

ALONG THE WAY
Saggi sul sentiero buddhista
Thānissaro Bhikkhu (Geoffrey DeGraff)

La metafora principale del Buddha per il suo insegnamento era un percorso di pratica: modi di pensare, parlare e agire che avrebbero condotto a una meta, la fine della sofferenza e del dolore.

Along the Way, *Essays on the Buddhist Path*, Thānissaro Bhikkhu (Geoffrey DeGraff)

Copyright 2022 Thānissaro Bhikkhu

This work is licensed under the Creative Commons Attribution-NonCommercial 4.0 Unported. To see a copy of this license visit <https://creativecommons.org/licenses/by-nc/4.0/>. “Commercial” shall mean any sale, whether for commercial or non-profit purposes or entities.

Questions about this book may be addressed to

Metta Forest Monastery

Valley Center, CA 92082-1409

U.S.A.

Additional resources

More Dhamma talks, books and translations by Thanissaro Bhikkhu are available to download in digital audio and various ebook formats at dhammatalks.org.

Printed copy

A paperback copy of this book is available free of charge. To request one, write to: Book Request, Metta Forest Monastery, PO Box 1409, Valley Center, CA 92082 USA.

Sicurezza nella dualità

Quando il Buddha elencò i doveri dei maestri nei confronti degli allievi (DN 31), l'ultima e più importante voce della lista era questa: che l'insegnante fornisse allo studente protezione in tutte le direzioni. Naturalmente, questo non significava che i maestri avessero il dovere di seguire i loro allievi con scudi per scongiurare potenziali pericoli. Significava invece che dovevano fornire agli allievi una conoscenza che gli allievi potessero usare per proteggersi in ogni situazione. In un dialogo in cui il Buddha critica alcuni maestri di altre sette per aver lasciato i loro allievi senza protezione (AN 3.62), chiarisce che la conoscenza protettiva si esprime in termini di dualità: vedere chiaramente la differenza tra ciò che si deve e ciò che non si deve fare.

Esatto: una dualità. Tra tutte le dualità che il Buddha evitava, questa era quella a cui si atteneva con coerenza nel suo ruolo di maestro responsabile.

La necessità di questo tipo di conoscenza protettiva si basa sull'analisi del Buddha sul modo in cui diamo forma alla nostra esperienza. Invece di essere destinatari passivi dei risultati del kamma passato, siamo proattivi: attraverso i nostri desideri – espressi in atti di attenzione, percezione e intenzione – diamo forma all'input dei sensi proveniente dal kamma passato in un'esperienza del momento presente. Il problema è che spesso non siamo consapevoli di ciò che stiamo facendo, quindi diamo forma alle cose in modo non competente e di conseguenza soffriamo. Quando soffriamo, reagiamo in due modi. La prima reazione è lo smarrimento: “Da dove viene questa sofferenza?” La seconda è una ricerca: “C'è qualcuno che conosce una via d'uscita da questa sofferenza?” (AN 6.63) La ricerca spiega perché le persone vanno in cerca di maestri. Lo smarrimento spiega perché possiamo facilmente cercare aiuto nelle persone sbagliate.

Abbiamo quindi bisogno di due tipi di protezione: protezione contro noi stessi, per superare l'ignoranza di ciò che stiamo facendo; e protezione contro i maestri – e questo può includere chiunque offra consigli, anche amici e conoscenti benintenzionati – che potrebbero approfittare della nostra ignoranza per farci del male, consapevolmente o meno.

La conoscenza che il Buddha offriva come protezione attaccava questi problemi a molti livelli – e la parola “attacco” è appropriata in questo caso. In AN 3.62 fece qualcosa che raramente aveva fatto, cioè cercare altri maestri e attaccarli per i loro insegnamenti. Il danno che stavano causando era, ai suoi occhi, così grave. Criticò, in particolare, tre dottrine: che qualsiasi piacere o dolore si provi è (1) determinato da azioni passate, (2) determinato da un dio creatore, o (3) si verifica casualmente, senza causa di condizione.

In ogni caso, la sua critica era la stessa: se adottaste uno di questi insegnamenti, vi riterreste impotenti nel momento presente a cambiare le cose qui e ora. Non avreste alcuna motivazione per pensare in termini di ciò che dovrebbe o non dovrebbe essere fatto, perché la scelta sarebbe priva di significato. Tutte le vostre azioni nel momento presente, ai vostri occhi, sarebbero o predeterminate o inefficaci; la dualità tra bene e male, una convenzione vuota.

L'argomentazione del Buddha era identica in ciascuno dei tre casi, quindi ecco le sue parole solo sul primo: “In questo caso, una persona è un assassino di esseri viventi a causa di ciò che è stato fatto in passato. Una persona è un ladro... un celibe... un bugiardo... un dicitore divisivo... un dicitore duro... un chiacchierone ozioso... un avido... un malizioso... un sostenitore di false teorie a causa di ciò che è stato fatto in passato.” Quando ci si rifà a ciò che è stato fatto in passato come essenziale, non c'è alcun desiderio, alcuno sforzo (al pensiero): ‘Questo dovrebbe essere fatto, questo non dovrebbe essere fatto. Questo non dovrebbe essere fatto.’ Quando non si riesce a definire come verità o realtà ciò che si dovrebbe o non si dovrebbe fare, si rimane disorientati e senza protezione.”

L'implicazione qui è che se un insegnamento vi proteggerà, il primo livello di protezione deve essere a livello teorico: dovete comprendere che le vostre azioni attuali sono libere, almeno in una certa misura, di

plasmare il momento presente, in bene o in male, e di avere un impatto sul futuro. Questa comprensione del kamma vi fornirà la motivazione per guardare con attenzione a ciò che si deve o non si deve fare in questo momento per evitare di causare sofferenza.

È proprio questa la comprensione del kamma insegnata dal Buddha: come ha sottolineato in AN 3.101, le azioni passate hanno un impatto sul momento presente, ma l'esperienza di tale impatto è filtrata dalla mente del momento presente. Questo è uno dei motivi per cui la meditazione buddhista si concentra sull'attenzione a ciò che la mente sta facendo in questo momento. Se siete sensibili alle vostre azioni attuali, potete modellarle abbastanza bene da mitigare le influenze di qualsiasi kamma negativo del passato e, attraverso il vostro kamma abile attuale, fornire le condizioni per il piacere e la felicità ora e in futuro.

Il primo livello di protezione si trova quindi nel regno della teoria generale. Tuttavia, la conoscenza dualistica offerta dal Buddha non si ferma qui. Si addentra anche in esempi specifici di ciò che si dovrebbe o non si dovrebbe fare, e da lì in principi generali da utilizzare per giudicare da soli ciò che si dovrebbe o non si dovrebbe fare nei casi non coperti dagli esempi.

Gli esempi sono offerti sotto forma di regole e precetti, come i precetti contro l'uccisione, il furto, il sesso illecito, la menzogna e l'assunzione di sostanze stupefacenti. Molte persone non amano le regole, considerandole piccole e limitanti, ma è difficile discutere con alcune delle regole che il Buddha offre per la vostra protezione. Esse forniscono chiari segnali d'allarme per capire quando la vostra ignoranza vi rende ciechi di fronte a un comportamento che, a lungo termine, causerà danni. Le regole forniscono standard oggettivi per giudicare non solo il proprio comportamento, ma anche quello delle persone che si propongono come maestri.

I monaci, per esempio, hanno una regola secondo la quale se un monaco suggerisce a un allievo – o a chiunque altro, se è per questo – che potrebbe trarre beneficio dal fare sesso con lui, deve sottoporsi a una penitenza di sei giorni. Durante la penitenza, gli viene tolta l'anzianità e deve confessare ogni giorno la sua colpa a tutti i suoi compagni. Se nasconde la colpa, quando viene scoperto deve sottoporsi a un'ulteriore penitenza per tanti giorni quanti ne ha nascosti. Se poi va avanti e fa sesso con qualcuno, è fuori. Punto. Viene automaticamente privato del suo status di monaco e non può ottenere di nuovo l'ordinazione per il resto della sua vita.

L'esistenza di queste regole non garantisce che le persone non le infrangano, ma servono come segnali di allarme per indicare che il Buddha non aveva alcuna tolleranza per questo tipo di comportamento. Gli allievi che conoscono queste regole saprebbero con certezza quando un monaco, o un maestro, ha oltrepassato i limiti. Se la conoscenza di queste regole fosse disponibile in tutte le comunità buddhiste, si eviterebbe molta confusione e dolore.

A volte si sente dire che i risvegliati sono al di là dell'osservanza dei precetti perché hanno abbandonato la pastoia di "attaccamento ai precetti e alle pratiche" (*sīlabbata-parāmāsa*), ma questo argomento si basa su un fraintendimento del significato di "attaccamento". In realtà, come mostra AN 10.92, le persone che hanno abbandonato questa pastoia non infrangono mai intenzionalmente i precetti. I loro precetti sono "non violati, non interrotti, non macchiati, non dispersi, liberatori, lodati dall'osservante, privi di attaccamento, che conducono alla concentrazione." Il fatto che siano intatti, ecc. significa che vengono osservati con coerenza. "Senza essere osservati" significa che, anche se queste persone sono virtuose, non si modellano sulle loro virtù (MN 78). In altre parole, non si costruiscono un'identità attorno all'essere virtuosi.

Ciò significa che le persone risvegliate sono costantemente virtuose, ma – a differenza delle persone comuni ancora alle prese con i precetti – si sono liberate dalla necessità di costruire un'identità intorno alla virtù per mantenerla. Quindi, anche se non devono ricordarsi continuamente dei precetti, il loro comportamento è ancora perfettamente in linea con ciò che i precetti insegnano.

Per quanto riguarda i principi generali insegnati dal Buddha per decidere cosa si deve e cosa non si deve fare, essi iniziano a un livello molto elementare con le istruzioni che egli diede a suo figlio Rāhula su come purificare le sue azioni (MN 61). Esse si riducono al principio di giudicare le proprie azioni sia in base alle intenzioni che le motivano sia in base ai risultati che producono. Se si può prevedere che un'azione che si vuole compiere causerà un danno, a se stessi o agli altri, non la si deve compiere. Se non si prevede un danno, si può procedere con l'azione, ma – in linea con il potere delle azioni di plasmare sia il presente che

il futuro – si devono verificare i risultati dell'azione sia mentre la si compie che dopo averla compiuta. Se nel corso dell'azione si scopre che si sta causando un danno inaspettato, ci si ferma. Se si scopre solo a posteriori che l'azione ha causato un danno, se ne parla con qualcuno più avanzato sul sentiero e si decide di non ripetere l'errore. In questo modo si acquisisce un'esperienza pratica, basata sul proprio potere di osservazione, nel padroneggiare il principio dualistico di ciò che si deve o non si deve fare.

La dualità di questo principio si estende anche agli insegnamenti più avanzati. Le quattro nobili verità, ad esempio, sono fondamentalmente dualistiche, e non solo perché il quattro è una dualità. La sofferenza (la prima nobile verità) e la fine della sofferenza (la terza) sono due cose molto diverse. Forse avete sentito il Buddha dire: “Insegno una cosa e una sola: la sofferenza e la fine della sofferenza”, il che suona come se stesse offrendo una prospettiva non dualistica sulla sofferenza e sulla sua fine. Ma non è quello che ha detto in realtà. Le sue parole reali erano molto più dirette e dualistiche: “Sia in passato che ora, è solo la sofferenza che descrivo, e la cessazione della sofferenza.” (SN 22.86)

I doveri appropriati alle quattro nobili verità dimostrano che si tratta di una vera e propria dualità:

L'origine della sofferenza (la seconda nobile verità) deve essere abbandonata. Il sentiero per la cessazione della sofferenza (la quarta verità) deve essere sviluppato. Abbandonare e sviluppare sono due cose opposte. E il sentiero è composto da otto retti fattori chiaramente differenziati da otto corrispondenti falsi fattori. Tutto questo continua lo schema dualistico dell'insegnamento protettivo del Buddha: avere una base solida per decidere cosa si deve o non si deve fare.

Questo schema si estende anche all'insegnamento più sottile del Buddha, l'origine dipendente, la sua spiegazione dettagliata di tutti i numerosi fattori che causano la sofferenza. Questo insegnamento viene talvolta definito non dualistico, ed è vero che la spiegazione del Buddha di questi fattori evita la dualità di dire che tutto è o un'Unità o una pluralità (SN 12.48). Quindi, in questa misura, sono non-duali.

Ma quando il Buddha spiegò in dettaglio l'origine dipendente, la presentò ripetutamente in termini di un'altra dualità: come dovrebbe e non dovrebbe essere affrontata (si vedano, per esempio, i numerosi discorsi in [SN 12](#)). Se si affrontano i fattori, così come si presentano, con ignoranza, si provoca sofferenza. Se li si affronta in termini di conoscenza delle quattro nobili verità e dei loro doveri, si pone fine alla sofferenza.

Quindi, anche ai livelli più raffinati del Dhamma, c'è una chiara distinzione tra ciò che si deve e ciò che non si deve fare.

Ciò significa che, sebbene il Buddha abbia insegnato la non-dualità metafisica riguardo ad alcune questioni, non ha adottato un approccio non-duale generalizzato a tutte le questioni, e soprattutto a quelle morali. La distinzione tra azioni da compiere e azioni da non compiere è una dualità che offre protezione, all'interno e all'esterno, a ogni livello della pratica, dal più elementare al più avanzato.

Se guardiamo agli insegnamenti del Buddha su questa dualità in termini di psicoanalisi occidentale, possiamo vedere che ciò che sta insegnando è un sano super-io, le funzioni della mente che forniscono un forte senso di ciò che dovrebbe e non dovrebbe essere fatto. Tuttavia, a differenza del super-io occidentale studiato da Freud, il super-io buddhista non è incurante della vostra felicità e non vi viene imposto contro la vostra volontà. Al contrario, la sua preoccupazione principale si concentra direttamente sulla vostra vera felicità, e il Buddha offre i suoi “dovreste” come condizione. Non pretende che seguiate i suoi consigli, ma dalla sua vasta esperienza vi consiglia che se volete la vera felicità, se volete proteggervi e se volete porre fine al vostro smarrimento, è così che dovete fare. La scelta di assumere o meno questi compiti spetta a voi.

La triste ironia è che la dualità di base degli insegnamenti protettivi del Buddha è diventata così profondamente oscurata nel corso dei secoli. Un insegnamento che il Buddha denunciò – che il momento presente è determinato dal kamma passato – è diventato ampiamente accettato come la spiegazione buddhista standard del kamma. La non-dualità è stata proclamata superiore e più avanzata della dualità in tutti i campi, compresa la distinzione tra giusto e sbagliato, tra ciò che si deve e ciò che non si deve fare. L'ego è stato così demonizzato che molti allievi sono portati a credere che tutte le funzioni dell'ego e del super-ego debbano essere cancellate se vogliono ottenere il risveglio.

Il risultato è che molte persone che incontrano questi insegnamenti poco sicuri quando si avvicinano al Buddhismo si ritrovano in realtà spogliate di qualsiasi senso protettivo di “ciò che si deve o non si deve

fare” che potrebbero già avere. Questo ha portato, come abbiamo visto troppo spesso, al loro sfruttamento da parte di maestri senza scrupoli.

Sarebbe chiaramente un bene per il mondo se gli insegnamenti protettivi del Buddha venissero rispolverati e restituiti al loro giusto posto centrale in ogni scuola di pratica che pretende di ispirarsi a lui. Questo potrebbe non impedire lo sfruttamento degli allievi in tutti i casi. Dopo tutto, ci saranno sempre persone, sia allievi che maestri, che vedranno le regole come un incitamento a ribellarsi. Ma, a differenza degli insegnamenti generalizzati di distruzione dell’ego e della non-dualità di giusto e sbagliato, la chiara distinzione tra ciò che si dovrebbe fare e ciò che non si dovrebbe fare non darebbe alcuno spazio per giustificare un comportamento così sconcertante e insicuro come “compassionevole” o “avanzato”.

Il Buddha come stratega

Forse conoscete la storia. Una volta il Buddha si trovava in una foresta di simsapā con un gruppo di monaci. Raccolse alcune foglie di simsapā – che sono come foglie di pioppo in miniatura – e chiese ai monaci quale fosse più grande: il numero di foglie nella sua mano o il numero di foglie nella foresta. I monaci risposero che, ovviamente, c'erano molte più foglie nella foresta che nella sua mano.

Il Buddha continuò dicendo che, allo stesso modo, le cose che aveva conosciuto attraverso la conoscenza diretta, ma che non aveva insegnato, erano come le foglie nella foresta. Le cose che aveva insegnato sulla base della sua conoscenza diretta erano come le foglie nella sua mano. Perché aveva insegnato così poco? Perché, secondo le sue parole, le cose che non aveva insegnato “non erano collegate alla meta, non si riferivano ai rudimenti della vita santa e non portavano al disincanto, al distacco, alla cessazione, alla quiete, alla conoscenza diretta, al risveglio, alla liberazione.”

E cosa aveva insegnato? Le quattro nobili verità: ” Questa è la sofferenza... Questa è l'origine della sofferenza... Questa è la cessazione della sofferenza... Questo è il sentiero della pratica che conduce alla cessazione della sofferenza.” E perché aveva insegnato questo? Perché queste verità erano collegate alla meta, si riferivano ai rudimenti della vita santa e conducevano al disincanto, al distacco, alla cessazione, alla quiete, alla conoscenza diretta, al risveglio, alla liberazione (SN 56.31).

Questo episodio fa una dichiarazione importante su come leggere e comprendere il Dhamma del Buddha. Egli non era interessato ad affermare verità solo perché erano vere. Insegnava verità che servivano a uno scopo: quando i suoi uditori agivano in base a quelle verità, quelle azioni avrebbero avuto un impatto desiderato sulle loro menti.

È bene osservare attentamente il modo in cui esprime la natura di questo impatto. Inizia usando la parola “meta”. In Pali, la parola è attha, che non significa solo obiettivo, ma anche “significato”, “beneficio”, “scopo”, “profitto”. Questa parola compare raramente nelle discussioni occidentali sul Dhamma, ma in Asia è spesso abbinata alla parola “Dhamma”: si dice che le verità utili siano sia attha che Dhamma. In effetti, il punto centrale del Dhamma è che ha un attha. Le quattro nobili verità sono un tipo speciale di Dhamma in quanto coprono tutto ciò che è necessario per servire quell'attha, a cominciare dai “rudimenti della vita santa” – questo è un breve riferimento alle virtù dei cinque precetti – così come l'attha stesso: il raggiungimento del totale distacco, una dimensione incondizionata che è la massima felicità possibile (SN 43; Dhp 203).

In alcuni casi, l'attha di un insegnamento del Dhamma è il suo significato espresso con parole più facili da comprendere. Ma nelle osservazioni del Buddha nella foresta simsapā, la parola attha significa ovviamente qualcosa di più delle parole: un'esperienza diretta della meta, la realtà della libertà e della liberazione a cui l'insegnamento dovrebbe condurre. Questi due aspetti di attha sono strettamente correlati. Potremmo persino dire che non si conosce appieno il significato delle parole del Dhamma fino a quando non si è sperimentata direttamente la meta a cui esse puntano e che è il loro scopo d'essere.

Il Buddha è stato saggio nell'enfatizzare questo aspetto propositivo del Dhamma, perché anche la mente – come egli vide accuratamente – è propositiva. Non si limita a guardare con estasiata ammirazione i punti di vista sulla verità. Nella sua ricerca di eliminare il dolore o la sofferenza, costruisce opinioni sulla verità e agisce su di esse per servire i suoi scopi. Per valutare il valore di una verità, è necessario esaminare lo stato mentale che ci ispira ad assemblarla, gli scopi che ci ispira a perseguire e le azioni che ci ispira a compiere.

Questo era esattamente l'approccio del Buddha. Egli vide che se si adottava una particolare visione o linea di interrogazione, questa piegava la mente nella direzione dello stato mentale che l'aveva creata. Se si agisce in base a tale visione, le azioni hanno un ulteriore impatto sulla mente, portando a esperienze di piacere o di dolore, a seconda che le azioni siano abili o meno.

Ecco perché il Buddha considerava le opinioni sulla verità come un tipo di kamma, o azione. A sua volta, considerava tali azioni come parte di un processo causale, giudicandole in base alla direzione finale di tale processo. Se portavano a una meta inferiore, le rifiutava (DN 1). Per quanto riguarda la visione che egli stesso insegnava, la scelse perché avrebbe ispirato il tipo di azioni che avrebbero portato alla totale liberazione dalla sofferenza.

Questo ruolo attivo del Dhamma è esplicitamente chiaro nel caso delle quattro nobili verità: Ogni verità porta con sé un dovere. È una guida all'azione. Dovete comprendere la sofferenza, abbandonare la sua origine o causa all'interno della mente, realizzare la sua cessazione, il tutto sviluppando il sentiero che conduce alla sua cessazione. Il Buddha non ha imposto questi quattro doveri a nessuno. Ha semplicemente sottolineato che se si vuole porre fine alla sofferenza e al dolore, questo è ciò che si deve fare.

Allo stesso tempo, vale la pena notare non solo che le quattro nobili verità contengono la quarta nobile verità – che è una guida all'azione – ma anche che esse stesse sono contenute nella quarta verità: il fattore della retta visione nel nobile ottuplice sentiero. In quanto contenitore di questo sentiero, le quattro verità spiegano perché il sentiero è benefico da seguire. Come fattore del sentiero, mostrano che le opinioni sono azioni, da adottare sia perché sono vere, sia perché fungono da guida per un'azione benefica, sotto forma degli altri fattori del sentiero, che conducono a una meta che si trova al di là di essi. Per questo motivo, quando il Buddha ha fornito metafore del sentiero – tra cui la retta visione – ha scelto modalità di trasporto, come zattere e carri: mezzi per raggiungere una destinazione. Quando si raggiunge la meta, il mezzo di trasporto può essere messo da parte (MN 22; MN 24; SN 45.4).

Anzi, ne fece una regola generale: Per dire qualcosa, doveva essere non solo vero, ma anche utile per condurre all'azione utile. Inoltre, doveva essere sensibile all'uditorio, sapendo quando dire verità benefiche che fossero gradite e quando dire verità benefiche che non lo fossero. Ha fatto l'analogia di un bambino con un oggetto appuntito in bocca: a volte bisogna essere disposti a far scorrere il sangue, se è necessario per togliere l'oggetto prima che il bambino lo ingoi e subisca un danno maggiore (MN 58).

Il Buddha doveva quindi essere strategico nel modo in cui insegnava il Dhamma. A differenza di altri maestri del suo tempo, non aveva un Dhamma pronto da ripetere a tutti i suoi uditori (DN 2). Questo può essere il motivo per cui i suoi seguaci presentano la loro memoria dei suoi insegnamenti sotto forma di dialoghi, per mostrare come il Buddha presentasse diversi aspetti del Dhamma a diversi uditori, in linea con la situazione e le loro esigenze specifiche: a volte verità che li soddisfacevano, a volte verità che non li soddisfacevano, ma sempre verità che erano benefiche.

È importante notare, tuttavia, che nell'analisi del Buddha sulle possibili varietà di linguaggio, l'idea che una falsità possa essere benefica non è mai stata presa in considerazione come possibilità. Il concetto di “falsità utile” era, per quanto lo riguardava, fuori discussione.

Una distinzione strategica

L'approccio strategico del Buddha all'insegnamento è dimostrato anche dalla distinzione che egli fece tra gli insegnamenti il cui attha doveva essere approfondito con ulteriori spiegazioni e quelli il cui attha era già stato approfondito e non doveva essere approfondito ulteriormente (AN 2.24). Questa distinzione era così importante che diceva che lo si calunniava se ci si confondeva: cercando di dedurre un ulteriore significato di un insegnamento il cui significato era già stato tracciato, o sostenendo che non c'era bisogno di ulteriori interpretazioni di un insegnamento che ne aveva effettivamente bisogno.

Purtroppo non ha fornito esempi per queste due categorie di insegnamenti, ma quando ricordiamo che il Dhamma è inteso come una guida all'azione, un modo di interpretare la distinzione sembra chiaro – ed è supportato dall'osservare il Buddha in azione mentre insegna.

Alcuni insegnamenti non danno chiare istruzioni per l'azione. Descrivono invece la realtà di una situazione. In questo caso, il significato deve essere individuato: quali sono le implicazioni pratiche di quella situazione? Un esempio è dato dalle descrizioni del Buddha sull'evoluzione dell'universo, che descrivono eventi in epoche lontane del passato e del futuro, senza dare istruzioni esplicite su come agire. Proprio alla fine delle descrizioni, però, il Buddha stesso ne traccia il significato: i cambiamenti nell'universo derivano dalle azioni degli esseri viventi, quindi se volete evitare la sofferenza che si può trovare nell'universo, abbiate cura di agire con saggezza (DN 26; DN 27).

Per quanto riguarda gli insegnamenti il cui significato non dovrebbe essere ulteriormente approfondito, due esempi principali sono gli insegnamenti del Buddha sul sé e sul non sé. In nessuna parte del Canone il Buddha dice che esiste un sé o che non esiste un sé. Le domande “Chi sono io?” “Esisto?” “Non esisto?”,

dice, non sono degne di attenzione. Anzi, continua dicendo che i punti di vista che tentano di rispondere a queste domande – come “ho un sé” o “non ho un sé” – sono una pastoia legata alla quale non ci si libera dalla sofferenza e dal dolore (MN 2). Quindi, per rimanere sul sentiero, si dovrebbe cercare di evitare di prestare attenzione a tali domande. E non è detto che al risveglio trovino risposta. Come sottolinea in SN 12.20, una volta raggiunto anche solo il primo livello di risveglio, queste domande non hanno più alcun significato o interesse per voi.

Tuttavia, ai fini del raggiungimento del risveglio, il Buddha analizza come nasce il concetto di “sé”, sottolineando come alcuni concetti del sé non siano utili, mentre altri, in determinate circostanze, lo sono. Potete usare le cose che identificate come voi o come vostre, come le percezioni e le creazioni del pensiero, come mezzi per raggiungere la meta (AN 9.36). Inoltre, l’assunto che dovete dipendere da voi stessi, che siete capaci di praticare e che ne trarrete beneficio gioca un ruolo necessario nel perseguire il sentiero (Dhp 160; AN 4.159; AN 3.40). Il Buddha chiama questo approccio “usare il sé come principio guida”. Quindi, anche se rifiuta di dire che esiste un sé, fa uso del “sé” come strategia sul sentiero.

Allo stesso tempo, sottolinea come il “non sé” sia una percezione utile in molte fasi del sentiero, e in particolare nelle ultime, come strumento per comprendere la sofferenza e abbandonarne la causa. Poiché l’idea di sé contiene un elemento di attaccamento, che la prima nobile verità equipara alla sofferenza (SN 56.11), la percezione del non sé è uno strumento utile per porre fine a tale attaccamento. Questa percezione è persino utile, a un livello molto alto della pratica, per superare qualsiasi attaccamento al sentiero o alla meta, in modo che la mente – liberata da tutti gli attaccamenti, compresi quelli alla percezione del “non sé” – possa raggiungere la liberazione totale (AN 10.93). Quindi, anche in questo caso, pur rifiutando di dire che non esiste il sé, il Buddha usa il “non sé” come insegnamento del Dhamma che conduce a un attha superiore.

Questo punto è illustrato più chiaramente in MN 109. Lì, un monaco – ascoltando l’insegnamento del Buddha secondo cui i cinque aggregati della forma, della sensazione, della percezione, delle formazioni mentali e della coscienza non sono il sé – elabora quella che ritiene essere un’implicazione logica dell’insegnamento:

“La forma non è un sé, la sensazione non è un sé, la percezione non è un sé, la formazione mentale non è un sé, la coscienza non è un sé. Allora quale sé sarà toccato dalle azioni compiute da ciò che non è sé?”

In altre parole, il monaco sostiene che, poiché gli aggregati sono tutti non-sé, non ci deve essere alcun sé, quindi nessuna azione potrà toccare – cioè dare risultati karmici – ciò che non è sé. Questa linea di ragionamento servirebbe un attha molto poco sapiente, dando licenza a tutti i tipi di comportamento non sapiente. Ecco perché il Buddha, leggendo la mente del monaco, lo rimprovera bruscamente, dicendo che è insensato, immerso nell’ignoranza e sopraffatto dalla brama. Il Buddha prosegue poi mostrando il corretto uso strategico dell’insegnamento sul non sé, interrogando gli altri monaci che ascoltano il discorso sulle loro ipotesi del sé intorno agli aggregati, in modo che percepiscano gli aggregati come non sé, sviluppino il distacco nei loro confronti e ottengano la liberazione: l’attha sia della percezione del non sé sia del Dhamma nel suo complesso.

Quindi, anche se il Buddha ha trovato ruoli utili in certe fasi del sentiero sia per l’assunzione di un sé che per la percezione del non sé, queste strategie di insegnamento hanno il loro significato pienamente chiarito. In nessuno dei due casi si deve dedurre da esse che c’è o non c’è un sé, perché questi punti di vista, come ha sottolineato il Buddha, indurrebbero azioni che allontanano dalla meta.

Analisi del vero Dhamma

La relazione tra il Dhamma e il suo attha è così diretta che il Buddha ne fece un criterio per verificare cosa fosse vero Dhamma e cosa no. Se seguivi un insegnamento del Dhamma e questo ti portava all’attha da lui insegnato, un’esperienza di liberazione, allora sapevi che si trattava di un prodotto genuino: Egli inquadrava questa analisi in termini diversi, dai più elementari ai più raffinati, a seconda del suo uditorio. Per i Kālāma, un gruppo di laici scettici, delineò un’analisi molto elementare. Se, quando si agisce in base a un insegnamento, questo porta al benessere e alla felicità a lungo termine, allora si dovrebbe continuare a

seguire quell'insegnamento (AN 3.66).

Per la sua matrigna, Mahāpajāpati Gotamī, egli ha elaborato un'analisi più ampia. Il vero Dhamma si riconosce da ciò che porta in tre ambiti: In termini di obiettivo finale, dovrebbe portare al distacco e all'assenza di vincoli; in termini di mezzi per raggiungere tale obiettivo, al distacco, all'appagamento e alla perseveranza; in termini di relazioni che promuove verso gli altri, dovrebbe portare alla modestia, alla solitudine e al non essere oppressivo (AN 8.53).

Per il Ven. Upāli, uno dei suoi discepoli monaci più importanti, il Buddha formulò una prova che riecheggiava i suoi commenti ai monaci della foresta simśapā: il vero Dhamma, quando viene messo in pratica, conduce al totale disincanto, al distacco, alla cessazione, alla quiete, alla conoscenza diretta, al risveglio, alla liberazione dal vincolo (AN 7.80).

Il Buddha vide la necessità di questo tipo di analisi durante la sua stessa vita, dato che sono stati riportati casi di monaci che hanno distorto gli insegnamenti persino di fronte a lui (MN 22; MN 38). Egli li trattò con severità, per dimostrare quanto seriamente intendesse che il suo Dhamma non venisse cambiato. Affermò anche che coloro che gli attribuivano frasi che non aveva detto, o negavano che avesse detto cose che in realtà aveva detto, lo calunniavano (AN 2.23).

Prevedeva anche che la tendenza a distorcere il Dhamma sarebbe aumentata dopo la sua scomparsa, affermando che il vero Dhamma sarebbe scomparso in 500 anni (AN 8.51). Per noi che viviamo più di 2.500 anni dopo la sua scomparsa, si tratta di una previsione che ci porta in basso – non c'è più il vero Dhamma? – ma in SN 16.13 fornisce un'analogia per spiegare ciò che intendeva: Il vero Dhamma “scompare” quando appare il falso Dhamma, allo stesso modo in cui il denaro autentico scompare quando il falso denaro inizia a circolare sul mercato. In altre parole, il denaro autentico c'è ancora, ma la gente comincia a perdere la fiducia su ciò che è autentico e ciò che non lo è. Allo stesso modo, il vero Dhamma può ancora esistere, ma è circondato da così tanto falso Dhamma che persino il concetto di vero Dhamma, in contrapposizione a quello di falso, viene messo in discussione.

Quando il falso Dhamma sia stato effettivamente messo in circolazione e cosa abbia insegnato è una questione di congetture storiche. Un candidato principale è l'insegnamento sul non sorgere dei fenomeni, apparso circa 500 anni dopo la scomparsa del Buddha e che sostiene che nulla sorge o passa realmente e che tutto è un'unità senza tempo. Se questo fosse vero, allora le quattro nobili verità non sarebbero vere, perché parlano di sofferenza che sorge e scompare. Ma ancora una volta, se questo sia l'insegnamento che il Buddha aveva in mente quando prevedeva la falsificazione del Dhamma è solo una questione di congetture. Ciò che è innegabile, però, è che la definizione del Buddha di scomparsa del vero Dhamma descrive la situazione che prevale oggi, con tante versioni contraddittorie del Dhamma in circolazione nel mondo. Alcuni ridono persino dell'idea che qualsiasi versione del Dhamma abbia il diritto di affermare di essere giusta e altre sbagliate. Fanno un paragone con le mappe: proprio come ogni mappa distorce la realtà, cosicché nessuna singola mappa può pretendere di essere una descrizione totalmente accurata della verità, allo stesso modo, ogni versione del Dhamma distorce la realtà, e quindi nessuna versione può qualificarsi come esclusivamente giusta.

Ma questa è una lettura errata dell'analogia con le mappe. Né le mappe né il Dhamma sono destinati a essere contemplati in sé e per sé. Servono a uno scopo, un attha, e la loro accuratezza può essere verificata vedendo se servono effettivamente allo scopo che si sono prefissati. Il fatto che una mappa possa distorcere alcuni aspetti della realtà non è un problema, purché fornisca indicazioni precise per raggiungere la meta per cui è stata disegnata. Se state disegnando una mappa del tesoro, per esempio, dovrete tralasciare alcune informazioni. Infatti, se si ingombra la mappa con troppi dettagli estranei, diventa confusa e controproducente. L'unica cosa che conta è che il percorso verso il tesoro sia rappresentato in modo sufficientemente chiaro da poter essere seguito e che il percorso porti effettivamente al tesoro.

Allo stesso modo, il Dhamma è espresso in parole e la natura delle parole è che forniscono solo uno schizzo della realtà che descrivono. Ma anche in questo caso, possono ancora servire a un buon attha se le linee dello schizzo fungono da guida affidabile per condurvi a quell'attha. Proprio come una mappa non dovrebbe essere ingombra di informazioni superflue, il Buddha ritenne opportuno evitare la maggior parte dei dibattiti filosofici sulla natura del mondo e del sé presenti ai suoi tempi, in modo che il suo Dhamma potesse

concentrarsi sull'accuratezza delle nozioni di base: ciò che è necessario per raggiungere il tesoro della liberazione.

Ci piace pensare che le contraddizioni tra le mappe del Dhamma disponibili siano irrilevanti, che indichino semplicemente sentieri alternativi per raggiungere la stessa meta. Ma il fatto è che non solo descrivono sentieri diversi, ma anche luoghi diversi per il tesoro. Descrivono persino il tesoro in termini diversi. Quindi non possono essere tutte giuste – come abbiamo notato nel caso delle quattro nobili verità e dell'insegnamento del non-sorgere dei fenomeni – il che significa che dobbiamo scegliere tra di esse.

Dato che il Dhamma non è sempre piacevole, non possiamo lasciare che le nostre preferenze e antipatie determinino la nostra scelta. Infatti, anche quando un Dhamma sembra ragionevole e si adatta a ciò che già crediamo, ciò non significa che sia vero (AN 3.66). La nostra unica speranza di trovare il vero Dhamma è metterlo alla prova: scegliere un Dhamma che sembra promettente e metterlo in pratica, per vedere dove conduce.

Questa prova comporta qualcosa di più della lettura e del ragionamento sui testi. Richiede alti livelli di impegno e onestà e un'acuta capacità di osservazione delle proprie azioni e dei loro risultati: caratteristiche che il Buddha cercava in tutti i suoi discepoli (MN 80; SN 3.24). Solo se si è sinceri con se stessi si può sapere se il Dhamma è vero.

Ma il Dhamma promette in cambio molta verità: non solo una teoria sulla felicità, ma un'esperienza diretta e immutabile della massima felicità possibile. Questo è il suo attha. La realtà potenziale di questo attha è ciò che rende il Dhamma una realtà viva. Senza questo attha, non sarebbe altro che una curiosità storica, alcune teorie sulla mente e sul mondo a cui hanno creduto persone lontane in un passato remoto. È perché le quattro nobili verità sono concepite per essere strategiche, per condurre a un'esperienza viva che si trova al di là delle parole, che ancora oggi, dopo tutti questi secoli, ci preoccupiamo della manciata di foglie del Buddha.

La pratica di puñña

Puñña – solitamente tradotto come “merito” – è un concetto difficile da comprendere per molti buddhisti occidentali.

Lo trovano freddo e calcolatore: punti di buon kamma accumulati per il consumo futuro, medaglie di merito buddhiste per apparire bravi agli occhi del mondo. Non aiuta il fatto che alcuni dei primi occidentali esposti al concetto di merito abbiano diffuso l’idea che si tratti di una versione buddhista delle indulgenze papali: un tentativo di giocare con il sistema del kamma comprando la propria via d’uscita dall’inferno e il paradiso nella prossima vita. L’idea di voler guadagnare meriti per il futuro sembra andare contro uno dei principi fondamentali della pratica buddhista: concentrarsi sul presente e abbandonare tutto.

Parte del problema risiede nella traduzione. Se consideriamo l’uso che il Buddha stesso fa di questa parola, ci rendiamo conto che non si rivolgeva principalmente ai segni esteriori, ma alle qualità del cuore.

Per cominciare, ci sono molti passaggi in cui contrappone puñña e pāpa, o male, come opposti. Ad esempio:

Quando con chiarezza vediamo
la nostra mancanza di virtù
il rammarico ci assale;
sia ora che in futuro ci affliggiamo.

Quando sinceramente apprezziamo
la benefica purezza delle nostre azioni
siamo ricolmi di gioia;
sia ora che in futuro
celebriamo la gioia. – Dhp 15-16

Ciò suggerisce che puñña potrebbe essere meglio tradotto come “bontà”. Potrebbe non sembrare molto meglio di “merito”, soprattutto se notiamo che, ancora e ancora, si dice che è qualcosa di “fatto”, “realizzato” e “accumulato” – un altro caso di focalizzazione sugli aspetti esteriori e sulle acquisizioni. Ma se ricordiamo che per il Buddha ogni azione inizia dentro di noi con l’intenzione e ritorna come piacere o dolore, questa è una bontà che deve iniziare e finire nel cuore.

Ed è una bontà che crea felicità lungo tutto il sentiero, sia per voi stessi che per gli altri. Il Buddha inizia Itivuttaka 22 dicendo ai suoi discepoli: “Monaci, non abbiate paura degli atti di bontà. Questo è un sinonimo di ciò che è beato, desiderabile, piacevole, accattivante, affascinante, cioè gli atti di bontà.” Analizza questi atti in tre tipi: il dono, l’autocontrollo e la moderazione, e poi identifica l’autocontrollo con la virtù e la moderazione con un cuore di benevolenza. Ne deriva l’elenco degli atti di bontà che è diventato consueto in tutta la tradizione buddhista: il dono, la virtù e lo sviluppo della buona volontà. Sebbene il Buddha parli delle ricompense karmiche a lungo termine di ciascuno di questi atti, la sua dichiarazione di apertura chiarisce che la felicità di un atto di bontà non risiede solo nelle sue ricompense future, ma anche – e soprattutto – nell’atto stesso. È una bontà che, quando si impara ad apprezzarla, genera felicità e beatitudine immediate.

Ma qui ci scontriamo con un altro aspetto di puñña che molti occidentali trovano sconcertante. Il Buddha tratta gli atti di bontà come abilità da analizzare e sviluppare. Approfondisce i risultati dei vari modi di praticare il dono e la virtù e di sviluppare la buona volontà, classificandoli in base alla maggiore o minore bontà e alla maggiore o minore abilità nel produrre una felicità affidabile.

Ad esempio, per quanto riguarda la donazione: è chiaro che non ci devono essere vincoli nel donare – alla domanda su dove si dovrebbe fare un dono, rispose: “Ovunque il cuore si senta ispirato” – ma aggiunge che un atto di donazione, per produrre i migliori risultati, deve soddisfare alcuni criteri oggettivi in termini di

motivazione del donatore a donare, di atteggiamento del donatore mentre dona, del ricevente e del dono stesso:

Per quanto riguarda la motivazione, il Buddha riconosce molte gradazioni: la più bassa è il desiderio di accumulare ricchezze per una vita futura, la più alta è semplicemente il pensiero che l'atto di donare è un ornamento e un sostegno per il cuore qui e ora.

Per quanto riguarda l'atteggiamento, il Buddha raccomanda di donare con attenzione, con la convinzione che dal dono deriverà qualcosa di buono, con empatia per la persona che lo riceve e non con la sensazione che lo si stia semplicemente buttando via. In altre parole, il modo in cui si parla a se stessi del significato e dell'importanza di ciò che si sta facendo mentre si fa un regalo gioca un ruolo importante nella quantità di felicità che si ricava da questo atto.

Per quanto riguarda il destinatario, il Buddha dice che è meglio donare a chi è libero da passioni, avversioni e illusioni, o a chi sta praticando per raggiungere questo obiettivo, perché sono le persone che hanno maggiori probabilità di utilizzare al meglio il dono. Quando poi rifletterete sul dono e sulle sue conseguenze, sarete felici di averlo fatto.

Per quanto riguarda il dono in sé, il Buddha raccomanda di fare un dono in stagione, cioè un dono appropriato al tempo e al luogo, e di non influenzare negativamente né voi né gli altri. Ciò significa che non dovete dare così tanto da danneggiare voi stessi finanziariamente, non dovete rubare il dono per donarlo e non dovete fare un dono che ponga oneri indebiti a chi lo riceve.

Sebbene il Buddha menzioni che i grandi doni possono creare una grande quantità di puñña, si affretta ad aggiungere che la bontà anche di grandi doni di generosità a persone altamente realizzate non è affatto paragonabile alla bontà che deriva dall'osservanza dei cinque precetti: astenersi dall'uccidere, dal rubare, dal sesso illecito, dalla menzogna e dall'assunzione di intossicanti. La bontà dell'osservanza dei precetti, a sua volta, non è paragonabile alla bontà dello sviluppo di un cuore di buona volontà.

In altre parole, il kamma della virtù e del vizio, sia interiore che esteriore, è molto più forte del kamma della generosità, quindi non c'è alcuna verità nell'idea che il puñña della generosità possa comprare la via d'uscita dai risultati di una vita di corruzione o di crimine. Un modo migliore per compensare le malefatte del passato sarebbe riconoscerle come errori, decidere di non ripeterle e dedicare il cuore alla pratica della virtù e della buona volontà. Queste, le forme più potenti di puñña, non sono in vendita. Anzi, sono aperte a tutti, ricchi o poveri. In ogni vita ci sono sempre occasioni per praticarle, il che significa che la strada per una felicità abbondante e duratura si presenta a tutti in ogni momento.

Per molte persone, però, tutto questo parlare di gradi oggettivi di felicità sembra ancora troppo calcolatore. Ai loro occhi, la bontà e la felicità non dovrebbero essere misurate o analizzate, ma dovrebbero essere rese soggettive, spontanee e serendipiche. Questo fa parte della loro gioia.

Questo ci riporta all'accusa che puñña, comunque la si traduca, porta la mente calcolatrice in un'area che dovrebbe appartenere esclusivamente agli impulsi del cuore. Questa percezione, insieme al fatto che le persone che praticano per la meta buddhista sono considerate tra i destinatari ideali dei doni, ha portato alcuni a chiedersi di chi sia la mente che ha pensato a questi calcoli. Alcuni sono arrivati a suggerire che l'idea di puñña sia totalmente estranea agli insegnamenti del Buddha.

Sostengono che non sia iniziato con il Buddha, ma con le generazioni successive di monaci e monache che volevano approfittare della buona reputazione del Saṅgha monastico – e delle speranze e delle paure dei laici riguardo all'aldilà – per raccogliere sostegno per i loro monasteri. Il concetto di puñña è stato quindi inventato per attirare donazioni ai Saṅgha monastici, deviando allo stesso tempo i donatori dai livelli superiori di pratica. Questa è l'accusa.

Ma se esaminiamo più attentamente gli insegnamenti del Buddha sui puñña, scopriamo che sono inerenti ai principi più basilari del Dhamma, e in particolare ai principi del discernimento e della retta visione. La pratica del Dhamma nel suo complesso, dall'atto di fare un dono al raggiungimento del disincanto (nibbāna), è la ricerca della felicità come abilità oggettiva.

È oggettivo in quanto le leggi di causa ed effetto che regolano il piacere e il dolore sono le stesse per tutti gli esseri coscienti. Indipendentemente da chi si è, quando si agisce con intenzioni non salutari, si prova dolore. Quando si agisce con intenzioni salutari, si ottiene il piacere. La pratica del Dhamma è anche oggettiva, in quanto la felicità finale alla fine del sentiero è di una natura – non condizionata da spazio, tempo o cultura – che nessun'altra felicità potrebbe mai eguagliare o superare.

La pratica del Dhamma è un'abilità in quanto il risveglio non è un miracolo spirituale che aspetta solo di accadere. Si trova sviluppando un sentiero chiaramente segnato di abilità che, anche se non causano lo scioglimento del vincolo, possono portarvi in modo affidabile. Non solo la pratica di puñña è intrinsecamente legata allo sviluppo del discernimento, ma porta anche una dimensione del cuore al sorgere della visione profonda, un'area troppo spesso trattata come una questione puramente intellettuale. Questo è in linea con l'uso linguistico pāli, in cui le parole che indicano la “mente” – citta e mana – coprono anche ciò che noi in inglese chiamiamo “cuore”. Quando pensiamo alla visione profonda come a una questione che riguarda sia il cuore che la mente, ci avviciniamo al senso di ciò che il Buddha stesso stava insegnando. E invertendo la convinzione che puñña sia stato inventato per facilitare la vita del Saṅgha, scopriremo che il Saṅgha è stato in realtà progettato, in parte, per facilitare la pratica di puñña. Le regole che governano la vita dei monaci forniscono una struttura sociale – un'economia dei doni – che incoraggia questa dimensione aggiuntiva del cuore come condizione necessaria per insegnare e praticare il Dhamma. Se non si impara ad apprezzare la pratica della bontà dopo essersi impegnati in essa, molti aspetti più elevati della pratica buddhista non si capiranno affatto.

Da Puñña alla visione profonda

Può sembrare strano associare la pratica di puñña al sorgere della visione profonda. Dopo tutto, cosa c'entra il mettere il cibo nella ciotola di un monaco con il vedere la vera natura di come sono le cose? Questo è il modo in cui molte persone guardano alla questione, ma provengono da un'incomprensione degli insegnamenti del Buddha sulla visione profonda e sul discernimento. I discorsi del Canone Pali non equiparano mai il discernimento alla visione della vera natura delle cose. Al contrario, spiegano che il discernimento consiste nel vedere il vero modello di funzionamento delle cose – le “cose” in questo caso sono le azioni intenzionali e le leggi di causa ed effetto che determinano se un'azione porterà al piacere o al dolore.

Come sottolinea MN 135, il discernimento inizia ponendo domande alle persone veramente sagge sul potere dell'azione:

“Cosa è saggio, venerabile signore? Cosa non è saggio? Cosa è biasimevole? Cosa è irreprensibile? Cosa si dovrebbe coltivare? Cosa non si dovrebbe coltivare? Che cosa, quando lo faccio, sarà per il mio danno e la mia sofferenza a lungo termine? O cosa, quando lo faccio, sarà per il mio benessere e la mia felicità a lungo termine?”

Queste domande non solo trattano l'azione come obiettivo primario del discernimento. Partono anche dal presupposto che le azioni dovrebbero portare a risultati prevedibili e che alcune azioni, in modo affidabile e oggettivo, portano a una maggiore felicità rispetto ad altre. Questi presupposti sono alla base dell'idea che la felicità possa e debba essere affrontata come un'abilità. In realtà, sono alla base dell'intera nozione di un percorso di pratica che si qualifichi come verità universale.

È facile capire come gli atti di puñña – il dono, la virtù e lo sviluppo della buona volontà – siano le risposte di base alle domande basate su questi presupposti. Ma le risposte del Buddha a queste domande non si fermano qui. Tutti i suoi insegnamenti sul discernimento sono risposte a queste domande. Per esempio, nell'elenco dei fattori del risveglio, si dice che il fattore del discernimento – l'investigazione del Dhamma – viene favorito prestando la retta attenzione alle qualità della mente che portano ad azioni salutari e non salutari. Le quattro nobili verità, i termini del discernimento che porta immediatamente al risveglio, sono anch'esse incentrate sull'azione: quali azioni producono sofferenza, quali azioni formano un sentiero che conduce alla sua fine. E anche se alla fine tutte le azioni dovranno essere abbandonate per il bene del risveglio, le azioni del sentiero devono prima essere sviluppate prima che il cuore e la mente possano

raggiungere quel punto di totale abbandono.

Questo è vero fino alla soglia del risveglio. Per esempio, la percezione del non sé, una delle strategie per abbandonare l'esistenza, è un'azione. Come parte del sentiero che conduce alla fine della sofferenza, è raccomandata per le azioni che ispira, azioni che produrranno benessere e felicità a lungo termine.

“Supponiamo che una persona raccolga, bruci o faccia quello che vuole con l'erba, i ramoscelli, i rami e le foglie qui nel boschetto di Jeta. Vi verrebbe in mente il pensiero: ‘Siamo noi che questa persona raccoglie, brucia o fa quello che vuole?’”

“No, signore. Perché? Perché quelle cose non sono il nostro io, né appartengono al nostro io.”

“Allo stesso modo, monaci, l'occhio non è vostro: abbandonatelo. Il vostro abbandono sarà per il vostro benessere e la vostra felicità a lungo termine... L'orecchio... Il naso... La lingua... Il corpo... La mente non è vostra: abbandonatela. Il vostro abbandono sarà per il vostro benessere e la vostra felicità a lungo termine... Qualsiasi cosa sorga in dipendenza dal contatto con la mente – sperimentata come piacere, come dolore o come né piacere né dolore – anche questa non è vostra: abbandonatela. Tale abbandono sarà per il vostro benessere e la vostra felicità a lungo termine.” – SN 35:101

Questo benessere e questa felicità a lungo termine, naturalmente, sono la realizzazione della liberazione, che si può sperimentare solo quando si abbandona l'attività dei sei sensi.

Le doti della felicità

Tutti questi passaggi mostrano che il discernimento consiste in giudizi di valore sulle azioni, in particolare su quali azioni vale la pena intraprendere. Non solo: questi passaggi mostrano anche che l'intero progetto dell'insegnamento del Buddha consiste nell'affrontare il benessere e la felicità come una capacità progressiva. Il Buddha, vedendo che la felicità si presenta in forme minori e maggiori, ha cercato azioni che in modo affidabile potessero portare a livelli sempre più alti di felicità e, in ultima analisi, alla felicità totale e immutabile della liberazione.

La pratica di puñña, quindi, non è affatto estranea al progetto generale degli insegnamenti del Buddha. Fornisce una guida essenziale per i primi passi di questo progetto, mostrando che è molto meglio seguire i principi di azione che possono portare a una felicità e a un benessere affidabili piuttosto che lasciare la felicità al caso e alla fortuna. Man mano che si acquisisce esperienza nell'agire secondo questo principio nei livelli di bontà quotidiani, perseguendolo a livelli di maggiore perfezione, è più facile fidarsi di esso quando ci si avventura in livelli più sconosciuti della pratica, mentre nella meditazione ci si concentra direttamente sulla mente.

Allo stesso tempo, la sensibilità sviluppata nella pratica di puñña fa sì che la pratica della meditazione, nello sviluppo della concentrazione e del discernimento, non sia solo un allenamento della mente, ma anche del cuore. Un tema comune, ripetuto più volte nei sutta, è che la pratica della bontà porta a un senso di gioia libero da rimpianti, e che questa gioia porta naturalmente a un senso di sollievo, calma e piacere, permettendo al cuore di stabilirsi facilmente nella concentrazione.

Per quanto riguarda il discernimento, si tratta di un tipo di sensibilità. Se il cuore e la mente non sono stati addestrati al tipo di sensibilità che deriva dall'empatia e dall'apprezzamento della bontà, viene a mancare una dimensione importante dell'esperienza umana. Questo porterebbe a un discernimento sbilenco che mette in luce la mente e lascia al buio il cuore. Secondo il Buddha, una mente priva di buona volontà espansiva è ristretta e limitata: difficilmente può acquisire una visione e una conoscenza a tutto tondo. Forse è per questo che disse anche che una persona avara non può accedere alla retta concentrazione, per non parlare del raggiungimento di traguardi più elevati sul sentiero.

Le lezioni di puñña

La pratica di puñña non viene mai trattata come un mero trampolino di lancio verso livelli più avanzati della pratica, qualcosa da fare e poi eliminare per passare rapidamente a cose più grandi e migliori. Al contrario, la pratica continua di puñña fornisce un ambiente di benessere continuo in cui i livelli più avanzati possono prosperare. È come un campo in cui i semi buoni possono trovare il nutrimento di cui hanno bisogno per

crescere in piante sane e produttive.

Poiché puñña si concentra sulla promozione di azioni che portano a una felicità autentica, la sua pratica insegna anche molte lezioni importanti sulla natura dell'azione e sulla natura della felicità, lezioni che guidano i livelli superiori della pratica. Questo vale per tutti e tre i tipi di bontà.

L'atto di donare, per esempio, insegna il valore della gratificazione tardiva: non si può ottenere la felicità senza prima essere disposti a donare qualcosa. Insegna anche che esistono gradazioni di piacere: il piacere di donare è più duraturo e soddisfacente del piacere che deriva dal semplice consumo di ciò che si ha. Queste lezioni contribuiscono a promuovere un atteggiamento maturo nei confronti delle difficoltà che tutti noi incontriamo nel far calmare la mente, quando deve abbandonare gli affetti più cari che ostacolano lo sviluppo di livelli sempre maggiori di pace interiore.

La pratica della virtù insegna a concentrarsi sulle proprie intenzioni – i precetti possono essere infranti solo se li si infrange intenzionalmente – oltre a fornire una pratica alla presenza mentale e all'attenzione, qualità necessarie per la meditazione. Per osservare i precetti, bisogna tenerli a mente ed essere attenti a ciò che si fa, per assicurarsi che le proprie azioni siano effettivamente in linea con i precetti a cui ci si è impegnati.

Lo sviluppo della buona volontà, che il Buddha equipara alla moderazione, insegna che la moderazione non è un tipo di restrizione. È invece un atto di gentilezza verso se stessi e verso gli altri. In effetti, il modo migliore per dimostrare la propria benevolenza verso gli altri è astenersi dal fare loro del male. Questa consapevolezza rende più inclini a praticare la moderazione mentale necessaria per una forte concentrazione.

Quando sviluppate questi tre tipi di bontà, vi mostrano il potere della scelta. Potete scegliere di agire in modo da migliorare il vostro ambiente e, a lungo termine, lo stato del vostro cuore e della vostra mente. Questa è una buona lezione su come le vostre intenzioni danno forma a ciò che il Buddha chiama il divenire (bhava): il senso di chi siete e del mondo in cui vivete.

I tre tipi di bontà mostrano anche come la vera felicità cancelli i confini all'interno di quel mondo: quando perseguite la vera felicità, promuovete anche la felicità degli altri. Vedete che quando la felicità è autentica, non c'è una linea netta tra la vostra e la loro. Quando donate, ne beneficate voi e anche chi riceve i vostri doni. Quando seguite i precetti, guadagnate in autostima e non rappresentate un pericolo per gli altri. Quando sviluppate la buona volontà, il vostro cuore si espande e siete più propensi a trattare bene gli altri.

Poiché questi atti di bontà spesso iniziano con una gratificazione tardiva, è necessario esercitarsi a sviluppare il giusto atteggiamento mentre li si compie. Ciò significa imparare a parlare con se stessi mentre si compiono atti di bontà, per mantenere il proprio atteggiamento sano e le proprie prospettive luminose. Il Buddha ha un termine tecnico per descrivere questa conversazione interiore: la chiama fabbricazione verbale, che definisce anche come pensiero e valutazione diretti. Si dirigono i pensieri su un particolare argomento e poi si intraprende un dialogo interiore, ponendo domande e facendo commenti su quell'argomento per valutare cosa vale la pena fare e cosa no. Man mano che si diventa più abili nel dirigere i propri pensieri verso la bontà e nel valutare quali azioni sono veramente buone, si scopre che questa fabbricazione verbale può rendere un atto di bontà piacevole di per sé.

Allo stesso tempo, prepara alla meditazione in due modi importanti. In primo luogo, la fabbricazione verbale fa parte del primo livello della retta concentrazione. Quando ci si è allenati a parlare a se stessi in modo salutare attraverso la pratica della bontà, questa abilità si trasferisce nella meditazione, quando si impara a parlare a se stessi in modo produttivo dell'oggetto della propria concentrazione e del proprio rapporto con esso. In questo modo si riesce a stabilizzarsi, raggiungendo un livello di stabilità tale da poter abbandonare il pensiero diretto e la valutazione per raggiungere livelli più profondi di pace fisica e mentale.

In secondo luogo, quando l'attenzione della conversazione interiore si sposta dai risultati felici che ci si aspetta in futuro verso la felicità insita negli atti di bontà mentre li si compie, ci si prepara a un'importante abilità meditativa: la capacità di concentrarsi sugli atti mentali in sé e per sé. È più facile guardare direttamente alle proprie intenzioni quando si agisce in base a intenzioni che si conoscono, nel proprio cuore, come onorevoli e buone. Anche se gli stati mentali negativi irrompono nella vostra consapevolezza, è meno probabile che vi facciano perdere l'equilibrio, perché potete ricordare la vostra virtù e la vostra generosità – pratiche meditative basilari che il Buddha raccomandava – ricordandovi che avete anche un

forte lato buono.

Prendendo sempre più alla lettera la definizione di puñña data dal Buddha – vedere la felicità nell'intenzione di fare del bene – ci si abitua a cercare il tono della sensazione nelle intenzioni stesse. Questa attenzione vi prepara a una delle intuizioni più radicali del Buddha: la sofferenza non è qualcosa di passivamente sopportato, ma è un'azione: l'atto mentale dell'attaccamento, in sé e per sé. Questa concentrazione prepara anche a vedere il ruolo della mente nella costruzione di tutta l'esperienza sensoriale, un'intuizione che può portare alla liberazione.

Il fatto che abbiate fatto del vostro meglio per costruire la vostra esperienza attraverso atti di bontà significa che quando abbandonate le costruzioni mentali, non è per odio, paura o autocritica. Al contrario, potete abbandonare con un senso di apprezzamento per il fatto che le vostre costruzioni mentali vi hanno portato innocuamente e felicemente a quella fase della pratica.

Questo è il modo in cui la visione profonda liberatoria può crescere dalla padronanza del buon atto di fare l'elemosina.

La visione profonda favorisce la bontà

Così come la pratica della bontà aiuta a perfezionare i livelli superiori della pratica, i livelli superiori, a loro volta, aiutano a perfezionare la pratica della bontà. Questo si può vedere nelle descrizioni del Buddha dei livelli più efficaci di donazione, virtù e sviluppo della buona volontà, che si ottengono solo con i livelli preliminari del risveglio.

La motivazione più efficace per donare, ad esempio, è quella che abbiamo notato sopra: si dona pensando che non si otterrà nulla da questo gesto, ma che è semplicemente un ornamento e un sostegno per il cuore. Questa, disse il Buddha, è la motivazione del 'colui-che-non-ritorna', una persona che ha raggiunto il terzo dei quattro livelli di risveglio. Una persona di questo tipo non è destinata a tornare in questo mondo e quindi non ha bisogno di cercare una ricompensa futura. Si dice che questo tipo di motivazione sia persino superiore a quella di donare con il pensiero: "Quando questo mio dono viene fatto, rende il cuore sereno. Nascono la gratitudine e la gioia." Trattare un dono come un ornamento per il cuore significa che non si spera di trarne alcun beneficio. È un dono totalmente gratuito, un atto di bellezza – qualcosa che solo una persona almeno a livello di non-ritorno è in grado di fare.

Lo stesso vale per la virtù: Si dice che una persona che pratica il livello più elevato di virtù abbia "virtù gradite ai nobili: non logorate, non interrotte, non macchiate, non disperse, liberatorie, lodate dall'osservatore, non colte, che conducono alla concentrazione." Queste sono le virtù di una persona che ha raggiunto 'l'entrata-nella-corrente', il primo dei quattro livelli di risveglio, la prima visione dell'assenza di morte. Da questo momento in poi, osservate scrupolosamente i precetti perché avete visto che il vostro comportamento non virtuoso in passato è ciò che vi ha impedito di scorgere l'assenza di morte prima di allora.

Allo stesso tempo, però, non siete eccessivamente ansiosi di dover seguire i precetti. Le azioni in linea con i precetti vengono naturalmente. Questo atteggiamento equilibrato di scrupolosa osservanza senza ansia è ciò che rende i precetti favorevoli alla concentrazione. Le persone sagge e attente lodano la vostra virtù perché non provate attaccamento alla virtù per dimostrare di essere superiori agli altri. Come dice un'espressione pali, non siete "fatti della vostra virtù": In altre parole, si può vivere in linea con i precetti senza dover costruire un senso di sé attorno ad essi.

Per quanto riguarda la buona volontà, essa è pienamente perfezionata quando conduce la mente a uno stato di concentrazione fermo, sufficientemente chiaro da permettere di vedere la natura artificiale della concentrazione e, diventando distaccati nei suoi confronti, di raggiungere la piena liberazione.

Il Dhamma nel contesto della bontà

Tutti questi collegamenti tra la padronanza di puñña e il raggiungimento del risveglio dimostrano che la pratica della bontà è inseparabile dalla pratica del Dhamma. Infatti, perché il Dhamma possa prosperare, è necessario un ambiente plasmato dalla pratica della bontà, sia a livello interno – quando, avvicinandosi alla

felicità come abilità, si sviluppano le necessarie abilità del Dhamma all'interno del cuore – sia a livello esterno, in strutture sociali che incoraggiano la pratica della bontà come il miglior ambiente in cui il Dhamma può essere insegnato e appreso.

Questo è uno dei motivi per cui il Buddha istituì il Saṅgha monastico: è una struttura sociale specificamente progettata per aiutare a facilitare la pratica della generosità, della virtù e della benevolenza universale.

Promuove la generosità in quanto il Buddha ha creato un insieme di regole che, finché i suoi monaci e le sue monache le seguono, li rendono virtuosi: degni e stimolanti destinatari dei doni altrui. Allo stesso tempo, le regole richiedono che si comportino in modo da non sfruttare o costringere la generosità dei loro sostenitori. Essendo casti, non hanno bisogno di alcun sostegno per crescere una famiglia, il che consente loro di non essere onerosi nei confronti dei loro donatori. Poiché vivono di doni liberamente offerti, non sono obbligati a insegnare, il che significa che coloro che insegnano possono dare il Dhamma liberamente, come un dono. È solo in un'economia di doni come questa, dove il Dhamma può essere donato liberamente, che il Dhamma non viene trasformato in una merce, soggetta a forze di mercato che lo distorcerebbero. Quale modo migliore di insegnare la generosità se non quello di praticarla? E quale modo migliore di praticarla se non quello di offrire il Dhamma come un dono gratuito?

Il Saṅgha monastico promuove la pratica della virtù non solo attraverso le regole che disciplinano il comportamento dei monaci e delle monache, consentendo loro di vivere una vita innocua, ma anche attraverso l'incoraggiamento implicito ed esplicito che danno ai laici affinché siano anch'essi virtuosi. Il fatto che esistano persone che trovano la felicità grazie a un comportamento virtuoso funge da prezioso contrappeso agli esempi che si sono succeduti nella storia dell'umanità di persone che fanno carriera calpestando il benessere degli altri. L'esempio del Saṅgha dimostra che ci sono altri modi migliori per trovare la felicità rispetto al semplice "fare carriera".

Poiché i membri del Saṅgha monastico provengono da tutti gli ambienti sociali, esso fornisce anche un esempio di relazioni armoniose tra persone che normalmente non potrebbero mai vivere insieme. Allo stesso tempo, i membri del Saṅgha sono incoraggiati a insegnare a tutte le persone, a prescindere dall'estrazione sociale, che mostrano interesse per il Dhamma. In questo modo, il Saṅgha aiuta a dimostrare che la buona volontà universale non è una fantasia vuota. Può superare le barriere che la società ordinaria pone sul suo cammino.

Il Buddha ha definito il Saṅgha il "campo inesauribile di merito per il mondo". Parlava del Saṅgha nobili – tutti coloro, ordinati o meno, che hanno raggiunto almeno il primo livello di risveglio – ma il Saṅgha monastico convenzionale, nel corso dei secoli, ha fornito la struttura con cui quel campo viene curato e mantenuto. Se non fosse per questa struttura che permette di insegnare liberamente il Dhamma a tutti, il Dhamma sarebbe già stato distorto da tempo dalle forze di mercato privatizzanti, al punto da non essere più Dhamma.

Fiducia nella bontà

Quindi non è vero che la pratica di puñña sia stata inventata per alimentare il Saṅgha. Al contrario, il Saṅgha è stato progettato, almeno in parte, per promuovere la pratica di puñña, sia da parte dei monaci che dei loro sostenitori. Esso fornisce l'ambiente in cui la bontà viene sviluppata nel modo più proficuo in una capacità per il bene della vera felicità. La bontà, a sua volta, quando viene sviluppata come abilità, fornisce il contesto di cui la pratica del Dhamma nel suo complesso ha bisogno per prosperare.

Anche se il Buddha ha superato ogni attaccamento al bene e al male quando ha raggiunto il pieno risveglio, non è andato oltre il suo apprezzamento per ciò che la pratica della bontà può fare. Vide che avrebbe fornito l'unico ambiente in cui il suo Dhamma avrebbe potuto sopravvivere in un mondo infuocato, come lui lo vedeva, dalla brama, dall'odio e dall'ignoranza.

Potrebbe sembrare una prospettiva rischiosa – affidare il Dhamma alla pratica della bontà in un mondo del genere – ma è quello che ha fatto. Finora, il suo atto di fiducia ha continuato a dare frutti per più di 2.600 anni. Il fatto che il Dhamma sia ancora disponibile per la nostra pratica è dovuto alla bontà di molte, molte generazioni di persone. Il modo migliore per dimostrare la nostra gratitudine è sviluppare un po' di bontà, in

modo da poter beneficiare appieno del Dhamma e trasmetterlo intatto, come un autentico dono a coloro che verranno.

È saggio preoccuparsi

Prestate attenzione quando il Buddha insegna ai bambini. Non sta dando loro il Dhamma del succhiotto, da gettare quando lo crescono. Sta invece insegnando loro, con un linguaggio chiaro, principi importanti che serviranno loro – e a voi – per tutta la vita.

Una volta, mentre stava facendo il suo giro di elemosina, si imbatté in un gruppo di ragazzi che stavano pescando dei pesciolini. Chiese loro: “Avete paura del dolore? Non vi piace il dolore?”

“Sì.”, risposero.

Allora recitò dei versi:

“Se temete il dolore,
se vi dispiace il dolore,
non fate azioni malvagie
né apertamente né in segreto.
Se fate o farete
un’azione malvagia,
non sfuggirete al dolore:
vi prenderà
anche scappando lontano.” – Ud 5.4

Stava insegnando loro una qualità chiamata ottappa, o compunzione: la paura di commettere un’azione sbagliata e di subirne le conseguenze negative. Nei suoi versi, egli basa il senso di compunzione su un principio impersonale: il modo in cui agisce il kamma. Solo perché gli esseri a cui state facendo del male possono essere impotenti a vendicarsi in questo momento, non significa che i risultati del kamma siano del tutto impotenti.

Il Buddha usò un’argomentazione simile quando, durante il giro delle elemosine di un altro giorno, si imbatté in un gruppo di ragazzi che picchiavano un serpente con un bastone. Disse loro:

“Chi cerca il proprio piacere nel molestare altri esseri
non avrà gioia in futuro.
Ma chi cerca il proprio piacere senza molestare altri esseri,
allora costui avrà gioia in futuro.” – Ud 2.3

Ma il Buddha usava anche argomenti più interpersonali per insegnare la compunzione. Una volta, insegnando a un re, offrì un’altra riflessione:

“Cercando in ogni direzione
con la propria consapevolezza,
non si trova nessuno più caro
di noi stessi.
Allo stesso modo, gli altri
sono fieramente cari a loro stessi.
Perciò non dovrebbe nuocere agli altri
chi ama se stesso.” – Ud 5.1

Il ragionamento sembra essere che se la vostra felicità dipende dal danneggiare gli altri, non sarà sicura. Dato che viola il loro amor proprio, cercheranno di distruggerla. Se si vuole davvero una felicità duratura, non si può causare alcun danno agli altri esseri.

La compunzione è raramente discussa nei circoli buddhisti moderni, anche se compare in molti enunciati del Buddha sulle qualità da sviluppare lungo il sentiero. Egli la definisce un guardiano del mondo, in quanto impedisce alle persone di violare la fiducia e di comportarsi in modo promiscuo. In una similitudine in cui il

Buddha paragona le diverse qualità necessarie sul sentiero alle caratteristiche di una fortezza di frontiera, la compunzione è una strada alta e larga che circonda la fortezza, per allontanare le qualità non salutari che danneggerebbero le qualità salutari – come la consapevolezza e il retto sforzo – che abitano la fortezza. È anche un tesoro che i ladri non possono rubare, il fuoco non lo può bruciare e le inondazioni non lo possono spazzare via.

In molti di questi enunciati, la compunzione è associata a un sano senso di vergogna. Insieme, costituiscono il senso di coscienza. La sana vergogna – l'opposto non dell'autostima, ma della vergogna – è una propensione a fare il male, motivata dal desiderio di non fare brutta figura agli occhi delle persone che ammiriamo. La compunzione è più impersonale. Sentite che, dato il modo in cui la causalità funziona a lungo termine, non siete immuni dalle conseguenze delle vostre azioni e ve ne preoccupate.

In questo senso, la compunzione è l'opposto dell'insensibilità, l'atteggiamento per cui si fa quello che si vuole e non ci si preoccupa delle conseguenze. È anche l'opposto dell'apatia, l'atteggiamento disfattista di non preoccuparsi di nulla. Quando si prova compunzione, ci si preoccupa attivamente del proprio benessere a lungo termine e si fa del proprio meglio per non metterlo a rischio.

Questa qualità attiva della preoccupazione può essere una delle ragioni per cui la compunzione è anche associata all'ardore nelle descrizioni dei meditanti che eliminano i pensieri non salutari dalla loro mente.

“Sia che cammini, che stia in piedi,
che sia seduto, o giaccia,
chiunque abbia pensieri nocivi,
relativi alla vita mondana,
non sta seguendo completamente il sentiero,
in balia
delle cose illusorie.
E' incapace,
un tale monaco,
di ottenere il supremo
risveglio.” – Iti 110

Ma la compunzione non è solo una qualità per i principianti del Dhamma o della meditazione. È anche indicata come uno dei punti di forza di un “discente”, qualcuno che ha raggiunto almeno il primo nobile risultato, la prima fase dell'assenza di morte. È una qualità che rafforzerà quella persona lungo tutto il sentiero verso il totale risveglio.

È bene riflettere sul perché.

Uno dei motivi è che la compunzione contiene, in forma embrionale, entrambi i fattori di discernimento del nobile ottuplice sentiero, che anche il discente ha sviluppato: la retta visione e la retta intenzione. È collegata alla retta visione in quanto comprende l'importanza delle proprie azioni nel determinare se si soffre o meno. Il piacere e il dolore sorgono e svaniscono non a caso, ma a causa delle cose che avete fatto e che state facendo.

La compunzione è correlata alla retta intenzione, in quanto vuole evitare la sofferenza, quindi si impegna a evitare qualsiasi azione che possa causare sofferenza. È un'espressione diretta di una delle forme di retta intenzione: la buona volontà, la determinazione a non causare danni. Come abbiamo visto, la compunzione inizia con la determinazione di non causare danni a se stessi e poi, in base alla comprensione del kamma, si sviluppa nel desiderio di non danneggiare alcun essere. Questo è il fondamento della benevolenza universale.

La duplice relazione della compunzione con il discernimento – come comprensione basata su una visione della realtà e come forma di determinazione – mette in evidenza il duplice aspetto del discernimento, un aspetto spesso trascurato. Il lato retto della compunzione si basa su una convinzione del funzionamento delle cose: una convinzione che, quando si diventa discenti, viene confermata. Le azioni producono risultati in linea con la qualità dell'intenzione che le motiva. Questo è un fatto che va accettato.

Ma il discernimento non si ferma all'accettazione. In fondo, ciò che si accetta è che esistono

fondamentalmente due tipi di azione – salutare e non salutare, che porta al benessere e che porta al male – ed è possibile scegliere l’una piuttosto che l’altra. Vedendo le opzioni aperte da questa possibilità, il lato retto-risolutivo della compunzione arriva a un giudizio di valore: Un’azione salutare è meglio di una non salutare, quindi le azioni dannose vanno evitate. Il piacere che possono dare a breve termine non vale il dolore che causeranno a lungo termine. Questo giudizio si applica non solo alle azioni palesi, come picchiare i serpenti con i bastoni, ma anche a quelle più sottili, come avere attaccamento a idee e modi di definire il proprio sé che conducono alla sofferenza e al dolore. Anche quando il Buddha parla della motivazione per gli ultimi stadi della pratica di visione profonda – percepire tutti i fenomeni come vuoti di un sé – lo spiega in termini di sofferenza che si evita quando lo si fa.

In altre parole, dall’inizio della pratica fino alle sue fasi finali, è saggio preoccuparsi: di ciò che si sceglie di fare e delle conseguenze delle proprie scelte. Ci si rende conto che, con la libertà di scelta, si ha in mano il potere di plasmare la propria esperienza di piacere e dolore, insieme ai piaceri e ai dolori degli altri, e ci si preoccupa di usare bene questo potere.

Quando si comprende questo punto, si correggono molti equivoci comuni sulla visione profonda buddhista: che non dà giudizi, che termina con l’accettazione di come sono le cose.

Le lezioni sulla compunzione aiutano anche a comprendere il moderno principio del Dhamma di non essere attaccati al risultato delle proprie azioni. Non significa che non ci si preoccupa del risultato. Significa semplicemente che non insistete sul fatto che solo perché avete scelto di fare qualcosa, il suo esito deve essere per forza giusto. Se vi accorgete che un’azione ha causato un danno, siete disposti ad accettare l’errore come tale, in modo da poter imparare da esso, e decidete di non ripeterlo. Questo è un altro punto di saggezza che il Buddha insegnò a un bambino, suo figlio. È l’esatto contrario del non preoccuparsi. Vi preoccupate così tanto delle conseguenze delle vostre scelte future che cercate sempre di essere consapevoli di ciò che avete imparato dalle vostre scelte in passato.

Prendersi cura di noi in questo modo è un modo immediato di sviluppare la saggezza giorno per giorno. All’inizio può sembrare semplice, ma solo perché un principio sembra semplice non significa che non abbia implicazioni più profonde. È quando si è disposti ad ascoltare i semplici messaggi del Buddha – e ad agire di conseguenza – che si può sviluppare un senso intuitivo per comprendere verità più difficili da vedere.

Gli insegnamenti del Buddha sul dolore

“Un risvegliato non è mai causa di sofferenza.

Saggiamente si domina

e va verso l'immutabile

dove non c'è più dolore.” – Dhp 225

Un giorno il Buddha si recò in un cimitero e trovò una donna, Ubbirī, che piangeva la figlia morta, Jīvā. Le disse: “84.000 persone, tutte di nome Jīvā, sono state bruciate in quell'ossario. Per chi di loro ti addolori?”

Quando in seguito Ubbirī raccontò la storia in versi (Theri 3.5), disse che le parole del Buddha rimossero completamente la freccia del dolore dal suo cuore – anche se nel dirlo, probabilmente, si stava prendendo una licenza poetica. L'esperienza dimostra che riflettere sull'universalità della perdita – la perdita di una persona cara, la perdita dell'amore, la perdita di qualsiasi tipo di felicità – può portare ad accettare la propria perdita personale, in quanto aiuta a rendersi conto che l'universo non sta concentrando su di sé una punizione insolita; tuttavia, l'accettazione non è sufficiente a superare totalmente il dolore del lutto. Se cerchiamo altrove nel Canone Pali dei passaggi su come guarire le ferite del lutto, scopriamo che vengono indicati molti passi nella pratica mentale che porta dall'accettazione della perdita fino alla liberazione totale dal lutto e dal dolore che ne deriva.

In nessun singolo passo il Buddha espone tutti i passaggi, ma è possibile assemblare un quadro composito a partire dai principali passaggi sull'argomento. Anche se ci sono diversi passi nella pratica, tutti si basano su un principio tratto dalle quattro nobili verità: soffriamo più per il modo in cui parliamo a noi stessi che per gli eventi esterni. Questo può essere un principio che non vogliamo sentire quando una perdita ci fa sentire impotenti e affranti, ma è l'unico principio che ci permetterà di uscire dal sentiero discendente che porta al dolore e di mettere il nostro cuore sul sentiero che porta lontano.

Il re Pasenadi, che amava interrogare il Buddha sui punti fondamentali del Dhamma, si trovava in presenza del Buddha quando uno dei suoi cortigiani gli sussurrò all'orecchio che la sua regina preferita, Mallikā, era appena morta (AN 5.49). Sopraffatto dallo sconcerto e dal dolore, il re non poté fare altro che rimanere seduto, assorto, con le spalle cadenti, senza parole.

La risposta immediata del Buddha fu quella di insegnargli tre cose da fare per gestire il suo dolore. La prima era riflettere sull'universalità della perdita. Nessuno, per quanto potente, può fare in modo che ciò che è soggetto al cambiamento non cambi o che ciò che è soggetto alla morte non muoia. Nella misura in cui esistono esseri – passati, presenti e futuri – il cambiamento e la morte accadono a tutti loro. Questo pensiero aiuta a togliere un po' di peso personale alla perdita, consentendo di accettare ciò che è accaduto e di non sprecare energie nel tentativo di annullare ciò che non può essere annullato.

Il secondo passo che il Buddha insegnò al re fu che, finché vedeva che le osservanze funebri tradizionali svolgevano una funzione utile nel dare la giusta espressione al suo senso di perdita e al suo apprezzamento per la persona che se n'era andata, doveva organizzarle. Il Buddha non ha mai raccomandato ai suoi uditori di cercare di soffocare il loro dolore con una finta indifferenza. Finché sentivano il bisogno di esprimere la loro perdita, dovevano cercare di farlo in modo abile e curativo. Tra le osservanze che menzionava come potenzialmente utili c'erano gli elogi funebri, le donazioni e la recita di detti saggi. Se si vuole davvero aiutare la persona che è venuta a mancare, si fa del bene e si dedica il merito alla persona amata. Per guarire la ferita nel vostro cuore e incoraggiare la bontà nelle persone ancora in vita, mostrate il vostro apprezzamento per la bontà del vostro caro. Il pianto e il lamento non ottengono nulla di tutto ciò. Distruggono la vostra salute, causano angoscia a coloro che vi amano e fanno piacere a coloro che vi odiano.

Il Buddha cita quest'ultimo punto come motivazione per raccogliere le energie per il terzo passo, che consiste nel ricordare a se stessi che ci sono ancora cose buone da realizzare nella vita e che, per il bene del proprio vero benessere e di quello degli altri, è necessario tornare al buon lavoro che la perdita ha interrotto. Il Buddha offre questi passi al re Pasenadi semplicemente come insegnamenti di base per la gestione del

lutto. Sono concepiti per placare le pene del lutto solo nella misura in cui assicurano che il dolore non diventi auto-indulgente e rovini la vita. Non possono rimuovere completamente la freccia del dolore dal cuore. Ma gli insegnamenti più avanzati del Buddha per andare completamente oltre il dolore prendono gli stessi tre passi – accettare l’universalità della perdita, esprimere abilmente l’apprezzamento per ciò che si è perso e dirigere la propria attenzione verso le cose buone che devono ancora essere fatte – e li perseguono a un livello più profondo.

Innanzitutto, l’universalità della perdita: Il Buddha raccomanda che questa riflessione porti non solo all’accettazione del fatto della perdita, ma anche alla compassione per tutti coloro che l’hanno subita. Il modo in cui intendeva far funzionare questa riflessione può essere meglio compreso alla luce delle teorie che gli artisti e i drammaturghi del suo tempo avevano sviluppato per comprendere le emozioni. Sebbene il Buddha non abbia mai menzionato esplicitamente queste teorie nei suoi insegnamenti, le poesie a lui attribuite mostrano chiari segni di essere state composte in linea con i loro criteri. C’è quindi ogni motivo per supporre che le conoscesse e che le abbia prese in prestito per i suoi scopi.

I drammaturghi indiani si sono confrontati con la questione del perché il pubblico si diverta ad assistere a opere in cui personaggi simpatici sono sottoposti a sofferenze, quando è evidente che non c’è nulla di sadico in questo piacere. La risposta a cui giunsero i drammaturghi fu che al pubblico piaceva “gustare” le emozioni dei personaggi, senza però esserne inghiottito. Secondo la loro teoria, il sapore dell’emozione era spesso diverso dall’emozione stessa, e anche un’emozione dolorosa poteva avere un sapore piacevole.

Elaborarono un sistema di emozioni di base e dei loro gusti corrispondenti, e il gusto del dolore, decisero, era la compassione. In altre parole, quando gli attori interpretavano personaggi in lutto, il pubblico che assisteva alla rappresentazione provava compassione. L’atto di compassione dava un piacevole senso di intimità con il personaggio, riconoscendone pienamente il dolore, ma allo stesso tempo forniva un senso di distanza che impediva al dolore di essere schiacciante. I drammi che ritraggono il dolore erano, per questo motivo, considerati strumenti preziosi per insegnare i valori umani alla società. Insegnavano alle persone ad avere compassione gli uni per gli altri, anche per le persone con cui non avevano legami personali.

Il Buddha, sostenendo una prospettiva universale sulla morte, la separazione e la perdita, prese questo principio e insegnò ai suoi uditori ad applicarlo alla propria sofferenza. Quando si pensa a quanto la perdita sia inevitabile e pervasiva in tutto il cosmo, ci si aiuta ad allargare il cuore e ad ampliare la compassione per la sofferenza degli altri. Allo stesso tempo, ampliare la prospettiva della perdita aiuta a prendere una certa distanza estetica dalla propria. Si esce dal dolore, non negandolo – perché sarebbe disumano – ma trasformandolo in un’emozione più curativa, espansiva ed edificante, che riconosce la sofferenza ma, invece di esserne inghiottita, permette alla mente di diventare più grande delle sue sofferenze e di gestire una risposta più nobile e nutriente ad esse.

Questa risposta, però, non si ferma semplicemente a un senso estetico di espansione e allontanamento. Come insegna il Buddha, la compassione contiene anche il desiderio di intervenire sulle cause del dolore. Pensate al Buddha nella notte del suo risveglio: Nel secondo turno di guardia della notte, vide le sofferenze di tutti gli esseri da una prospettiva cosmica, ma non si fermò lì. Il senso di distanza dalle proprie sofferenze che ottenne da questa conoscenza gli permise di vedere oggettivamente le cause della sofferenza dentro di sé. Applicò quindi questa conoscenza allo scopo di porre fine alla sofferenza, prima individuando e rimuovendo le cause della sofferenza nel proprio cuore e poi insegnando agli altri come rimuovere le cause della sofferenza nel loro (MN 36).

Allo stesso modo, il senso di distacco oggettivo che può derivare dalla compassione non è fine a se stesso. Ha lo scopo di aiutarvi a vedere il vostro dolore con una misura di obiettività che vi permetta di vedere le cause interne del dolore. In seguito, vi motiverà a fare qualcosa per risolverle.

Abbiamo bisogno di prendere le distanze dal nostro dolore per comprenderlo, perché ha radici molto profonde che vanno al di là delle particolarità della perdita e arrivano fino all’atteggiamento di fondo della mente nei confronti di se stessa, un atteggiamento che si preferisce non mettere in discussione. Ma è vero: non soffriamo tanto per la perdita delle cose all’esterno, ma per una tendenza non consapevole all’interno.

Il Ven. Sāriputta, uno dei principali discepoli del Buddha, una volta osservò a un gruppo di monaci che, riflettendo, si era reso conto che non c’era nulla al mondo la cui perdita gli avrebbe causato dolore (SN

21.2). Il Ven. Ananda, che era seduto nel gruppo, replicò immediatamente con l'esempio del Buddha: se il Buddha dovesse morire, Sāriputta non proverebbe comunque alcun dolore? Sāriputta rispose che avrebbe riflettuto: "Che grande essere, di grande potenza, di grande saggezza, è scomparso! Se il Beato dovesse rimanere a lungo, sarebbe per il bene di molte persone, per la felicità di molte persone, per simpatia verso il mondo; per il benessere, il bene e la felicità dei deva e degli esseri umani." Ānanda commentò allora che questo era un segno che Sāriputta non aveva māna, o presunzione – il che significa, in questo caso, non un orgoglio eccessivo, ma il semplice inserimento del pensiero "Io sono" nei suoi pensieri.

Questa è stata un'analisi molto astuta da parte di Ananda. Sentiamo il bruciore della perdita perché la rendiamo "nostra". E, come il Buddha sottolinea altrove (SN 42.11), la facciamo nostra attraverso la passione e il desiderio che abbiamo provato per le persone e le cose che abbiamo perso. Ci siamo nutriti di loro emotivamente e ora abbiamo perso il nostro cibo. Ecco perché il lutto è così intimamente sentito. Abbiamo interiorizzato l'altra persona o la situazione che ora non c'è più, quindi ciò che avevamo reso parte di noi stessi è stato strappato via. Il lutto è tale perché ci priva di una parte intima di ciò che pensavamo di essere.

Questo significa che per andare totalmente oltre il lutto, dobbiamo imparare a smettere di fare nostre le cose. Il primo passo in questa direzione è riflettere sull'universalità della perdita in modo da far nascere un'altra emozione, oltre all'accettazione e alla compassione: il saṃvega.

Il saṃvega è il terrore o lo sgomento che sorge quando si riflette sull'insensatezza di tutte le numerose sofferenze che la vita ovunque comporta. È un'emozione che motiva il cuore a voler andare oltre la semplice guarigione dal dolore per una particolare perdita, e ad aspirare invece a liberarsi dalla possibilità di sperimentare nuovamente il dolore. Quando si sviluppa il saṃvega, si passa da quella che il Buddha chiama angoscia basata sulla casa (MN 137) – il dolore per la perdita delle persone e degli oggetti sensoriali che si amano – a quella che egli chiama angoscia basata sulla rinuncia: la sensazione che ci sia una via d'uscita dall'esperienza di questo tipo di perdita, ma che non l'abbiamo ancora raggiunta. Questa consapevolezza è angosciante perché mette in evidenza la quantità di lavoro da fare, ma contiene un elemento di speranza che l'angoscia basata sulla casa non ha: la convinzione che sia possibile superare il dolore. L'angoscia basata sulla rinuncia, per questo motivo, non si limita a indulgere nel dolore. Utilizza il dolore come motivazione per fare ciò che è necessario fare per uscirne.

Fu per indurre questo utile senso di angoscia che il Buddha, in uno dei suoi più famosi insegnamenti, chiese a un gruppo di monaci quale fosse la cosa più grande: l'acqua dei quattro grandi oceani o le lacrime che avevano versato nel corso delle loro molte vite per la perdita di una madre (SN 15.3). La risposta: le lacrime. La stessa risposta vale per le lacrime versate per la perdita di un padre, una sorella, un fratello, una figlia, un figlio. L'emozione che accompagna questa riflessione è un misto di accettazione e riluttanza: accettazione del fatto che le cose continueranno ad andare così se non si trova una via d'uscita, e riluttanza a rimanere intrappolati in questa immensa e infinita sofferenza.

La risposta corretta a questa riflessione è cercare la via d'uscita e sviluppare la convinzione che il sentiero della pratica vi porterà a destinazione. È da questa prospettiva che il Buddha vi fa sviluppare ulteriormente il secondo passo per andare oltre il dolore: esprimere apprezzamento. In questo caso, la riconoscenza va in due direzioni.

La prima è rendersi conto che la cosa migliore che si possa fare per coloro che ci hanno aiutato è seguire il sentiero fino in fondo e poi dedicare loro il merito del proprio conseguimento. In questo modo, il bene che hanno fatto per voi porterà loro grandi frutti (MN 39).

La seconda direzione è quella di sviluppare l'apprezzamento per tutti gli sforzi che il Buddha ha compiuto per trovare e insegnare il sentiero che porta alla fine della sofferenza. A questo apprezzamento segue il desiderio di praticare il Dhamma in linea con il Dhamma, cioè di seguire il sentiero così come il Buddha lo ha insegnato. Invece di cercare di cambiarlo per adattarlo alle proprie preferenze, si cerca di cambiare se stessi per essere degni del sentiero. Questa riflessione, di per sé, aiuta a superare se stessi e a guarire il "tu" definito intorno all'oggetto della perdita.

Ciò conduce al terzo passo per superare pienamente il lutto, che consiste nel concentrare l'attenzione sul buon lavoro che deve ancora essere fatto. La natura di questo lavoro è indicata dalla reazione del Buddha

alla notizia della scomparsa del Ven. Sāriputta (SN 47.13). È un po' ironico, alla luce della conversazione tra il Ven. Ānanda e il Ven. Sāriputta, che Sāriputta sia effettivamente morto prima del Buddha. Quando Ānanda portò la notizia al Buddha, aggiunse che quando lui stesso aveva sentito la notizia era come se avesse perso l'orientamento e tutte le direzioni fossero diventate buie: il suo attaccamento a Sāriputta era così forte. In breve, la sua fu la tipica reazione di un dolore intenso: non c'era più luce nel mondo, perché ciò su cui aveva fatto affidamento con tanta fiducia era ormai perduto.

Così il Buddha gli chiese: “Quando Sāriputta è morto, ha portato con sé la virtù? No. La concentrazione? No. Il discernimento? No. Liberazione? No. Conoscenza e visione della liberazione? No. In altre parole, il buon lavoro del mondo, il miglior lavoro del mondo, la via per la liberazione totale dalla sofferenza, è ancora lì da compiere.”

È quando questo lavoro viene portato a termine che l'angoscia basata sulla rinuncia porta alla gioia basata sulla rinuncia: la consapevolezza di essere liberi da qualsiasi necessità di essere influenzati da qualsiasi tipo di cambiamento. La mente non crea più il senso di “io” e “mio” che deve nutrirsi di cose che cambiano, perché ha trovato una felicità che non cambia e non ha il minimo bisogno di nutrirsi. In questo senso, non si trasforma più in un essere, perché gli esseri sono definiti dal loro attaccamento al modo in cui si nutrono (SN 23.2). Quando la mente non assume più l'identità di un “essere”, viene liberata. In questo modo, si scopre che le parole del Buddha al re Pasenadi – “nella misura in cui ci sono esseri” – hanno un limite. Superando questo limite, la mente non si trafigge più con le frecce del dolore. Da quel momento in poi, finché continuerà a vivere nel mondo, conoscerà la perdita ma non ne soffrirà. Quando sarà andata oltre il mondo, ” dimorerà” in una dimensione totalmente priva di perdite.

È qui che i tre passi del Buddha per la gestione del lutto vanno oltre la semplice gestione, fino a liberarvi dall'esperienza del lutto o del dolore.

“La freccia una volta strappata,
liberi,
ottenendo la pace della coscienza,
trascendendo ogni dolore,
senza sofferenza
la libertà vi appare.” – Snp 3.8

Meditanti

Quando il Buddha insegnava la meditazione, spesso illustrava le sue lezioni con similitudini che riguardavano persone al lavoro o lo sviluppo di abilità. Una persona impegnata nella consapevolezza del respiro, per esempio, era come un falegname che girava un pezzo di legno al tornio, sensibile al fatto che stesse facendo un giro corto o lungo. Una persona che cerca di essere consapevole di ciò che può portare la mente alla concentrazione dovrebbe essere come il cuoco di un re, che cerca di leggere i sottili segnali del re su quali tipi di cibo gli piacciono o non gli piacciono. Una persona che entra e dimora nel primo jhāna – il primo livello di retta concentrazione – deve ottenere che il piacere e l'estasi soffochino il corpo, proprio come un bagnante che mescola l'acqua in una polvere da bagno cercherebbe di fare in modo che l'acqua inumidisca ogni particella di polvere e tuttavia non coli al di fuori.

Le similitudini del Buddha per gli stadi successivi dei jhāna suggeriscono un minore sforzo – una sorgente che riempie un lago di acque fresche; loti immersi in un lago pieno di acqua fresca dalle radici alle punte; un uomo seduto avvolto in un panno bianco – ma questo semplicemente per far capire che una volta che l'estasi e il piacere sono stati impressi nel corpo nel primo jhāna, l'atto di diffonderli attraverso il corpo – insieme alla consapevolezza – è diventato molto più facile con l'approfondimento della concentrazione. Come chiarisce MN 111, anche una persona che è entrata nel livello più alto di jhāna ha ancora bisogno di impiegare atti di intenzione, desiderio, decisione e persistenza per rimanervi. Quando il Buddha descrisse l'uso di uno qualsiasi dei livelli di jhāna o dei risultati senza forma per sviluppare il discernimento, tornò a una similitudine più attiva: Il meditante era ora come un arciere che ha imparato a tirare rapidamente, a tirare a grandi distanze e a trafiggere grandi masse con le sue frecce.

Quindi, date tutte queste similitudini di lavoro e sforzo concentrato, è strano che molti maestri moderni insistano sul fatto che la meditazione buddhista non è una questione di fare, ma di lasciare semplicemente che le cose accadano da sole. La presenza mentale, ci viene detto, è una consapevolezza puramente ricettiva, che permette alle cose di sorgere e svanire senza interferenze. Il jhāna, ci viene detto, non è qualcosa che si può fare. Bisogna aspettare e lasciare che accada da sé.

Ma se non ci fosse alcuno sforzo presente nel far sviluppare la consapevolezza o il jhāna, allora queste qualità sarebbero determinate da leggi fisiche, determinate dal kamma passato, il risultato della grazia di un creatore divino, o semplicemente serendipiche: eventi spontanei senza alcuna causa distinguibile. Tuttavia, come il Buddha ha chiarito in AN 3.62 e DN 2, credere che le esperienze attuali avvengano esclusivamente in uno di questi quattro modi non lascerebbe spazio a un sentiero di pratica per la fine della sofferenza. Non ci sarebbe nulla da fare nel momento presente per scegliere tale sentiero o per seguirlo. Succederebbe semplicemente da solo. Se credete nella possibilità di scegliere e seguire un sentiero che conduca alla fine della sofferenza, dovete credere di poter fare la differenza nel presente con le vostre intenzioni attuali. Altrimenti, il sentiero sarebbe impossibile.

Come ha sottolineato il Buddha, lo scopo della meditazione è quello di ottenere una visione liberatoria dell'attività della mente di fabbricare la propria esperienza, e il luogo migliore per vedere questa attività in azione è osservare se stessi mentre si fabbricano le qualità di consapevolezza, concentrazione e discernimento proprio qui e ora. Se nel corso della meditazione non vi vedete fare nulla, non significa che non state facendo nulla. Semplicemente siete ciechi, o vi siete accecati su ciò che state facendo. E quando si è ciechi, la visione profonda autentica non ha possibilità di svilupparsi.

Questa visione profonda dell'attività della mente è il punto in cui la pratica della meditazione si interseca con gli insegnamenti del Buddha sul kamma, o azione. Secondo la sua concezione dell'azione, l'esperienza presente è plasmata non solo dalle azioni passate, ma anche – e soprattutto – da quelle presenti. E le azioni attuali più importanti hanno luogo nella mente. Il Buddha non insegnò mai ai suoi allievi a riporre le loro speranze e la loro fiducia nelle azioni passate, perché sarebbe stato disfattista. L'attenzione era sempre rivolta a imparare a essere attivi in questo momento. Ecco perché la meditazione buddhista si concentra sulle attività della mente nel momento presente.

Tuttavia, i maestri moderni tendono a considerare l'insegnamento sul kamma come irrilevante per la

meditazione. Le ragioni possono essere molteplici, ma tre si distinguono: la convinzione che le descrizioni complete della pratica della presenza mentale non facciano riferimento all'interferenza con il sorgere e il passare delle sensazioni o degli stati mentali, il che significa che la presenza mentale deve essere un'accettazione non interferente di qualsiasi cosa sorga e passi; la convinzione che, poiché l'obiettivo della pratica meditativa non è definito, il tentativo di fare qualsiasi cosa per raggiungerlo ostacolerà di fatto l'arrivo; e la convinzione che la meditazione dovrebbe portare alla realizzazione che, al livello della verità ultima, non c'è nessuno per cominciare, quindi credere di fare delle scelte su cosa fare durante la meditazione ostacolerebbe questa realizzazione.

Queste convinzioni sono comuni nei moderni centri di meditazione, ma si basano tutte su malintesi. Esaminiamole una per una, confrontandole con i fatti, per capire dove sbagliano. In questo modo, potremo avvicinarci alla meditazione con la consapevolezza che la stiamo facendo e che possiamo imparare la natura dell'azione e della scelta osservando noi stessi nell'atto di provare a farla bene.

1. La convinzione. Le descrizioni complete della pratica della consapevolezza non fanno riferimento all'interferenza con il sorgere e il passare delle sensazioni o degli stati mentali.

Il fatto. nel Canone Pali esistono descrizioni di questo tipo, ma il loro contesto dimostra che non sono complete.

I due discorsi più lunghi sulla consapevolezza – il Mahāsatipatṭhāna Sutta (DN 22) e il Satipatṭhāna Sutta (MN 10) – limitano la loro discussione sulle sensazioni a un elenco di varie sensazioni – spiacevoli, sgradevoli e nessuna delle due – affermando semplicemente che il meditante le discerne nel momento in cui sono presenti, ma non c'è alcun accenno a fare qualcosa al riguardo. Lo stesso vale per gli stati mentali: Gli stessi discorsi elencano gli stati mentali salutari e non salutari, affermando che il meditante li discerne quando sono presenti, ma non viene detto nulla sullo sviluppo di quelli salutari o sull'abbandono di quelli che non lo sono.

Ma anche se i discorsi che contengono questi passaggi sono lunghi, non sono descrizioni complete nemmeno della formula breve consueta per stabilire la consapevolezza. I discorsi stessi chiariscono questo punto nel modo in cui sono organizzati.

Iniziano con la formula breve classica:

“C'è il caso in cui un monaco rimane concentrato presso il corpo sul corpo – instancabile, attento e consapevole – avendo rimosso la cupidigia e l'angoscia nei riguardi del mondo; rimane concentrato presso le sensazioni sulle sensazioni – instancabile, attento e consapevole – avendo rimosso la cupidigia e l'angoscia nei riguardi del mondo; rimane concentrato presso la mente sulla mente – instancabile, attento e consapevole – avendo rimosso la cupidigia e l'angoscia nei riguardi del mondo; rimane concentrato presso gli oggetti mentali sugli oggetti mentali – instancabile, attento e consapevole – avendo rimosso la cupidigia e l'angoscia nei riguardi del mondo.”

Ma poi pongono e rispondono a domande solo su una parte della formula: cosa significa “rimanere concentrati” su ciascuno dei quattro quadri di riferimento nel e sul. Tra l'altro, non forniscono alcuna discussione su come funziona l'ardore nella pratica, su cosa significhi sottomettere la cupidigia e l'angoscia in riferimento al mondo, su come i vari quadri di riferimento interagiscano nella pratica o su quali siano le fasi della pratica. Per queste informazioni, dobbiamo guardare ad altre trattazioni di questi argomenti che si trovano in altre parti del Canone.

Per esempio, se esaminiamo MN 118, il discorso sulla consapevolezza del respiro interno ed esterno, scopriamo che la consapevolezza delle sensazioni e degli stati mentali comporta molto di più del semplice discernimento della loro presenza e assenza. Il discorso elenca sedici passi della meditazione sul respiro, divisi in quattro “tetrad”, o insiemi di quattro passi ciascuno. Ogni tetrad, si legge, sviluppa la versione breve della formula completa per stabilire la consapevolezza in ciascuno dei quattro quadri di riferimento. La tetrad relativa alle sensazioni recita:

“Si esercita: “Inspirerò in modo consapevole all'estasi”. Si esercita: “Espirerò in modo consapevole all'estasi.” Si esercita a dire: “Inspirerò in modo consapevole al piacere.” Si esercita: “Espirerò in modo consapevole al piacere.” Si esercita: “Inspirerò consapevole alle formazioni mentali [percezioni e sensazioni].” Si esercita a dire: “Espirerò in modo consapevole alle formazioni mentali.” Si esercita:

“Inspirerò in modo da calmare le formazioni mentali.” Si esercita: “Espirerò in modo da clamare le fabbricazioni mentali.”

Qui è chiaro che, per sviluppare anche solo la versione breve della formula completa per stabilire la consapevolezza delle sensazioni sulle sensazioni, è necessario fare molto di più che discernere semplicemente le sensazioni mentre vanno e vengono. L’ardore – lo sforzo di far nascere ciò che è salutare e di abbandonare ciò che non lo è – gioca un ruolo importante. Si coltivano attivamente le sensazioni del primo jhāna, cioè l’estasi e il piacere; si diventa sensibili al loro effetto sulla mente – ecco cosa significa essere “sensibili alle formazioni mentali” – e poi ci si esercita consapevolmente a calmare tale effetto. In linea con le descrizioni della pratica del jhāna, questo significherebbe portare la mente almeno al quarto jhāna, dove il piacere e il dolore sono sostituiti dalla sensazione più tranquillizzante dell’equanimità.

Lo stesso vale per la tetradde relativa agli stati mentali:

“Si esercita a dire: “Inspirerò in modo consapevole alla mente.” Si esercita: “Espirerò in modo consapevole alla mente.” Si esercita: “Inspirerò allietando la mente.” Si esercita: “Espirerò allietando la mente.” Si esercita: “Inspirerò concentrando la mente.” Si esercita: “Espirerò concentrando la mente.” Si esercita: “Inspirerò liberando la mente.” Si esercita: “Espirerò liberando la mente.”

Anche se il primo passo richiede semplicemente di essere sensibili a ciò che accade nella mente, i passi non si fermano qui. Se la mente è fiacca o costretta, la si rallegra. Se è dispersiva, la si stabilizza in una ferma concentrazione. Se è appesantita da pensieri non salutari o da fattori presenti nei jhana inferiori ma assenti in quelli superiori, la si libera. Anche in questo caso, l’ardore è un elemento dominante per stabilire la consapevolezza in modo corretto e appropriato.

Ciò significa che le descrizioni complete della pratica della consapevolezza descrivono effettivamente l’interferenza attiva con il sorgere e il passare delle sensazioni e degli stati mentali: abbandonare quelli non salutari e coltivare quelli salutari al loro posto. Ora, ci sono casi in cui è sufficiente osservare con equanimità uno stato mentale non salutare per farlo scomparire, ma come chiarisce MN 101, questo non funziona sempre. A volte, quando si fissa uno stato mentale di questo tipo, esso lo fissa a sua volta. In questi casi, bisogna esercitare l’attività di realizzazione per liberarsene.

Tutto questo è in linea con la descrizione della retta consapevolezza in MN 117: Siete consapevoli di abbandonare gli stati non salutari e di sviluppare quelli salutari per sostituirli.

Quindi non è vero che la presenza mentale è una consapevolezza non intrusiva delle cose che sorgono e passano. Secondo la definizione del Canone (SN 48.10), la mindfulness è un fattore della memoria attiva. Ciò che la giusta mindfulness ricorda è di fare ciò che si può per far sorgere stati mentali abili e di proteggerli quando sono presenti per evitare che passino (AN 4.194; AN 4.245). E le similitudini sono giuste: Questo comporta spesso un lavoro.

2. La convinzione. Poiché l’obiettivo della pratica della meditazione non è strutturato, cercare di fare qualcosa per raggiungerlo ostacolerà di fatto l’arrivo.

Il fatto. Il Buddha scoprì che la causalità funziona in modo tale che l’atto di realizzare un sentiero, anche se non può essere causa dell’indefinito, porta alla sua soglia.

Il Buddha è sempre stato attento a chiamare le pratiche che portano a disfare un sentiero. In altre parole, non causano la meta, ma possono condurvi. Una delle sue similitudini più estese per il sentiero è quella di una zattera: Per raggiungere la riva lontana di un fiume in piena, si prendono ramoscelli e rami su questa riva – che rappresenta i modi in cui si crea un’identità personale – e li si lega insieme in una zattera, che rappresenta il nobile ottuplice sentiero. Poi, dipendendo dalla zattera e facendo uno sforzo con le mani e con i piedi – questo sta per la perseveranza – vi fate strada attraverso il fiume fino alla riva lontana della liberazione (SN 35.197).

In altre parole, la zattera non provoca la riva più lontana, né i rami e i ramoscelli né l’atto di sforzarsi con le mani e i piedi ostacolano il raggiungimento della riva più lontana. In realtà, se non si è sostenuti da una zattera e non ci si sforza, si viene travolti dal diluvio della sensualità, delle opinioni, del divenire e dell’ignoranza.

Ora, è possibile sostenere che questa similitudine sia inadeguata. E, in un modo importante, lo è. La riva più lontana di qualsiasi fiume è inventata, mentre la liberazione non lo è. Tuttavia, il Buddha riconosce questo

fatto, pur mantenendo la similitudine dell'attraversamento del fiume. In SN 1.1, un deva gli chiede come abbia fatto ad attraversare il fiume in piena, ed egli risponde che lo ha fatto non spingendo in avanti né rimanendo sul posto. Il deva è confuso – l'indovinello del Buddha potrebbe essere stato pensato per umiliare il suo orgoglio – ma l'indovinello è più di un semplice trucco retorico. Indica che c'è un punto nella pratica in cui bisogna abbandonare la dicotomia tra rimanere dove si è e sforzarsi di andare da un'altra parte. È lì che si apre la strada alla liberazione. Ma il fatto è che non si può raggiungere quel punto senza prima aver fatto lo sforzo di arrivarci.

Una similitudine più moderna è quella di un sistema complesso non lineare, come le relazioni gravitazionali tra Saturno, le sue lune e i suoi anelli. Nei sistemi semplici e lineari, A causa B, B causa C e così via. A volte ci possono essere uno o due cicli di retroazione, in cui C torna indietro e influenza A. Ma il principio di causalità è abbastanza semplice. Finché si continua ad agire all'interno di un sistema di questo tipo, si mantiene il sistema e si rimane al suo interno. L'unico modo per uscirne è che una forza esterna al sistema lo metta fuori gioco.

Tuttavia, in un sistema complesso e non lineare, ci sono così tanti anelli di retroazione che possono interagire in modi imprevedibili, non perché la matematica diventi troppo difficile da calcolare, ma perché la matematica stessa inizia a giocare brutti scherzi.

Uno di questi trucchi è che le leggi che governano il sistema possono essere manipolate, non per mantenere il sistema, ma per uscirne. La fuga non richiede qualcosa di esterno al sistema. Può avvenire seguendo le leggi interne al sistema stesso.

Questo, ad esempio, è il motivo per cui ci sono dei vuoti negli anelli di Saturno. Qualsiasi pallina di ghiaccio nell'anello che si trovi nelle fessure viene presto espulsa perché l'equazione che descrive la sua traiettoria – influenzata dalla gravità di Saturno combinata con quella di una o più lune – contiene un numero (qualsiasi numero, tranne lo zero) diviso per zero. Questo rende la traiettoria della palla di ghiaccio indefinita e la fa uscire dal sistema. La palla di ghiaccio fugge non perché sfida la gravità, ma perché la gravità l'ha portata in un punto in cui le leggi della gravità le permettono di uscire.

Il Buddha non ha mai parlato di sistemi complessi non lineari o li ha usati come similitudini, ma ha detto che i risultati dell'azione sono così complessi da essere inconcepibili (AN 4.77). Ciò significa, ovviamente, che la sua visione dell'azione non era un sistema semplice. Le azioni e i loro risultati interagiscono in molti modi complessi. La sua descrizione più dettagliata delle azioni che portano alla sofferenza – l'origine dipendente – contiene molti anelli di retroazione.

Ma piuttosto che entrare nei dettagli di come questi fattori interagiscono, si è concentrato sull'opportunità pratica che essi offrono. A differenza delle palle di ghiaccio, non è uscito dalle leggi che regolano la fabbricazione perché costretto a farlo. Si sforzò intenzionalmente di trovare i punti del sistema dell'azione intenzionale in cui le leggi all'interno del sistema permettono di sfuggire all'azione intenzionale: quello che chiamò il kamma che pone fine al kamma (AN 4.237). Scopri che i fattori in base ai quali ci definiamo – gli aggregati – potevano essere manipolati per portare la mente al punto in cui non si muoveva né rimaneva al suo posto, dove non sarebbe più stata definita. Questo sarebbe la sua liberazione.

È quindi importante non lasciare che idee semplicistiche di causalità ci impediscano di trarre vantaggio dalla visione profonda del Buddha: è possibile usare i ramoscelli e i rami della nostra mente per raggiungere una meta indefinita e non definita, ma non possiamo arrivare al momento della non definizione semplicemente abbracciando i ramoscelli e i rami o non facendo nulla. Dobbiamo sforzarci di trovare quel momento.

3. La convinzione. La meditazione dovrebbe portare alla consapevolezza che, al livello della verità ultima, non c'è nessuno per cominciare, quindi credere che si stiano facendo delle scelte su cosa fare mentre si medita ostacolerebbe questa realizzazione.

Il fatto. Il Buddha non ha mai insegnato che non c'è nessuno.

Uno dei più grandi fraintendimenti della tradizione buddhista, che risale a millenni fa, è che il Buddha abbia insegnato due livelli di verità: la verità convenzionale, in cui esistono gli esseri e gli individui, e la verità ultima, in cui gli esseri e gli individui non esistono e non sono mai esistiti.

Questo è un errore per due motivi. In primo luogo, la posizione post-canonica sulle verità convenzionali –

che è posteriore al Buddha di molti secoli – è che le verità convenzionali sono mezzi efficaci: affermazioni che aiutano alcune persone a intraprendere il sentiero anche se, a livello ultimo, tali affermazioni sono false. Poiché il Buddha parlava di individui esistenti e di sé che dipendono da se stessi, questo significherebbe che alcuni degli insegnamenti del Buddha erano utili finzioni, vantaggiose anche se non erano realmente vere. Questo, però, viola l'osservazione del Buddha stesso su ciò che avrebbe o non avrebbe detto. Solo se una cosa era vera, benefica e opportuna, l'avrebbe detta. Quando ha stilato una tabella dei tipi di discorso, la possibilità che qualcosa fosse falso ma benefico non figurava nemmeno nella tabella. Ciò significa che per lui tali affermazioni non esistevano (MN 58).

In secondo luogo, il Buddha non ha mai detto che gli esseri non esistono. Quando gli è stato chiesto di definire che cos'è un essere, non ha detto che, al livello ultimo, non esistono esseri. Al contrario, ha dato una risposta diretta: “Qualsiasi desiderio, passione, delizia o brama per la forma... sensazione... percezione... formazioni mentali... coscienza: Quando uno è catturato [satta] lì, legato [visatta] lì, si dice che è ‘un essere [satta]’” (SN 23.2).

In altre parole, il Buddha ha definito gli esseri come processi – e i processi esistono (SN 22.94). Ha anche notato come questi processi rinascano: Quando un essere ha abbandonato un corpo e deve ancora nascere in un altro, è sostenuto dal desiderio (SN 44.9). E ha notato che tutti gli esseri hanno una cosa in comune: dipendono dal nutrimento, il che equivale a dire che tutti soffrono.

Ma, come ha sottolineato, non è necessario continuare a identificarsi come esseri. Se si riesce a sviluppare il distacco per qualsiasi desiderio di forma, sensazione, percezione, formazione mentale e coscienza, allora ci si libera dall'essere un essere (SN 23.2). E scopri anche che, così facendo, non si esce dall'esistenza. Al contrario, ora siete incommensurabili, così incommensurabili che le etichette di esistente, non esistente, entrambi o nessuno dei due non si applicano nemmeno (SN 44.1).

Lo scopo della meditazione non è quindi quello di scoprire che non siete un essere e non lo siete mai stati. È invece quello di mostrarvi come vi siete definiti come essere attraverso i vostri attaccamenti e come potete trovare la liberazione abbandonando quegli attaccamenti – la vostra identità di essere – (SN 22.36).

Ora, come suggerisce la similitudine della zattera e come affermano chiaramente SN 51.15 e AN 9.36, ciò implica l'utilizzo delle materie prime della vostra identità – i vostri desideri e attaccamenti, insieme ai loro oggetti, come la forma, la sensazione, la percezione, le formazioni mentali e la coscienza – per ottenere la fine del desiderio e dell'attaccamento, in modo da non essere più limitati a identificarvi come un essere. Ma questo dimostra semplicemente l'abilità del Buddha come stratega, che vede come attraversare il fiume passando da un attaccamento ad altri più sottili, per poi mettere da parte tutti gli attaccamenti. Nelle parole del Ven. Ānanda, “È sorprendente, Signore. È sbalorditivo. In verità, il Beato ci ha dichiarato il sentiero attraversare il flusso passando da un sostegno all'altro.” (MN 106).

Ciò significa in termini pratici che è possibile fare delle scelte e agire nel presente – fare la meditazione – senza bloccare la visione profonda a cui la meditazione conduce: come liberarsi dal doversi identificare come un essere.

Quindi, se consideriamo gli insegnamenti del Buddha sulla consapevolezza nella loro interezza, possiamo vedere che non c'è motivo di considerare la meditazione come un esercizio di non fare scelte e di non fare nulla. E quando comprendiamo la relazione tra il sentiero e la meta e le lezioni apprese per raggiungere la meta, non c'è motivo – fino agli ultimi passi del sentiero – di insistere sul fatto che un atteggiamento di consapevolezza o di jhāna possa ostacolare la meta. In realtà, come suggeriscono le similitudini del Buddha, queste forme di meditazione sono molto simili a cose che si fanno.

Ciò significa che ci sono tutte le ragioni per prendere sul serio le similitudini attive del Buddha sulla meditazione e per prendere sul serio la sua affermazione che il nobile ottuplice sentiero – che include la retta consapevolezza e la retta concentrazione – è un tipo di kamma: il kamma che porta alla fine del kamma (AN 4.237). Questo kamma non consiste nel non fare nulla o nel negare ciò che si sta facendo. Si tratta invece di padroneggiare le abilità – le abilità della meditazione – e di essere chiari su ciò che si sta facendo mentre lo si fa. Solo allora si comprenderà l'azione e solo allora si potrà andare oltre.

La meta non può essere raggiunta in nessun altro modo.

