Comprensione, poi la Retta Aspirazione, poi...", in effetti questa formulazione semplicemente ci insegna a riflettere sull'importanza di assumersi la responsabilità di ciò che diciamo e facciamo nella vita.

## RETTA COMPrensIONE



Il primo elemento dell'Ottuplice Sentiero è la Retta Comprensione, che sorge dall'intuizione profonda delle prime tre Nobili Verità. Questa intuizione vi dà una perfetta comprensione del Dhamma, cioè la comprensione che 'tutto ciò che è soggetto alla nascita è anche soggetto alla morte'. E' semplicissimo! Non vi sarà difficile capire, razionalmente almeno, che 'tutto ciò che è soggetto a nascere è anche soggetto a morire', ma per molti di noi ci vuole parecchio tempo per capire ciò che queste parole vogliono veramente dire, in modo profondo, non solo attraverso una comprensione intellettuale.

L'intuizione è una conoscenza globale che non viene solo dalle idee, non ha a che fare con 'io penso di sapere' o 'mi sembra una cosa ragionevole e sono d'accordo', 'mi piace questo modo di pensare'. Questo tipo di comprensione viene dall'intelletto, mentre la conoscenza intuitiva è molto più profonda. E' una vera conoscenza, in cui non vi è posto per il dubbio.

Questa profonda comprensione nasce dalle precedenti nove intuizioni, per cui vi è una sequenza che porta alla Retta Comprensione delle cose, così come sono, e cioè: 'Tutto ciò che è soggetto a nascere è anche soggetto a morire ed è non-sé'. Con la Retta Comprensione avete smesso di illudervi che esista un sé connesso alla condizione mortale. C'è ancora il corpo, ci sono ancora i sentimenti e i pensieri, ma essi sono semplicemente ciò che sono – non credete più di essere il vostro corpo, i vostri sentimenti o i vostri pensieri. L'importante è tenere ben presente che 'le cose sono ciò che sono'. Non stiamo dicendo che le cose non sono niente o che non sono ciò che sono. Sono esattamente ciò che sono e niente di più. Ma quando siamo nell'ignoranza, quando non abbiamo ancora compreso queste verità, tendiamo a credere che le cose siano più di ciò che sono. Crediamo a tutto e ci creiamo un sacco di problemi sugli oggetti della nostra esperienza.

Gran parte dell'angoscia e della disperazione dell'umanità, nasce dalle complicazioni che ci creiamo e queste, a loro volta, nascono dall'ignoranza del momento presente. E' triste vedere come la miseria e la disperazione dell'umanità siano basate su un'illusione; infatti anche la disperazione è priva di consistenza e di significato. Quando ve ne rendete conto, cominciate a provare una grande compassione per tutti gli esseri viventi. Come si può odiare o portare rancore o condannare qualcuno che è preso in una tale trappola d'ignoranza? Le persone sono portate a fare le cose che fanno dall'errata valutazione che danno alle cose stesse.

Man mano che procediamo con la meditazione, sperimentiamo una certa tranquillità e la mente si calma. Quando guardiamo qualcosa, per esempio un fiore, con mente tranquilla, lo vediamo esattamente come è. Quando non c'è attaccamento – niente da ottenere o niente di cui liberarsi – e se ciò che vediamo, udiamo o sperimentiamo con i sensi è bello, vuol dire che è veramente bello. Non stiamo criticando, confrontando, cercando di possedere; proviamo diletto e gioia nella bellezza intorno a noi, perché non abbiamo bisogno di manovrarla o impossessarcene. E' esattamente e solo ciò che è.

La bellezza ci riporta con la mente alla purezza, alla verità, alla beatitudine ultima. Non dobbiamo vederla come una fascinazione che ci può ingannare. 'Questi fiori sono qui solo per attirarmi con la loro bellezza e poi ingannarmi'; questo è un atteggiamento da meditatore arcigno! Quando guardiamo una persona del sesso opposto con cuore puro, ne apprezziamo la bellezza, senza il desiderio di venirne in contatto o di possederla. Possiamo godere della bellezza della gente, sia uomini che donne, quando non vi è un interesse egoistico o un desiderio. C'è solo onestà: le cose sono come sono.

E' questo ciò che intendiamo per liberazione, o vimutti in pali. Siamo liberi dalle distorsioni che corrompono la bellezza intorno a noi, così come i nostri stessi corpi. Eppure può capitare che la mente sia così corrotta e negativa, così ossessionata, che non riesce più a veder le cose così come sono. Se non abbiamo la Retta Comprensione, vediamo tutto attraverso filtri e veli sempre più fitti.

La Retta Comprensione va sviluppata attraverso la riflessione, usando l'insegnamento del Buddha. Il Dhammacakkappavattana Sutta è già di per sé un interessante insegnamento da contemplare e da usare come base per la riflessione. Possiamo considerare anche altri sutta tratti dal Tipitaka, come quelli che espongono la dottrina dell'origine condizionata (paticcasamuppada). E' un argomento molto interessante su cui riflettere! Se riuscite a contemplare questi insegnamenti, vedrete molto chiaramente la differenza tra il vero modo di essere delle cose nel Dhamma e il punto dove noi vi inseriamo la nostra illusione. Ecco perché dobbiamo stabilizzarci nella consapevolezza cosciente delle cose così come sono. Se c'è la conoscenza delle Quattro Nobili Verità c'è il Dhamma.

Con la Retta Comprensione tutto è visto come Dhamma; per esempio, siamo seduti qui... Questo è Dhamma. Non pensiamo a questo corpo e mente come ad un individuo con tutto il suo bagaglio di opinioni e idee, con i suoi pensieri e reazioni condizionate, basate sull'ignoranza. Riflettiamo invece su questo momento: 'E' come è. E' Dhamma'. Portiamo la mente a comprendere che questo corpo fisico è semplicemente Dhamma. Non è un sé, non è personale.

E cerchiamo di vedere come Dhamma anche la sensibilità che ci viene dal corpo, invece di prenderla come una cosa personale: 'Sono sensibile' o 'non sono sensibile'. 'Non sei delicato nei miei riguardi'. 'Chi è più sensibile?'... 'Perché proviamo dolore? Perché Dio ha creato il dolore? Perché non ha creato soltanto il piacere? Perché c'è tanta miseria e sofferenza nel mondo? Non è giusto! La gente muore e ci dobbiamo separare da coloro che amiamo; è uno strazio terribile'.

Non vi è Dhamma in questo atteggiamento. E' solo un punto di vista: 'Povero me. Non mi piace. Non voglio che vada in questo modo. Voglio felicità, sicurezza, piacere e tutto il meglio di tutto. Non è giusto che io non ce l'abbia. Non è giusto che i miei genitori non siano stati degli arahant quando mi misero al mondo. Non è giusto che non eleggano mai un arahant come Primo Ministro! Se ci fosse veramente giustizia eleggerebbero un arahant come Primo Ministro!'

Enfatizzando questo senso di 'non è giusto, non è corretto' fino all'esagerazione, cerco semplicemente di farvi capire come noi ci aspettiamo che Dio crei tutto in funzione nostra e non pensi ad altro che a renderci felici e sicuri. E' ciò che spesso la gente pensa, anche se non lo ammette apertamente. Ma quando riflettiamo, vediamo che 'è come è. Il dolore è così e anche il piacere è così. La consapevolezza è così'.

Quando riflettiamo, contempliamo la nostra stessa condizione umana così com'è. Non la assumiamo più a livello personale né rimproveriamo gli altri perché le cose non vanno come noi vorremmo o ci piacerebbe che fossero. Sono come sono e noi siamo come siamo! Vi potreste chiedere perché non siamo allora tutti uguali, con la stessa rabbia, con la stessa avidità, con la stessa ignoranza, senza variazioni o differenze. Sebbene si possa riportare l'esperienza umana a poche situazioni basilari, ognuno di noi ha il proprio kamma con cui rapportarsi – le proprie ossessioni e tendenze, che sono sempre diverse in quantità e qualità da quelle degli altri.

Perché non possiamo essere tutti uguali, avere tutto come gli altri ed assomigliarci tutti? In un mondo siffatto, niente sarebbe scorretto, non ci sarebbero differenze, tutto sarebbe

assolutamente perfetto e non ci sarebbero disparità di sorta. Ma quando riconosciamo il Dhamma, vediamo che, nel regno condizionato in cui siamo, neanche due cose possono essere identiche. Anzi, sono molto differenti, infinitamente variabili e cangianti, e più cerchiamo di renderle conformi alle nostre idee, più ne rimaniamo frustrati. Anche se cerchiamo di creare degli esseri e una società che si adattino all'idea che noi abbiamo di come dovrebbero andare le cose, finiremmo sempre per essere frustrati. Ma se riflettiamo, capiamo che 'ogni cosa è così com'è', che questo è il modo in cui le cose devono essere – e che possono essere solo così.

Questa non è una riflessione fatalista o negativa; non è l'attitudine di chi dice 'questo è così com'è e non c'è niente da fare'. Al contrario, è un atteggiamento positivo, che accetta il fluire della vita per ciò che è. Possiamo accettare quello che capita, anche se non è ciò che avremmo desiderato, e trarre insegnamento dalla situazione.

Siamo esseri coscienti, intelligenti, con capacità di ricordare e possediamo un linguaggio; nei millenni passati abbiamo sviluppato il ragionamento, la logica e l'intelligenza discriminante. Quello che dobbiamo ora fare è pensare a come usare queste capacità per realizzare il Dhamma, piuttosto che prenderle come acquisizioni personali o addirittura farne dei problemi personali. C'è gente che, avendo sviluppato un'intelligenza discriminativa, finisce per volgerla contro di sé, diventando eccessivamente critici verso se stessi fino al punto di odiarsi. E questo perché le nostre facoltà di giudizio tendono a focalizzarsi sul lato negativo di ogni cosa. Tendiamo ad usare il giudizio discriminativo per vedere quanto questo sia diverso da quello. E quando lo applicate a voi stessi, come va a finire? Ne risulta una lunga lista di difetti e di sbagli che vi rendono completamente irrecuperabili!

Invece, quando sviluppiamo la Retta Comprensione, usiamo l'intelligenza per riflettere sulle cose e contemplarle. E usiamo anche la presenza mentale, sempre aperti al modo in cui ogni cosa è così com'è. Quando riflettiamo così, usiamo sia la saggezza che la consapevolezza. Cerchiamo quindi di adoperare la nostra capacità di giudizio con saggezza (vijja) invece che con ignoranza (avijja). Questo insegnamento sulle Quattro Nobili Verità è un aiuto affinché usiate la vostra intelligenza – l'abilità a contemplare, riflettere e pensare – in modo saggio, per non diventare auto-distruttivi, avidi o pieni di odio.

## RETTA ASPIRAZIONE

Il secondo elemento dell'Ottuplice Sentiero è samma sankappa, alcune volte tradotto con 'Retto Pensiero', cioè pensare in modo retto. Tuttavia, mi sembra che abbia una qualità più dinamica, come 'intenzione', 'disposizione' o 'aspirazione'. Mi piace usare 'aspirazione', perché questo elemento ha un significato molto importante nell'Ottuplice Sentiero; infatti noi tutti aspiriamo a qualcosa.

Innanzitutto bisogna tener presente che aspirare non vuol dire desiderare. La parola pali tanha indica il desiderio che nasce dall'ignoranza, mentre invece sankappa è l'aspirazione che non deriva dall'ignoranza. Aspirare ci sembra quasi un desiderare, perché nelle lingue occidentali si usa la parola 'desiderio' per qualsiasi cosa che riguardi sia le aspirazioni verso qualcosa che la volontà di fare. Potreste pensare che l'aspirazione sia una specie di tanha, cioè il voler diventare illuminato (bhava tanha). Ma samma sankappa deriva dalla Retta Comprensione, dalla visione chiara delle cose. Non è la volontà di diventare qualcun'altro; non è il desiderio di diventare una persona illuminata. Con la Retta Comprensione non ha più senso un tal modo di pensare e di illudersi.

L'aspirazione è un sentimento, un'intenzione, un atteggiamento o un movimento dentro

di noi, è qualcosa che ci porta in alto, non in basso – non è disperazione! Quando c'è la Retta Comprensione, aspiriamo alla verità, alla bellezza e alla bontà. Samma ditthi e samma sankappa, Retta Comprensione e Retta Aspirazione sono chiamate pañña o saggezza, e formano la prima delle tre sezioni dell'Ottuplice Sentiero.

Ora contempliamo: perché ci sentiamo scontenti, anche quando abbiamo il meglio di tutto? Non siamo completamente felici anche se abbiamo una bellissima casa, una macchina, un matrimonio riuscito, bambini deliziosi e intelligenti e tante altre cose; e naturalmente siamo ancor meno contenti se ci manca tutto questo! Se non avessimo niente, penseremmo: 'Se avessi di più, allora sarei contento'. Ma in realtà non lo saremmo affatto. La terra non è un luogo dove si possa essere contenti; non è fatta per questo. Quando lo capiamo, non aspettiamo più la felicità dal pianeta terra, non gliela chiediamo più.

Infatti, finché non comprendiamo che questo pianeta non può soddisfare tutti i nostri desideri, continuiamo a chiedere: "Perché non mi accontenti, Madre Terra?". Siamo come dei bambini che succhiano il latte dalla madre, cercando di prenderne il massimo, continuamente in attesa che lei ci nutra, ci curi e ci faccia sentire felici.

Se fossimo contenti non ci porremmo tante domande. Dobbiamo quindi riconoscere che c'è qualcosa di più che la semplice terra sotto i piedi; c'è qualcosa sopra di noi che non possiamo ben capire: eppure abbiamo la capacità di farci delle domande e di riflettere sulla vita, di contemplare il suo significato. Se volete conoscere il significato della vita, non potete accontentarvi delle sole ricchezze materiali, dell'agiatezza e della sicurezza. Noi aspiriamo a conoscere la verità. Forse penserete che questa è un'aspirazione, un desiderio presuntuoso: "Ma chi credo di essere? Una cosetta come me che cerca di sapere la verità". Eppure questa aspirazione si fa sentire. E perché si farebbe sentire, se non ci fosse la possibilità di soddisfarla? Considerate il concetto di realtà ultima. E' un concetto molto profondo: l'idea di Dio, della non-morte o dell'immortalità è un pensiero veramente profondo. E noi aspiriamo a conoscere quella realtà ultima. Non è la parte animale in noi che aspira a ciò, anzi quella parte non ne sa proprio nulla. Ma dentro ciascuno di noi vi è un'intelligenza intuitiva che vuole conoscere: è sempre con noi, eppure non sempre la notiamo, non sempre la capiamo. Anzi tendiamo a metterla da parte, a non crederle – soprattutto lo fanno i materialisti moderni - pensando che sia una fantasia, non una realtà.

Per quanto mi riguarda, fui molto contento quando realizzai che questo pianeta non è la mia vera casa. Lo avevo sempre sospettato e fin da bambino mi dicevo: "Non appartengo a questo luogo". Non ho mai creduto veramente di appartenere al pianeta terra, e ancor prima di essere monaco sentivo di non essere fatto per la società. Alcuni lo vedono solo come un problema nevrotico, ma potrebbe anche essere una di quelle intuizioni che i bambini spesso hanno. Quando siete innocenti, la mente è molto intuitiva. La mente di un bimbo è intuitivamente in contatto con delle forze misteriose, molto di più di quanto lo sia la mente di un adulto. Infatti crescendo siamo sempre più condizionati a pensare in un modo predefinito, ad avere idee già impostate su ciò che è reale o meno. Man mano che sviluppiamo l'ego, la società ci dice cosa è reale e cosa non lo è, ciò che è giusto e ciò che è sbagliato, e cominciamo ad interpretare il mondo attraverso queste percezioni predefinite. Quello che è affascinante nei bambini è proprio il fatto che non hanno questi stereotipi: vedono il mondo con la mente intuitiva, non ancora condizionata.

La meditazione è un modo di decondizionare la mente e ci aiuta a lasciar andare i pregiudizi e le idee preconcepite che abbiamo. Generalmente volgiamo la nostra

attenzione verso ciò che non è reale e scartiamo ciò che è reale. Questa è ignoranza (avijja).

La contemplazione delle nostre aspirazioni umane ci mette in contatto con qualcosa di più alto del mondo animale o del pianeta terra. Questo contatto mi sembra più reale della convinzione che tutto ciò che abbiamo è qui, e che una volta morti, i corpi si corrompono e non c'è nient'altro. Quando riflettiamo e meditiamo su questo universo in cui viviamo, vediamo che è molto vasto, misterioso e spesso incomprensibile. Infatti, quando diamo credito alla mente intuitiva, diventiamo ricettivi verso cose che possiamo aver dimenticato o a cui non ci siamo mai aperti; ci apriamo quando lasciamo andare le reazioni fisse, condizionate.

Avere l'idea di essere un individuo, di essere un uomo o una donna, di essere inglese o americano, ci sembra molto reale, e ci arrabbiamo se qualcuno ci contesta. Arriviamo fino al punto di ucciderci a vicenda a causa di queste idee condizionate a cui teniamo, a cui crediamo e che non mettiamo mai in discussione. E mai ne vedremo la vera natura senza la Retta Aspirazione e la Retta Comprensione, cioè senza pañña.

### RETTA PAROLA, RETTA AZIONE, RETTO SOSTENTAMENTO

Sila, l'aspetto morale dell'Ottuplice Sentiero, consiste di Retta Parola, Retta Azione e Retto Sostentamento, che vuol dire prendersi la responsabilità per le parole che diciamo e stare attenti a ciò che fa il nostro corpo. Quando siamo consapevoli e attenti, parliamo in modo appropriato al luogo e al tempo in cui siamo; allo stesso modo agiamo e lavoriamo in accordo con lo spazio e il tempo in cui siamo.

Cominciamo a capire che dobbiamo stare attenti a ciò che diciamo e facciamo, altrimenti continueremo a fare del male a noi stessi. Se diciamo o facciamo cose crudeli o violente, ne risentiamo immediatamente i risultati. Forse nel passato riuscivamo ad illuderci, mentendo a noi stessi, distraendoci o sfuggendo, in modo da non dover affrontare la situazione. Potevamo dimenticarci per un po', ma prima o poi essa ci ricadeva addosso. Con sila sembra che le cose abbiano una rispondenza immediata. Quando esagero, vi è qualcosa in me che dice: "Non devi esagerare, devi stare più attento". Io avevo questa abitudine, di esagerare – è anche parte della nostra cultura e sembrava una cosa normalissima. Ma quando si è consapevoli, l'effetto anche della più piccola bugia o pettegolezzo è immediato, proprio perché si è completamente aperti, vulnerabili e sensibili. Quindi state attenti a quello che fate; cercate di capire quanto è importante sentirsi responsabili per ciò che si dice o si fa.

Il pensiero di aiutare qualcuno è un dhamma (impulso) appropriato. Se vedete qualcuno cadere svenuto, nella mente sorge un dhamma appropriato: 'Aiuta quella persona' e vi precipitate a soccorrerla. Se lo fate con una mente vuota – senza il desiderio di un qualche guadagno, ma solo per compassione e perché è la cosa giusta da fare – allora è semplicemente un dhamma appropriato. Non è un kamma personale, non è vostro. Ma se lo fate per ottenere meriti, per attirare l'attenzione degli altri o perché quella persona è ricca e vi aspettate un premio per la vostra azione, allora – pur rimanendo un'azione appropriata – la rapportate al vostro ego facendone qualcosa di personale e ciò rinforza il senso di un sé. Quando facciamo buone azioni in piena consapevolezza e saggezza, invece che per ignoranza, esse sono dhamma appropriati, senza kamma personali.

La vita monastica è stata istituita dal Buddha perché uomini e donne potessero vivere una vita impeccabile, irreprensibile. I monaci vivono all'interno di un sistema di regole e di esercizi chiamato Disciplina, Patimokkha. Vivendo nel contesto di questa disciplina, anche se le loro azioni o i loro discorsi sono negligenzi, non possono creare disordini

gravi. Infatti, non possiedono denaro per cui non possono andare dove vogliono a meno che non siano invitati. Sono casti. Dato che vivono di offerte, non uccidono animali per nutrirsi. Addirittura non raccolgono fiori o foglie e non fanno nulla che possa disturbare il fluire della natura; non fanno del male a nessuno, tanto è vero che quando ero in Thailandia dovevamo mettere dei filtri all'acqua potabile per non inghiottire niente che fosse vivo, come ad esempio larve d'insetti. E' assolutamente proibito uccidere intenzionalmente chicchessia.

Sono già venticinque anni che vivo con questa Regola per cui non ho potuto fare azioni gravemente kammiche. Con tale disciplina si vive in modo veramente responsabile senza far male a nessuno. Qualche difficoltà forse sorge con il parlare; il modo di parlare è basato su un'abitudine molto resistente ed è difficile liberarsene; ma anche questo può migliorare. Riflettendo e contemplando, si riesce a vedere quanto sia spiacevole dire cose sciocche o semplicemente chiacchierare a vuoto, senza ragione.

Per quanto riguarda i laici, il Retto Sostentamento è qualcosa che si sviluppa quando si arriva a conoscere bene le proprie intenzioni. Potete evitare di fare del male volontariamente ad altre creature e di guadagnarvi da vivere in modo pericoloso e dannoso. Potete evitare anche di procurarvi sostentamento con mezzi che possano rendere altri dipendenti da droghe o alcool ed evitare di danneggiare il sistema ecologico della terra.

La Retta Azione, la Retta Parola e il Retto Sostentamento derivano dalla Retta Comprensione o conoscenza perfetta. Cominciamo a sentire di voler vivere in un modo che sia una benedizione per questo pianeta o perlomeno che non sia di danno ad esso. La Retta Comprensione e la Retta Aspirazione hanno una grande influenza su ciò che diciamo e facciamo. Così pañña, o saggezza, ci porta a sila: Retta Parola, Retta Azione e Retto Sostentamento. Sila si riferisce alle parole e alle azioni; con sila freniamo l'istinto sessuale o l'uso violento del corpo, non lo usiamo cioè per uccidere o rubare. In tal modo pañña e sila agiscono insieme in perfetta armonia.

### RETTO SFORZO, RETTA CONSAPEVOLEZZA, RETTA CONCENTRAZIONE

Retto Sforzo, Retta Consapevolezza e Retta Concentrazione riguardano i sentimenti, il cuore. Quando pensiamo ai sentimenti li indichiamo al centro del torace, dove sta il cuore. Abbiamo perciò pañña (la testa), sila (il corpo) e samadhi (il cuore). Potete usare il corpo come una mappa in cui sono segnati i simboli dell'Ottuplice Sentiero. Tutti e tre sono integrati, lavorano insieme per la realizzazione e si supportano vicendevolmente come le gambe di un tripode. Nessuno domina sull'altro, né sfrutta o respinge l'altro. I tre lavorano insieme: la saggezza, proveniente dalla Retta Comprensione e dalla Retta Intenzione; la moralità che è Retta Parola, Retta Azione e Retto Sostentamento; e infine il Retto Sforzo, la Retta Consapevolezza e la Retta Concentrazione – la mente equilibrata ed equanime, la serenità emotiva. La serenità è l'equilibrio delle emozioni, che si sostengono a vicenda, senza oscillazioni, senza alti e bassi continui. Vi è un senso di beatitudine, vi è una perfetta armonia fra intelletto, istinti ed emozioni. Si sostengono l'un l'altro, si aiutano vicendevolmente. Non sono più in conflitto, non si buttano in situazioni estreme e, proprio per questo, cominciamo a sentire una grande pace nella mente. L'Ottuplice Sentiero comunica un senso di agio, di sicurezza – un senso di equanimità e di equilibrio emotivo. Ci sentiamo a nostro agio, invece di provare un tremendo senso di ansietà, di tensione e conflitto emotivo. Vi è chiarezza ora, vi è pace, fermezza, conoscenza. Bisogna sviluppare questa intuizione dell'Ottuplice Sentiero: questo è bhavana, ma in questo caso usiamo la parola bhavana per indicare sviluppo,

progresso.

## ASPETTI DELLA MEDITAZIONE

Questa riflessività della mente o equilibrio emotivo si sviluppa in seguito alla pratica della concentrazione e della meditazione di consapevolezza. Fatene l'esperienza durante un ritiro: passate un'ora facendo meditazione samatha, concentrando la mente su un unico oggetto, ad esempio la sensazione del respiro. Mantenete questa consapevolezza, e continuate a riportarla alla coscienza in modo da creare una continuità di consapevolezza nella mente.

In questo modo vi concentrate su ciò che sta capitando nel vostro stesso corpo, invece che essere proiettati fuori su oggetti dei sensi. Se non avete un rifugio interiore, continuate a proiettarvi all'esterno; venite assorbiti dai libri, dal cibo e da ogni sorta di distrazioni. Ma questo continuo movimento della mente è estenuante. La pratica quindi sarà quella di osservare il respiro e non seguire la tendenza a cercare qualcosa al di fuori di voi. Portate l'attenzione sul respiro del vostro stesso corpo e concentrate la mente su questa sensazione. Man mano che progredite, passerete da sensazioni grossolane ad altre sempre più sottili e finalmente diventerete voi stessi quella sensazione. Qualunque sia l'oggetto in cui vi assorbite, diventate quello per un certo tempo. Quando vi concentrate veramente, diventate quella condizione di tranquillità. Siete diventati tranquilli. E' questo che chiamiamo diventare. La meditazione samatha è un processo di divenire.

Ma se indagate bene, quella tranquillità non è una tranquillità soddisfacente. C'è qualcosa che manca in essa, poiché dipende da una tecnica, da un attaccamento, da un aggrapparsi, da qualcosa che comunque inizia e finisce. Diventate qualcosa, ma solo per un tempo limitato, perché il divenire è una cosa mutevole, non è una condizione permanente. Per cui qualsiasi cosa diventiate, vi è poi la fine di quel divenire. Non è la realtà ultima. Per quanto la vostra concentrazione sia profonda, sarà sempre una condizione insoddisfacente. La meditazione samatha vi porta ad eccelse e brillanti esperienze mentali, ma anch'esse finiscono.

Se poi continuate con la meditazione vipassana per un'altra ora, praticando la pura consapevolezza, lasciando andare tutto e accettando l'incertezza, il silenzio e la cessazione delle condizioni, allora il risultato sarà non soltanto la calma, ma anche una pace profonda. E questa sarà una pace perfetta, completa. Non è la tranquillità di samatha, che ha sempre qualcosa di imperfetto e insoddisfacente anche nei momenti più intensi. Solo la realizzazione della cessazione, man mano che la sviluppate e la capite, vi porterà alla vera pace, al non-attaccamento, al Nibbana.

Quindi si può dire che samatha e vipassana siano due momenti specifici della meditazione. Il primo sviluppa stati mentali molto concentrati su oggetti così sottili che la coscienza si raffina al massimo. Ma chi è molto raffinato, chi ha una grande forza di pensiero e il gusto della vera bellezza, può sviluppare un grande attaccamento e sentire insopportabile tutto ciò che è grossolano. Coloro che hanno dedicato la propria vita soltanto alle esperienze sottili, si sentiranno spaventati e frustrati quando non riusciranno più, nella vita quotidiana, a mantenersi a un livello così alto e sottile.

## RAZIONALITA' ED EMOTIVITA'

Se date molta importanza al pensiero razionale e siete attaccati alle idee e alle percezioni, tenderete a disprezzare le emozioni. Potete voi stessi notare questa tendenza se, quando provate un'emozione, vi dite: "Adesso non la lascio entrare; non mi piace provare cose del genere". Non vi piace provare delle emozioni, perché solo la limpidezza

intellettuale e il piacere del pensiero razionale possono darvi una specie di esaltazione, per cui la mente assapora la via della logica, di ciò che è controllabile, che ha un senso. E' tutto così limpido, chiaro, preciso, come in matematica, mentre le emozioni sono così invadenti! Non sono precise, non sono limpide e possiamo facilmente perderne il controllo. Spesso disprezziamo chi ha una natura emotiva, perché ne abbiamo paura. Per esempio, gli uomini hanno una gran paura delle emozioni, perché sono cresciuti con l'idea che i veri uomini non debbano piangere. Quando ero bambino, a quelli della mia generazione veniva insegnato che i maschietti non piangono, per cui cercavamo di vivere come ci si aspettava che i maschi dovessero vivere. Dicevano: "Sei un maschietto" e così cercavamo di essere quello che i nostri genitori si aspettavano da noi. Le idee della società influenzano la nostra mente, e proprio per questo troviamo imbarazzante provare delle emozioni. In Inghilterra, per esempio, la gente trova le emozioni molto imbarazzanti; se vi mostrate un po' troppo emotivi, ne deducono che siete italiani o comunque stranieri.

Se siete molto razionali e prevedete sempre tutto, non sapete che fare quando incontrate una persona emotiva. Se qualcuno comincia a piangere, pensate: "Chissà cosa devo fare ora?" e forse direte: "Su allegro; va tutto bene! Andrà tutto a posto; non c'è niente da piangere." Se siete una persona molto attaccata al pensiero razionale, cercherete di respingere la situazione con la logica, ma le emozioni non vanno d'accordo con la logica. Spesso esse reagiscono alla logica, e comunque non rispondono ad essa. L'emozione è qualcosa di molto sensibile che agisce in un modo non sempre comprensibile. Se non avete mai cercato di comprendere che cosa vuol dire 'sentire' la vita, essere veramente aperti e 'lasciarsi essere' sensibili, le situazioni emotive vi spaventeranno e vi imbarazzeranno. Non sapete come trattarle, perché è una parte di voi che avete rifiutato. Quando compii trent'anni, mi accorsi di essere un uomo emotivamente sottosviluppato. Quello fu un compleanno importante per me. Realizzai che ero un uomo completamente fatto, un uomo maturo – non mi consideravo più un ragazzo, eppure emotivamente, qualche volta, ero come un bambino di sei anni. A quel livello non mi ero interamente sviluppato. Anche se in società mostravo un atteggiamento da uomo maturo, non sempre mi sentivo così dentro di me. Nella mente avevo un'infinità di sensazioni e paure non risolte. Era chiaro che dovevo fare qualcosa, perché la prospettiva di passare il resto della mia vita con un'emotività da bambino, mi spaventava.

Questo è un punto su cui molti, nella nostra società, si perdono. Per esempio la società americana non permette che uno si sviluppi emozionalmente, che maturi. Addirittura non ne capisce la necessità, per cui non prevede alcun rito di passaggio verso l'età matura. La società non dà alcun genere di lasciapassare verso il mondo della maturità; lascia che gli uomini rimangano immaturi per tutto il resto della vita. Ci si aspetta che vi comportiate da uomo maturo, non che siate maturi. Ed è per questo che poche persone lo sono. Le emozioni non sono né capite né risolte – le tendenze infantili sono semplicemente represses, piuttosto che aiutate a evolversi verso la maturità.

La meditazione offre la possibilità di maturare sul piano emotivo. Samma vayama, samma sati e samma samadhi sono la perfetta maturità emozionale. Questa è solo una riflessione e non la troverete in nessun libro: è solo un oggetto di contemplazione. La perfetta maturità emozionale comprende Retto Sforzo, Retta Consapevolezza e Retta Concentrazione. E' presente quando non si è trascinati da sbandamenti e vicissitudini continue, quando vi è equilibrio, chiarezza e la capacità di essere ricettivi e sensibili.

**LE COSE COSI' COME SONO**



Con il Retto Sforzo si ha la calma accettazione di una situazione, piuttosto che il panico derivante dall'idea che è "oltre le mie forze sistemare tutto e tutti, riparare e risolvere i problemi di ognuno". Facciamo ciò che possiamo al meglio, ma nello stesso tempo realizziamo che non spetta a noi fare tutto e sistemare tutto.

Vi fu un periodo, al tempo in cui stavo a Wat Pah Pong con Ajahn Chah, in cui mi sembrava che molte cose andassero male al monastero. Così andai da lui e gli dissi: "Ajahn Chah, ci sono delle cose che vanno male; dovete fare qualcosa". Mi guardò e rispose: "Oh Sumedho, stai proprio soffrendo molto. Soffri parecchio. Ma cambierà". Dentro di me pensai: "Non gliene importa niente! Questo è il monastero a cui ha dedicato la sua vita, eppure lascia che ci sia tutto questo spreco!" Ma aveva ragione lui. Infatti dopo un po' le cose cominciarono a cambiare. Proprio perché i monaci vivevano con pazienza e consapevolezza, cominciarono ad accorgersi di ciò che stavano facendo. Certe volte dobbiamo lasciare che qualcosa vada male prima che qualcuno se ne accorga, sperimentandolo personalmente. Solo allora impariamo ad agire bene. Capite quel che voglio dire? Alcune volte nella vita ci sono delle situazioni che vanno proprio così. Non c'è niente da fare, per cui lasciamo che le cose siano come sono; anche se peggiorano, le lasciamo peggiorare. Ma così facendo non siamo né fatalisti né negativi: è come una specie di pazienza questa volontà di sopportare, di lasciare che il cambiamento avvenga naturalmente, invece di cercare egoisticamente di intervenire e rimettere a posto tutto, spinti solo da avversione e disappunto contro il disordine.

E allora non ci arrabbieremo più, non ci offenderemo più – o almeno non sempre – per quello che capita, non ci sentiremo più a terra o distrutti per ciò che la gente fa o dice. Conosco una persona che tende ad esagerare sempre tutto. Se qualcosa va male, dice: "Sono completamente, assolutamente distrutto!", anche se quello che è successo è solo un piccolo inconveniente. La sua mente esagera talmente che anche un piccolo dettaglio può rovinargli la giornata. In questi casi, ci si rende conto che c'è un grande squilibrio, poiché una cosa quasi insignificante non può distruggere una persona.

Un giorno mi resi conto che mi offendevo facilmente, per cui promisi a me stesso di non offendermi più. Mi offendevo con estrema facilità per piccole cose, sia che fossero intenzionali o meno. Cominciai ad osservare come facilmente mi sentissi offeso, ferito, colpito, arrabbiato o angosciato – vedevo che c'era qualcosa in me che cercava di essere gentile, ma poi un'altra parte si sentiva sempre offesa da una cosa o urtata da un'altra. Riflettendovi, potete notare che il mondo è così: non sta lì sempre a consolarvi ed a rendervi felici, sicuri e positivi. La vita è piena di cose che possono offendere, fare del male, ferire o distruggere. Così è la vita. E' fatta così. Se qualcuno vi parla con tono adirato, vi risentite. Ma poi la mente può andare oltre e sentirsi offesa: "Mi ha fatto proprio male sentirla parlare così; non è un tono di voce molto gentile. Mi sono sentito ferito. Io non le ho fatto niente di male." La mente prolifera e va avanti così, non è vero? Voi siete stati distrutti, feriti, offesi!! Ma se riuscite a contemplare la situazione, vi accorgete che è solo suscettibilità.

Quando contemplate in questo modo, non state cercando di non sentire. Quando qualcuno vi parla in un tono di voce poco gentile, ve ne risentite, eccome! Non dobbiamo cercare di diventare insensibili, ma piuttosto cerchiamo di non dare un'interpretazione sbagliata, di non prendere tutto come un fatto personale. Avere un equilibrio emotivo vuol dire che, anche se la gente dice cose offensive, voi siete in grado di ascoltarle. Avete l'equilibrio e la forza emotiva per non sentirvi offesi, feriti o depressi da ciò che capita nella vita.

Se siete tra quelli che si sentono sempre offesi o feriti, dovrete allora isolarvi e nascondervi, oppure dovrete circondarvi solo di ossequiosi adulatori, gente che dice: "Oh Ajahn Sumedho, sei meraviglioso". "Sono veramente così meraviglioso?" "Oh sì" "Lo stai dicendo così per dire, vero?" "Oh no, proprio dal profondo del cuore". "Eppure quel tipo là non pensa affatto che io sia meraviglioso". "Beh, è uno stupido!" "E' proprio ciò che pensavo". Insomma è come la favola dei vestiti nuovi dell'imperatore. Per essere al sicuro, per non sentirvi minacciati, dovrete circondarvi solo di gente che approvi sempre tutto ciò che fate o siete.

## ARMONIA

Solo quando sono presenti il Retto Sforzo, la Retta Consapevolezza e la Retta Concentrazione, non si ha più paura. Non c'è più paura perché non c'è più niente di cui aver paura. Si ha il coraggio di guardare in faccia le cose e non prenderle nel modo sbagliato; si ha la saggezza di contemplare e riflettere sulla vita; si ha la fiducia e la sicurezza che dà sila, la forza del proprio impegno morale, la determinazione di far solo il bene, astenendosi dal fare il male con le azioni e le parole. Tutto ciò, insieme, forma la via dello sviluppo interiore. E' un sentiero perfetto, perché ogni componente aiuta e sostiene l'altra: il corpo, la natura emotiva (sensibilità e sentimenti) e l'intelligenza. Tutto è in perfetta armonia, ognuno sostenendo l'altro.

Senza una tale armonia, la nostra natura istintiva può prevalere. Se non abbiamo un impegno morale, gli istinti potrebbero prendere il sopravvento. Per esempio, se seguiamo soltanto il desiderio sessuale senza dargli un supporto morale, ci troveremo in tutta una serie di situazioni che ci faranno perdere la stima di noi stessi. L'adulterio, la promiscuità, le malattie, il disordine e la confusione derivano dal fatto di non aver messo un freno alla natura istintiva, attraverso limitazioni morali.

Possiamo usare l'intelligenza per fare pettegolezzi o per mentire, vero? Ma quando c'è un fondamento morale, siamo guidati dalla saggezza e da samadhi; e questi a loro volta portano all'equilibrio emotivo ed alla forza emotiva. La saggezza però non va usata per sopprimere la sensibilità. In Occidente spesso crediamo di poter dominare le emozioni o con la logica o sopprimendo la natura emotiva in noi; troppo spesso abbiamo usato il pensiero razionale e gli ideali per dominare e sopprimere le emozioni, divenendo così insensibili alle cose, alla vita, a noi stessi.

Tuttavia, nella pratica di consapevolezza della meditazione vipassana, la mente è completamente ricettiva e aperta, in modo da avere quella globalità e quella qualità che abbraccia tutto. La mente aperta è anche riflessiva. Quando vi concentrate su un punto, la mente non è riflessiva: è assorbita nella qualità dell'oggetto. La capacità riflessiva della mente, invece, viene dalla consapevolezza, dalla completa presenza mentale. Non bisogna filtrare né selezionare, ma prendere soltanto nota che una cosa sorge e sempre poi cessa. Contemplate che se vi attaccate a qualcosa che sorge, poi questa stessa cosa cesserà, e sperimentate che, anche se è attraente mentre sorge, poi cambierà fino a cessare. Allora la sua attrattiva diminuisce e dovremo trovare qualcos'altro in cui porre il nostro interesse.

Il fatto di essere umani ci porta ad essere sempre in contatto con la terra, e dobbiamo accettare le limitazioni di questa forma umana e della vita sul pianeta. La via per uscire dalla sofferenza non consiste nell'uscire dalla nostra esperienza umana, raggiungendo sottilissimi stati di coscienza, ma abbracciando la totalità di ciò che è umano, con la consapevolezza. Il Buddha mirava alla realizzazione completa e non ad un rifugio provvisorio basato su sublimi e piacevoli stati di coscienza. E' ciò che vuole dire il Buddha

quando indica la strada verso il Nibbana.

## L'OTTUPLICE SENTIERO COME INSEGNAMENTO DI RIFLESSIONE

Nell'Ottuplice Sentiero, gli otto elementi sono come otto gambe che vi sostengono. Non bisogna pensarli come una serie lineare: 1, 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8, ma come un insieme. Non va prima sviluppata pañña e soltanto poi, sila a cui debba seguire samadhi. Eppure noi la pensiamo così, vero? "Prima se ne ha una, poi due e infine tre". In quanto vera realizzazione, l'Ottuplice Sentiero, è un'esperienza totale, è un tutt'uno. Tutte le parti lavorano insieme per rafforzarsi e svilupparsi; non è un processo lineare. Noi lo pensiamo lineare, perché possiamo avere un solo pensiero per volta.

Tutto ciò che ho detto sull'Ottuplice Sentiero e sulle Quattro Nobili Verità è solo una riflessione. La cosa veramente importante per voi è capire ciò che sto facendo mentre rifletto, piuttosto che aggrapparvi alle cose che dico. Si tratta di interiorizzare l'Ottuplice Sentiero, usandolo come un insegnamento di riflessione, in modo da poterne capire il vero significato. Non pensate di saperlo, solo perché potete dire Samma ditthi vuol dire Retta Comprensione e Samma sankappa vuol dire Retto Pensiero. Questa è solo comprensione intellettuale e infatti un altro potrebbe dire: "No, credo che samma sankappa voglia dire..." E voi di rimando: "No, nei libri si dice Retto Pensiero. Ti sbagli..." Questo non è riflettere. Possiamo tradurre samma sankappa con Retto Pensiero o Atteggiamento o Intenzione; insomma in vari modi.

Cerchiamo invece di usare questi strumenti come base di contemplazione piuttosto che pensarli come qualcosa di rigido o qualcosa da accettare perché è la dottrina ortodossa, in cui ogni variazione dalla giusta interpretazione è eresia. Talvolta la mente è molto rigida, ma bisogna superare questo modo di pensare, sviluppando una mente agile, che osserva, investiga, considera, scopre e riflette.

Sto cercando di incoraggiarvi ad essere così aperti da considerare le cose per quello che sono, invece di aspettare che qualcuno vi dica se siete pronti o no per l'illuminazione. Infatti l'insegnamento buddhista riguarda l'illuminazione 'qui e ora', piuttosto che ciò che si deve fare per diventare illuminati. L'idea che dobbiate diventare illuminati può venirvi solo da una comprensione sbagliata. L'illuminazione sarebbe allora solo un'altra condizione dipendente da qualcosa: non sarebbe quindi vera illuminazione, solo la percezione dell'illuminazione. Ma io non sto parlando di percezioni, sto dicendo di mantenersi sempre attenti sul modo in cui le cose sono. Noi possiamo osservare solo il momento presente: il domani deve ancora venire, e di ieri abbiamo solo i ricordi. La pratica buddhista invece è immediata, basata sul qui e ora, guardando le cose così come sono.

Cosa dobbiamo fare, quindi? Per prima cosa, dobbiamo osservare i nostri dubbi, le nostre paure: ci attacchiamo talmente tanto alle nostre opinioni e ai nostri punti di vista, che sono proprio questi a farci dubitare di quello che stiamo facendo. Alcuni invece sviluppano un'eccessiva fiducia in sé, credendo di essere degli illuminati. Ma, sia credere di non essere che credere di essere illuminati, è solo un'illusione. L'importante è essere illuminati, non credere di esserlo. E per arrivare a ciò, bisogna aprirsi alle cose così come sono.

Cominciamo con il modo in cui le cose sono ora, mentre sono presenti in questo momento – ad esempio col respiro del nostro stesso corpo. Che ha a vedere questo con la Verità, con l'illuminazione? Osservare il mio respiro vuol dire essere illuminati? Ma più pensate, più cercate di immaginare che cosa sia l'illuminazione, più diventerete dubbiosi e insicuri. Tutto ciò che possiamo fare, sotto questa forma convenzionale, è lasciare

andare l'illusione. Questa è la pratica delle Quattro Nobili Verità e lo sviluppo dell'Ottuplice Nobile Sentiero.

## GLOSSARIO

**Ajahn:** parola thai, sta per 'insegnante'; si usa per il monaco anziano del monastero o per i monaci in generale. Deriva dalla parola pali acariya e si può trascrivere anche 'achaan' o 'acharn'.

**Bhikkhu:** mendicante, monaco buddhista che vive di elemosina e si attiene alla pratica dei precetti che definiscono una vita di rinuncia e moralità.

**Buddha rupa:** immagine del Buddha.

**Origine condizionata:** una presentazione concatenata di come la sofferenza sorga in dipendenza dall'ignoranza e dal desiderio, e di come cessi con la cessazione di questo ultimo.

**Dhamma:** con iniziale minuscola: i fenomeni, visti come parte dell'universo in generale, piuttosto che come entità individuali o personali. Con lettera maiuscola, si riferisce all'insegnamento del Buddha, così come tramandato dalle scritture, oppure alla Verità Ultima verso cui mira l'insegnamento. (In sanscrito: Dharma).

**Kamma:** azione o causa creata o ricreata dalla ripetizione di impulsi, volizioni o da energie naturali. Volgarmente, viene spesso usato nel senso di risultato o effetto di un'azione, ma il termine specifico per questo è vipaka. (In sanscrito: karma).

**Giorno d'Osservanza** (in pali: uposatha), giorno sacro o 'sabbath' del plenilunio e novilunio. In questo giorno, i buddhisti riconfermano la loro pratica del Dhamma, che riguarda i precetti e la meditazione.

**Tipitaka:** (letter. 'I Tre Canestri') la raccolta delle scritture buddhiste, classificate sotto tre sezioni: Sutta (Discorsi), Vinaya (Disciplina) e Abhidhamma (Metafisica).

**INDIETRO**