
Times and the Timeless

Ajhan Candasiri

Amaravati Buddhist Monastery, Hempstead (UK) - 2022 © AmaravatiI Buddhist Monastery

Tradotto in italiano da Enzo Alfano. - 2024 © canonepali.net

Indice

1. Il Sentiero.
2. Contemplare l'interdipendenza
3. Lasciar andare
4. È importante ciò che pensiamo
5. Cosa fare...?
6. Trovare l'equilibrio
7. Incontrare la paura con la saggezza
8. Il cuore che ascolta
9. Lo stato del mondo
10. Diligenza e vigilanza
11. La casa è dipinta a metà
12. Fede e gratitudine
13. È tutto inutile
14. Alcune cose sono al di là del nostro controllo
15. Saggezza del cuore
16. La natura è felice
17. Equanimità
18. Saggia cautela, gioioso abbandono
19. Un luogo stabile dentro di noi
20. Difficile da sopportare

Il Sentiero

Nel nostro sito abbiamo inserito una foto di due di noi che camminano sotto il sole di ottobre lungo questo ampio e chiaro sentiero nel bosco di Milntuim. Il sentiero stesso è chiaro. A destra e a sinistra ci sono interessanti deviazioni (in questo caso, c'è una palude a sinistra e un boschetto a destra).

Davanti a noi c'è la campagna aperta e la luce radiosa del sole. Mi ha ricordato il viaggio che ognuno di noi sta percorrendo nella propria vita.

È una similitudine che il Buddha usò per descrivere il suo insegnamento e il suo modo di praticare. Diceva che era come un antico sentiero attraverso una fitta foresta che aveva riscoperto e aperto - per chiunque. Chiunque, cioè, invece di continuare a seguire i familiari e ben rodati sentieri che girano e girano e girano, è interessato a trovare una via d'uscita diretta da quei boschetti e da quelle paludi della mente.

Naturalmente, ci vuole coraggio per lasciare il conosciuto e anche, forse soprattutto, un senso di disincanto (Pali: nibbidā). In lingua thailandese l'espressione usata è: bua lok, che significa qualcosa come "una cupa stanchezza nei confronti del mondo". Questo può sembrare sorprendente (e non è un male) e probabilmente l'avrei spiegato in modo diverso. L'avrei descritto come un riconoscimento dei limiti dell'esistenza umana - anche delle cose meravigliose - e del modo in cui rendiamo facilmente la vita più difficile del necessario, spesso chiudendo gli occhi di fronte a ciò che è più ovvio.

Vogliamo qualcosa e lo cerchiamo; ci arrabbiamo e ci indigniamo con chiunque o qualsiasi cosa ci impedisca di ottenerlo e crediamo davvero che quella cosa, che sia una relazione, un oggetto, uno status o uno stato mentale, sia ciò di cui abbiamo bisogno per essere perfettamente felici, per sempre! Mi chiedo se tutto questo vi suona familiare.

Il Buddha ha parlato di tre fuochi: avidità, odio e illusione. Ha sottolineato che continuano a bruciare finché non impariamo a smettere di alimentarli, finché non ci interessiamo alla possibilità di trovare una via d'uscita. L'Eremo di Milntuim (dal gaelico, che significa "mulino sulla collina") è dedicato a questa via d'uscita. Questo percorso di pratica descritto dal Buddha è chiamato "Dhamma", una parola Pali che significa "Insegnamento" o "Verità".

Per un viaggio, in particolare per uno che può portarci attraverso un territorio sconosciuto, è utile avere buoni amici. È quindi molto fortunato che il Buddha abbia indicato il sentiero e abbia anche stabilito, nel corso della sua lunga vita, una comunità (sangha) e uno stile di vita che possono giovare a molte persone.

Come monache, siamo vincolate da un codice di formazione che ci permette di vivere in un rapporto di reciproca dipendenza con i laici che ci forniscono il sostegno materiale. Contemplando la nostra vita alla luce di questi insegnamenti, acquisiamo la certezza che funzionano davvero; vediamo con i

nostri occhi che sono di diretto beneficio. Poi, quando si presenta l'occasione giusta, possiamo condividere questa comprensione con altri interessati a percorrere il Sentiero della Liberazione.

Contemplare l'interdipendenza

Uno degli aspetti di questo stile di vita che trovo più difficile - e più gratificante - è essere una mendicante dell'elemosina. Per coloro che sono cresciuti in una cultura in cui l'indipendenza è molto apprezzata - dove lo status è misurato, in larga misura, in base alla ricchezza materiale e al potere - mettersi in una posizione di totale dipendenza dagli altri non è facile.

Eppure l'interdipendenza è la realtà per tutti noi che condividiamo questa esistenza umana. Nessuno vive nel vuoto. La Regola per le monache e i monaci di questa tradizione lo rende esplicito. Ci è vietato sia l'uso del denaro sia la conservazione del cibo durante la notte; ciò che mangiamo ogni giorno deve esserci offerto tra l'alba e mezzogiorno. L'Eremo di Milntuim è una residenza per monache buddhiste da quasi due anni, ed è stato estremamente incoraggiante che la generosità, sotto forma di sostegno sia materiale che pratico, sia stata dimostrata in tale misura da amici locali e da altri provenienti da lontano. Le persone sembrano desiderose di aiutare: "Sorella, per favore, ci dica di cosa ha bisogno!", a volte con una certa preoccupazione, ma sempre con un senso di gioia. Anche per me è una gioia far parte di qualcosa che permette un tale splendore di cuore, una tale generosità: la luminosità della nostra umanità.

In passato, camminando per l'elemosina vicino ai nostri monasteri in Inghilterra, mi veniva in mente questo; è ciò che mi ha permesso di elevarmi al di sopra delle voci di condizionamento: "Che cosa pensi di fare? Ti rendi vulnerabile, dipendente dalla bontà degli altri, un peso per la società..."

Questi condizionamenti sono profondi, eppure, mentre sono lì in strada, a capo scoperto, con in mano la mia ciotola delle elemosine, mi è chiaro che l'intenzione del cuore è quella di benedire, non di chiedere. Che tutti gli esseri possano stare bene. Che tutti gli esseri siano liberi dalla sofferenza, sono i pensieri che mi vengono in mente, e solitamente qualcuno si avvicina con un'offerta. Può non essere molto, può non essere un "pasto equilibrato", ma può riempire la pancia per la giornata e rallegrare il cuore sia di chi dà che di chi riceve.

Nel 1977, quando Ajahn Sumedho si stava preparando a venire in Gran Bretagna dalla Thailandia, anche lui era preoccupato di vivere di elemosina in un paese non buddhista. Tuttavia, quando espresse queste preoccupazioni al suo maestro, la risposta di Ajahn Chah fu immediata: "Non ci sono persone gentili lì?" Ajahn Chah gli ricordò anche che mantenere la pratica dell'elemosina era parte del suo dovere di monaco.

Un versetto del Dhammapada esprime magnificamente lo spirito di questa pratica in modo eccellente:

“Come un’ape raccogliendo il nettare
non nuoce né danneggia

il colore e il profumo del fiore
così il saggio si muove
nel mondo.” [Dhp 49]

In questo momento di preoccupazione globale per gli effetti catastrofici del cambiamento climatico (tanto più toccante per gli abitanti di Comrie, molti dei quali hanno subito danni ingenti alle loro case a causa delle recenti inondazioni) questa può essere considerata una riflessione tempestiva: Di cosa abbiamo bisogno? Ci sono modi per modificare il nostro modo di vivere, in modo da disturbare meno il delicato equilibrio della natura? Possiamo vivere con più leggerezza su questa preziosa terra?

Lasciar andare

La vita è incerta. Fu questa riflessione che portò il giovane principe Siddharta Gautama a lasciare l'apparente sicurezza della sua famiglia e del palazzo in cui era cresciuto, alla ricerca di uno stato di sicurezza e di pace interiore diverso e più affidabile. Per alcuni, ciò che alla fine scoprì durante la sua ricerca può sembrare scioccante. Aveva rinunciato alla sua posizione, alle sue relazioni e alle sue comodità materiali, e aveva fatto enormi sforzi per sottomettere l'energia del desiderio, nel tentativo di trovare la pace della mente - solo per scoprire che quella stessa mente non era affatto "sua"! Tuttavia, quando raggiunse questa comprensione, dopo sei anni di sforzi, ciò che rimase fu uno stato di pace incrollabile. Non aveva più nulla di cui preoccuparsi o da proteggere. Non c'era più motivo di pensare a se stesso come a una persona a sé stante, con una personalità che doveva essere mantenuta a tutti i costi. Era libero.

Apprezzare la possibilità di una simile liberazione per ciascuno di noi - che anche noi possiamo trovare e conoscere una simile pace - mi interessa molto. Riuscire a intravederla, anche se fugacemente, è ciò che mi spinge a percorrere questo sentiero. Gli eventi esterni possono essere improvvisi, inquietanti e drammatici; possono essere tragici e confusi. Ma sono anche un forte richiamo all'impermanenza e permettono di apprezzare più a fondo la fragilità del nostro mondo. Il Buddha lo indicava spesso come un incoraggiamento a continuare a perseguire quello stato di stabilità interiore.

Allora sorgono delle domande: "Ma come si fa?" "Come possiamo sperimentare questo stato per noi stessi?"

Ajahn Chah ha detto chiaramente: "Se vi lasciate andare un po', avrete un po' di pace. Se vi lasciate andare un po', avrete un po' di pace. Se vi lasciate andare molto, avrete molta pace. Se vi lasciate andare completamente, avrete una pace completa ..."

Si potrebbe rispondere: "Ma questo significa che devo lasciar andare tutto e lasciare che tutto vada a rotoli, senza preoccuparmi o cercare di fare qualcosa? No, perché noi ci preoccupiamo. Ci sono

molte cose importanti per noi. Vorremmo assicurarci che siano curate in modo responsabile, quindi facciamo del nostro meglio per adempiere a queste responsabilità. La domanda chiave è: possiamo farlo con un cuore che si lascia andare?

Dobbiamo iniziare con piccoli accorgimenti, notando come reagiamo quando le cose non vanno secondo i piani. Siamo arrabbiati o scoraggiati? Siamo in grado di accettare serenamente la sensazione di non essere riusciti a ottenere ciò che volevamo (per quanto nobile o altruistica potesse essere la nostra intenzione)? Possiamo ispirare profondamente e lasciare che l'espiazione avvenga dolcemente? Possiamo toccare la terra come il Buddha? È così che scopriamo la fermezza interiore che permette alla nostra vita di essere una benedizione, sia per noi stessi che per gli altri. Ci allontaniamo dalle risposte abituali di reazione, di lotta, di incolpare gli altri o l'Universo per la nostra infelicità.

Quando iniziamo a praticare il lasciar andare in questo modo, non più ossessionati dal tentativo di mantenere le cose nel modo che ci è familiare o comodo, scopriamo che possiamo semplicemente assistere ed entrare nel flusso della vita. Vediamo come i tempi "cattivi" diventano tempi "buoni", e i tempi "buoni" migliorano - o cambiano in "cattivi"! Così come il tempo, soprattutto qui in Scozia, è in costante cambiamento. Ci sono momenti luminosi e limpidi, acquazzoni improvvisi, nebbie e venti impetuosi. Anche se a volte è spiacevole, non è "cattivo": non sprechiamo le nostre preziose energie per biasimarlo o cercare di controllarlo. Al contrario, ci sforziamo di sostenere un atteggiamento interiore di chiarezza e calma, in grado di adattarsi a qualsiasi cosa si presenti. La paura di rimanere attaccati viene sostituita da una luminosa curiosità. Sapendo che il cambiamento è inevitabile, ci amiamo e ci prendiamo cura l'uno dell'altro, custodendo i momenti condivisi e sopportando il dolore della separazione con coraggio e dignità.

Questa è la vita. Non possiamo congelarla o trattenerla, quindi, in realtà, non c'è altra scelta che lottare o lasciarsi andare...

È importante ciò che pensiamo

Qualsiasi cosa una persona pensi e rifletta spesso, diventerà l'inclinazione del suo cuore. [MN 19] Alla luce di questo insegnamento, è stato interessante notare le reazioni di coloro che visitano l'Hermitage per la prima volta. Alcuni vedono un rifugio tranquillo; altri vedono solo la quantità di lavoro da fare, o si preoccupano dei mesi invernali. Alcuni si rallegrano della quiete notturna, altri temono gli intrusi, che potrebbero fare del male. Sospetto che tutti noi tendiamo a oscillare tra questi tipi di pensiero, e può essere un esercizio utile cercare di discernere quale degli estremi è la nostra risposta più abituale.

Nel Buddhismo non si tratta di "giusto" o "sbagliato", "buono" o "cattivo", anche se i fattori dell'Ottuplice Sentiero sono spesso tradotti come "retta conoscenza", "retta intenzione" e così via; si

tratta piuttosto di capire che diversi modi di pensare, parlare o agire tendono a risultati diversi e piuttosto specifici. La chiamiamo legge di causa ed effetto, o legge del kamma. Ciò solleva interessanti possibilità. Per molte persone può sembrare che esista un solo modo di reagire alle cose: "il mio modo"... e che cambiare deliberatamente questa risposta sia un espediente discutibile che potrebbe causare un senso di confusione o peggio. Quando riflettiamo sulla nostra vita, diventa evidente che la maggior parte, se non tutti, i nostri schemi di risposta derivano da un condizionamento; lo chiamiamo "educazione". Tuttavia, dopo aver appreso tali schemi da bambini, da adulti possiamo considerare la possibilità di imparare modi diversi di vedere e reagire. Non sorprende che il Buddha abbia sottolineato l'importanza dei buoni amici, o kalyāṇamitta. Egli incoraggiò a frequentare i "saggi": persone riflessive e premurose, la cui inclinazione di pensiero, parola e attività è tale da portare beneficio. Queste persone possono guidarci - direttamente e attraverso il loro esempio - verso il bene. Raccomandava anche di evitare le persone stolte che, non essendo chiare non sono sicuri di ciò che porta un reale beneficio, tendono a scegliere corsi d'azione che possono portare solo benefici a breve termine per loro stessi e che possono causare sofferenze incalcolabili agli altri. I sistemi giuridici forniscono linee guida dettagliate per regolare il comportamento esteriore delle diverse società; ma non esiste un simile contenzioso per governare la nostra vita interiore. È giustamente una questione privata, una nostra preoccupazione, eppure sono le nostre paure e i nostri desideri più profondi a determinare la nostra risposta al mondo "là fuori". L'idea di poter essere consapevoli del nostro processo di pensiero può sembrare un salto quantico, se la nostra abitudine è sempre stata quella di identificarci con i pensieri e se non mettiamo mai in discussione ciò che questi pensieri ci dicono su noi stessi, sugli altri, sullo stato del mondo o su ciò che dovremmo fare. La mente pensante è piena di idee su tutto, e per di più: tendiamo a credere a tutto ciò che ci dice, e a rispondere di conseguenza! Poi ci chiediamo perché ci sentiamo così stressati, confusi, depressi o arrabbiati.

Ho scoperto che quando mi prendo il tempo di camminare su e giù per il mio sentiero di meditazione - consapevole che i piedi toccano il suolo e le braccia pendono dalle loro orbite ai miei fianchi - posso iniziare a osservare la mente in modo diverso. Posso notare quando c'è un pensiero e anche quando la mente è tranquilla, libera dal pensiero. È possibile discernere quando c'è un coinvolgimento totale con qualche problema che è sorto, o se c'è semplicemente una luce che tocca il commento interno di ciò che viene percepito: la luce del sole, il calore dell'aria sulla pelle, i profumi, i suoni - e i pensieri. A poco a poco diventa chiaro che possiamo scegliere dove porre la nostra attenzione; si può allentare la presa sulle preoccupazioni persistenti, siano esse banali o estremamente serie: su di me, sui miei vicini o sull'Universo.

Ci sono certamente innumerevoli questioni di grave preoccupazione, ed è naturale sentirsi preoccupati quando la nostra attenzione viene attirata da esse. Possiamo mantenere il cuore leggero ed equilibrato, in sintonia e non sopraffatto? Questa domanda ci riporta all'importanza di notare e di essere disposti ad abbandonare i pensieri di brama, cattiva volontà e crudeltà e a coltivare attivamente la generosità, la gentilezza e la compassione. È questo che può portarci a contribuire efficacemente al benessere dell'umanità.

Cosa fare...?

Questa domanda viene posta spesso quando ci avviciniamo al periodo di ritiro invernale, che va da gennaio a fine marzo. La risposta: In realtà, è più una questione di ciò che non facciamo. Tutto ciò che non è necessario o che possiamo rimandare, non lo facciamo o lo rimandiamo. In questo modo eliminiamo l'elenco infinito di "cose da fare, ora" e ci concentriamo più esclusivamente sul lavoro interiore che potremmo chiamare "lavoro del cuore". Più che un "fare", questo lavoro è un osservare, un testimoniare gli eventi e le risposte interne. È un po' come quelle persone che all'aeroporto osservano le immagini a raggi X del nostro bagaglio, per individuare tutto ciò che potrebbe essere dannoso per noi stessi o per gli altri e prendere le misure appropriate. La differenza è che per loro, sebbene sia necessario un certo sforzo per mantenere l'attenzione e l'interesse per ciò a cui assistono, è improbabile che si identifichino con ciò che osservano: è chiaramente "altro". Per noi non è così. Sia nella vita quotidiana che nel ritiro, siamo fin troppo pronti a identificarci con il nostro corpo, con le emozioni e gli stati d'animo, con le idee e i pensieri che compongono il nostro paesaggio mentale. Quante volte commentiamo: "Sono una persona grassa/magra/in salute o malata" oppure "Sono una persona buona/cattiva/gelosa/brutta/semplice/intelligente o fantastica"...? Quando riusciamo a fare un passo indietro per un po' di tempo e a rinunciare alle nostre abituali attività di distrazione - le telefonate, le e-mail o le conversazioni amichevoli - la mente, dopo un'iniziale ribellione, comincia a calmarsi. Allora possiamo osservare il flusso della vita come lo sperimentiamo attraverso i sensi: gli occhi, le orecchie, il naso, la lingua, il corpo e la mente stessa. Possiamo notare la tensione che nasce quando ciò che percepiamo è in contrasto con come pensiamo che le cose dovrebbero essere o come vorremmo che fossero, e possiamo calmare le voci di dissenso con un semplice mantra: "Ma così è...". Se si riesce a tranquillizzare la mente in questo modo, si può permettere che le cose cambino in modo naturale. Non dobbiamo più cedere alla convinzione che seguire il desiderio di manipolare o controllare produrrà alla fine uno stato di insoddisfazione duraturo. I metodi impiegati dal Buddha per guidare i suoi discepoli erano pratici. Egli puntava direttamente e ripetutamente su ciò che può essere osservato - da chiunque sia disposto a vedere. Concentrarsi sulla nostra mortalità e sull'insoddisfazione della vita può non essere un modo particolarmente confortevole di passare il tempo.

Tuttavia, è così che impariamo e, per alcuni di noi, la lezione deve essere ripetuta molte volte! Allora conosciamo davvero noi stessi e siamo pronti a lasciare andare ciò che ci è familiare, mentre iniziamo a esplorare modi diversi di rapportarci alla vita in questo regno umano. È un modo che si basa sull'accettazione dei limiti dei nostri corpi in carne e ossa e delle nostre menti misteriose e volubili.

Non chiediamo più alla vita più di quanto essa possa offrire o fornire; al contrario, ne traiamo il meglio così com'è. Ecco cosa facciamo quando andiamo in giro tranquilli, seduti per lunghe ore o

camminando avanti e indietro. Siamo solo osservando - come quelle persone all'aeroporto - facendo lo sforzo di mantenere la concentrazione, in modo da apprezzare appieno che nulla di ciò che osserviamo ci appartiene. Guardiamo il dramma della vita mentre si svolge, indipendentemente dai nostri desideri di mantenere ciò che ci piace o di sbarazzarci di ciò che non ci piace, scoprendo che cambia comunque. Solo allora, dopo aver visto con i nostri occhi, possiamo parlare con autorità di queste semplici ma sottili verità. Sì. Possono sembrare idee ragionevoli, di buon senso, ma è l'applicazione di queste idee alla nostra vita che permette alla vera conoscenza di attecchire. Tutti possiamo farlo, momento per momento. Ogni volta che c'è una sofferenza, ci stabiliamo nel presente facendo un respiro profondo e, con l'espirazione, ci rilassiamo e riconosciamo: "Così è...!". Questo è ciò che facciamo.

Trovare l'equilibrio

Essendo l'unica monaca che soggiorna qui a Milntuim, mi sono imposta di cercare di godere di tutto ciò che faccio. Questo comporta la necessità di vigilare sull'insorgere di stati non salutari, come la preoccupazione o la cattiva volontà. Per me le decisioni sono spesso difficili. Tendo a preoccuparmi, soprattutto quando le questioni in gioco sono offuscate da pregiudizi e preferenze personali. Mentre rifletto sulle diverse opzioni e sulle possibili risposte alle idee e alle proposte che vengono avanzate, ho trovato utile ricordare l'aspirazione di questo Eremo. Per esempio, mi chiedo: "Questa particolare linea d'azione sosterrà Milntuim come luogo per la pratica solitaria delle monache?" ... "Sosterrà un senso di buona volontà all'interno della comunità locale?" ... "Fornirà incoraggiamento e ispirazione per i laici che guardano a questo Eremo come a un luogo in cui possono venire per essere sostenuti nella loro pratica spirituale - e per coloro che trovano gioia e ispirazione semplicemente nel poter offrire sostegno, anche se non hanno mai la possibilità di visitarlo?"

L'Ottuplice Sentiero del Buddha è un sentiero di equilibrio. Il termine "samma", che indica i diversi fattori, è una parola pali che viene spesso tradotta come "giusto" o "perfetto". Tuttavia, queste parole possono implicare una stabilità che non sempre è utile, poiché la vita stessa non è affatto stabile. Le circostanze della nostra vita cambiano continuamente; nessuna formula fissa può coprire la miriade di scenari possibili. Mi sembra che considerare il Sentiero come una via di equilibrio sia più accurato. Siamo invitati a essere consapevoli: a svegliarci, a rimanere in contatto con qualsiasi cosa stia accadendo dentro e intorno a noi - e a trovare il nostro equilibrio con tutto questo. A volte possiamo tendere verso una direzione, altre verso l'estremo opposto, quindi abbiamo bisogno di osservare costantemente, di percepire le cose. Potrebbe sembrare una grande richiesta di tempo e attenzione, ma quando ci abituiamo a praticare in questo modo, scopriamo che è molto semplice: non è diverso dallo stare in piedi o dal camminare in linea retta. Semplicemente sentiamo, notiamo e modifichiamo il nostro approccio, ristabilendo l'equilibrio della via di mezzo.

Qui a Milntuim c'è un equilibrio tra attenta considerazione e preoccupazione. Da un lato, si tratta di preservare la quiete e l'isolamento dell'Eremo; dall'altro, di consentire alle persone che potrebbero trarne beneficio di essere informate e accolte. Devo anche considerare l'equilibrio tra il rimanere qui a Milntuim e il viaggiare - sia per insegnare, sia per mantenere i collegamenti di sostegno con gli altri monasteri. Ho notato che quest'ultima polarità sembra cambiare. Invecchiando, sono un po' meno propensa a viaggiare! Tuttavia, ho scoperto che la determinazione a godermi la vita mi permette di mantenere una leggerezza e una sensibilità intorno a queste polarità. Se siamo troppo seri, diventiamo tesi; c'è un senso di pesantezza - di essere oppressi dalle preoccupazioni della vita - e perdiamo il contatto con il bello, il Dhamma. Le "Parole sulla gentilezza amorevole" del Buddha parlano di "non essere appesantiti dai doveri..." e di "non avere opinioni fisse...". Trovo che queste parole siano utili per godere di questa danza della vita - un lasciar andare tutto ciò che non è di aiuto ad ogni respiro, in modo da essere liberi di rispondere in modo bello a qualsiasi cosa la vita ci offra...

Incontrare la paura con saggezza

Il Buddha stesso e altri antichi maestri della foresta parlavano spesso della pratica in ossari o in aree selvagge remote, dove c'era la possibilità di essere assaliti da fantasmi terrificanti o attaccati da tigri o altri animali pericolosi. Incoraggiavano i loro discepoli a cercare questi luoghi e a contemplare la paura e il terrore che vi si sarebbero generati.

Anche nella nostra vita ci possono essere momenti in cui ci troviamo in pericolo di vita. Purtroppo, nel mondo ci sono molte persone che vivono in situazioni di conflitto in cui questa è una realtà costante. Tuttavia, esiste un altro tipo di paura, più pervasiva e insidiosa, che può colpire tutti noi. Potremmo anche non riconoscerla come paura o notare come la ignoriamo o la ignoriamo abitualmente. Questa paura è legata a un altro tipo di sopravvivenza: la conservazione del Sé. Mi sono interessata a questo aspetto alcuni anni fa quando, in uno dei nostri monasteri, qualcuno mi ha detto qualcosa che sembrava minacciare sia la mia posizione, sia la posizione dell'intera comunità di monache di cui avevo fatto parte per più di trent'anni. Si trattava di un piccolo incidente. Ciò che mi sorprese fu la forza e l'irrazionalità della mia reazione, che sembrava del tutto sproporzionata rispetto all'incidente stesso. Era come se una bambina di tre anni, infuriata e addormentata da decenni, si fosse svegliata all'improvviso e stesse scatenando la sua furia, nell'unico modo che conosceva, nel tentativo di annientare l'aggressore. La mia prima reazione è stata di vergogna (anche se in realtà non avevo detto o fatto nulla che potesse essere considerato fuori dall'ordinario). Poi, quando ho guardato più a fondo, ho riconosciuto la paura e ho visto che quella furia faceva parte di una lotta primitiva per la sopravvivenza. Data la mia percezione di ciò che stava accadendo, la reazione era, in un certo senso, del tutto appropriata. Sono stata contenta di vederlo così chiaramente e ho iniziato ad apprezzare il fatto che si tratta di qualcosa che accade in varia misura tra le persone,

in continuazione.

Vediamo o sentiamo qualcosa, lo interpretiamo in un certo modo e c'è una risposta interiore ed esteriore a quella percezione. È una risposta fisiologica: un senso di addolcimento e facilità quando riceviamo gentilezza, o un senso di irrigidimento ed eccitazione quando siamo minacciati. Finché ci identifichiamo con i nostri corpi vulnerabili e con l'ancor più effimero senso del Sé, pensandoli come "Io", quel "Io" può essere distrutto - o, almeno, danneggiato in qualche modo. Non è quindi un caso che gli insegnamenti del Buddha incoraggino costantemente a mettere in discussione questa identità: il corpo, le sensazioni, le percezioni, le formazioni mentali e la coscienza sensoriale sono davvero un Sé? Sono davvero "Io"?...

Questo interrogarsi può portarci a un luogo di conoscenza più profonda, un luogo di vero Rifugio e di pace. In questi tempi in cui i media ci espongono quotidianamente alle atrocità che accadono sia nelle vicinanze che lontano, è più importante che mai scoprire questo Rifugio - dove la mente può trovare stabilità e chiarezza per consentire una risposta appropriata. Invece di alimentare il terrore, l'odio e la confusione, possiamo riflettere con calma:

Questa reazione sarà per il mio benessere?

Sarà per il benessere degli altri?

Sarà per il benessere mio e degli altri? (*MN 61*)

In questo modo diventiamo un veicolo per la pace e per la cura di tutti gli esseri.

Il cuore che ascolta

Le nostre vite tendono a essere occupate da ogni tipo di attività: fare, aggiustare, smontare e rimontare, per non parlare di tutte le conversazioni da fare, siano esse virtuali, via e-mail, al telefono o faccia a faccia. Sembra che ci sia sempre molto da fare. Anche la nostra pratica di meditazione può essere un tipo di azione sottile e intensa, in quanto ci sforziamo di calmare o concentrare la mente, di sviluppare questo o quello (pazienza, gentilezza, compassione sono in cima alla lista delle cose da sviluppare), frenare o trasformare gli schemi di pensiero negativi, e così via... Ci sono certamente molte cose buone da fare nella meditazione...

Tuttavia, possono sorgere dei problemi se questo è il nostro unico modo di essere: fare e reagire, in uno sforzo continuo per trovare e mantenere un senso di equilibrio interiore o esteriore. Nella nostra pratica buddhista ci viene ricordato che la sofferenza sorge a causa dell'attaccamento a qualsiasi desiderio che le cose vadano diversamente - e cessa quando rinunciamo a quell'attaccamento. Il desiderio e l'attaccamento sono ciò che alimenta una parte significativa delle attività e dei discorsi umani, sia che diciamo le cose ad alta voce, sia che ci limitiamo a mormorare e a brontolare interiormente.

Le domande interessanti che possiamo porci sono: "È possibile avere un desiderio senza provare attaccamento ad esso?" "Come sarebbe?" "Come ci si sentirebbe?" Possiamo anche chiederci: "È possibile notare ed essere pienamente consapevoli di ciò che accade quando un desiderio si è realizzato consapevole di ciò che accade quando un desiderio è stato abbandonato?" Naturalmente la risposta è "Sì". Questo è possibile - e liberatorio!

Spesso sento dire cose come: "Ma ho tutti questi attaccamenti e tanti desideri. Non riuscirò mai a liberarmene. Sembra senza speranza; questa pratica è troppo difficile per me." La mia risposta abituale a queste preoccupazioni è qualcosa del tipo: "È proprio così che sembra in questo momento. Va tutto bene, può cambiare... è questo il senso della nostra pratica buddhista." Tuttavia, in un certo senso, non è qualcosa per cui possiamo fare qualcosa o da cui possiamo pensare di uscire. Nelle ultime settimane sono stata colpita dal livello di ansia espresso da molte persone riguardo al risultato del referendum sull'indipendenza della Scozia. Mentre ci saranno molte persone che ne saranno felici, molti di quelli con cui ho parlato sono profondamente turbati.

Alcuni mi hanno chiesto: "Come possiamo reagire abilmente a questa situazione?"

Uno dei miei mezzi preferiti (upaya) è quello che io chiamo la "mente che non sa". Funziona riconoscendo che - mentre possiamo avere ogni tipo di idea su ciò che potrebbe accadere e su ciò che è meglio fare - in realtà ci sono momenti in cui semplicemente non lo sappiamo. Quando possiamo permettere che questo senso di non sapere sia presente, accanto al chiacchiericcio interiore di idee, preoccupazioni e strategie, possiamo anche rilassarci in uno spazio del non fare. Invece di obiettare, reagire o sentirsi sopraffatti, questo può offrire uno spazio tranquillo in cui può avvenire un vero ascolto. Tale ascolto è profondamente pacifico; permette un diverso tipo di conoscenza, un diverso tipo di risposta: una capacità di risposta, piuttosto che una mera reattività.

In un campo di preoccupazioni e agitazioni, la presenza di una sola persona capace e disposta a fare questo può fare la differenza. Il cuore che ascolta può aiutare a ristabilire un saggio equilibrio. Invece di aggiungere semplicemente turbolenza, può esserci un sottile assestamento, all'interno del quale si può vedere ciò che è veramente benefico.

Lo stato del mondo

Stare seduti su un treno che si dirige verso sud, sentendo il corpo stanco e inquieto, ascoltando i suoni del treno che scricchiola mentre si muove a velocità sostenuta - del motore e delle ruote di metallo sui binari di metallo - e delle persone che parlano, mentre guardo il sole che scivola via verso ovest.

Questo è lo stato del mondo come lo percepisco in questo momento. Il mio pensiero va ai giorni passati a Milntuim e al futuro: incontri, altri viaggi... il mio mondo." Scorgo un titolo di giornale: Terrore in Europa a Natale. C'è un frammento di interesse, di paura e di preoccupazione. Poi torno al

corpo: stanco e leggermente a disagio... "il mio mondo". Ma sono una privilegiata. Non ho accesso regolare a giornali e TV. Per me, le notizie più importanti sono quelle di uno scoiattolo rosso sull'albero di mele, che si contorceva per raccogliere una grossa e succosa mela, e del piccolo cervo che abbiamo incrociato, morto sulla strada, mentre ci dirigevamo verso la stazione... "il mio mondo". I media hanno molto di cui rispondere e noi ci caschiamo di continuo, per poi chiederci perché siamo così stressati e infelici. Purtroppo, permettiamo troppo facilmente che le impressioni di invadere la mente dove fermentano, proliferano e disturbano quello che è il nostro diritto di nascita: la pace della mente. Permettiamo alla mente di esercitarsi, cercando soluzioni: "Ci dev'essere qualcosa che si può fare!", temendo il peggio o sprofondando in uno stato di stanca indignazione. Questo non significa che dobbiamo ignorare ciò che vediamo o sentiamo nelle notizie del mondo, o che coloro che fanno uno sforzo sincero per influenzare le cose in meglio siano mal consigliati. Ciò che sembra mancare è il senso della prospettiva.

Dobbiamo rimanere in contatto con quella pace, nostro diritto di nascita da cui nascono la vera saggezza e la compassione. Quando riusciamo ad accettare pienamente la nostra paura, possiamo lasciarla andare. Non permettiamo più che ci faccia precipitare in uno stato di rabbia, indignazione o confusione, mentre lottiamo con quelle percezioni distorte che ci vengono trasmesse dai nostri dispositivi giorno dopo giorno, ora dopo ora. Per coloro che sono chiamati a rispondere attivamente al cambiamento climatico, al terrorismo, alla crisi dei rifugiati, alla povertà o a una qualsiasi delle miriadi di iniziative utili, la sfida consiste nel rimanere in contatto con la convinzione della bontà e della saggezza essenziali dell'umanità. Tale bontà e saggezza è presente nei nostri stessi cuori; è un potenziale dentro ognuno di noi. Così come ci sono i fuochi della brama, dell'odio e dell'illusione che la nostra pratica rivela (fortunatamente, ma anche con nostra costernazione!), c'è anche un'immensa bontà da vedere e da far emergere. Mi lascia perplessa il fatto che così tante persone scelgano ancora di correre all'infinito, come spiriti famelici, verso la ricchezza materiale e il potere - sempre con la paura che ci sfuggano - quando, a un solo respiro di distanza, c'è il potenziale per una pace e una felicità durature.

Diligenza e vigilanza

A volte rifletto su queste qualità, pensando a come ognuna di esse possa essere applicata alla nostra pratica del Dhamma nella vita quotidiana, mentre lavoriamo per liberare il cuore. Sembra che la "diligenza" riguardi l'applicazione, lo sforzo di intraprendere un compito particolare. La "vigilanza" sembra più interessata a mantenere le cose in ordine, assicurandosi che i nostri sforzi portino a risultati in linea con la nostra aspirazione originale. Sarò sempre grato di aver incontrato un sentiero di pratica che offre una guida così chiara - e semplice - per liberare il cuore da ciò che ci rende più infelici: il senso di "Io", con le sue paure, desideri e cattiva volontà (che si manifestano con stati

come la rabbia, l'indignazione, l'autodenigrazione - chiamateli come volete). Detto così, può sembrare un'impresa ardua: quasi che ci venga chiesto di distruggere il nostro stesso senso dell'essere e di mettere da parte tutti i valori che ci sono stati inculcati nel cuore per tutta la vita... Tuttavia, c'è un altro modo di porsi che, a me, sembra più fattibile.

È una questione di vigilanza: di sviluppare quella qualità naturale che ci permette di prestare attenzione in ogni momento e di liberare il cuore da ogni ostacolo, proprio qui e ora. Ma dobbiamo sapere cosa stiamo cercando. Mara è intelligente e può apparire sotto diverse spoglie. Possiamo scegliere di rendere un passatempo la conoscenza di questi aspetti. Invece di sentirci sopraffatti o scoraggiati dalla nostra apparente stupidità o inadeguatezza, possiamo arrivare ad apprezzare il potere tagliente della consapevolezza del momento presente, o presenza mentale. La vigilanza mentale permette di discernere la miriade di ostacoli lungo il cammino, come le radici degli alberi sul sentiero lungo il fiume, su cui potrei inciampare se c'è un momento di disattenzione mentre cammino verso il villaggio per l'elemosina.

Quando possiamo vivere pienamente nel Dhamma, c'è un senso di gioia interiore. È come essere a casa con noi stessi - completamente normale (è interessante notare che la parola "Dhamma" viene talvolta tradotta come "Norma"); posso osservarlo nella mia mente. Potrei essere tranquillamente impegnato in qualche compito particolare, e poi Mara arriva e dice: "Dovresti essere più diligente, meditando!" Allora mi siedo a meditare. Poi: "E che dire di quel lavoro che stavi facendo? Avresti dovuto essere diligente e finire prima quello!" Allora mi alzo per finire il lavoro... e così via...

Oppure, come in un recente ritiro di fine settimana, quando le persone parlavano a voce alta fuori dalla sala di meditazione dove stavamo condividendo le benedizioni della nostra pratica per il benessere di tutti gli esseri. Ci è voluta una certa vigilanza per placare il pensiero automatico: "Non si rendono conto?"

Ci sono tanti modi in cui può accadere: il sottile e, a volte, non così sottile bullismo interno nei confronti di noi stessi e degli altri; l'orgoglio che dice: "Sono molto più diligente di loro"; la paura: "Forse non sarò mai bravo in questo lavoro. Non sono abbastanza diligente!" - e così via...

Impariamo quindi a stare serenamente "a casa". Invece di guardare fuori e confrontarci con gli altri, o con un'idea di cosa o come dovremmo essere, possiamo essere interiormente tranquilli, semplicemente attenti al momento: "Questo è come è adesso. Questo è ciò che serve." Si può provare un senso di gentilezza e di rispetto interiore, mentre ci si riposa con la fonte di bontà e di gioia che è il nostro diritto di nascita. Questo possiamo fare per il beneficio duraturo di noi stessi e di tutti gli esseri.

La casa è dipinta a metà

Ha un aspetto orribile. La piccola capanna, il Santutthi Kuti, è ancora peggio. Intorno alla base ci sono grandi lastre di legno, splendidi di primer bianco e in netto contrasto con il rosso mattone del resto della kuti, mentre i telai di porte e finestre sono una strana varietà di colori scialbi presi dai nostri campioni assortiti. È chiaro che sta succedendo qualcosa, e questo è un bene; per un osservatore critico è un disastro. Tuttavia, un osservatore più gentile lo considererebbe un "lavoro in corso"; solo un ottimista leggermente squilibrato potrebbe vederlo come un "effetto interessante"! Anche la nostra pratica può sembrare così; e suggerirei che un "lavoro in corso" sarebbe un modo più felice di considerarla piuttosto che "un disastro". Mi piace essere incoraggiante, quindi una risposta che do alle persone che mi dicono che la loro pratica è un disastro è suggerire che, invece di sentirsi abbattuti, potrebbero festeggiare questa constatazione. Avendo visto che ci sono delle difficoltà, ora c'è l'opportunità di esaminarle con attenzione e di escogitare strategie per affrontarle. Diventa un "lavoro in corso".

Dopo alcune settimane, mesi o anni di sforzi diligenti, potremmo trovare difficile accettare che non siamo ancora perfetti: che possiamo ancora essere irritabili o cattivi; che di tanto in tanto abbiamo ancora degli scatti d'ira quando le cose non vanno come vorremmo; che annaspiano ancora quando non ci piace. che le cose non vanno come vogliamo; che ci appisoliamo ancora durante la meditazione. Vorremmo vivere sempre secondo i nostri standard elevati, ma non lo facciamo, non possiamo... Quello che possiamo fare è riconoscere, con umiltà, che è così. Potrebbe non essere così facile per quelli di noi che hanno l'abitudine di fare valutazioni rapide delle nostre prestazioni e che sono pronti a considerare tutto ciò che non è la risposta perfetta alle molteplici situazioni della nostra vita come un segno di fallimento totale: un rifiuto, un difetto, degno solo di essere gettato nel bidone della spazzatura!

Potremmo pensare che si tratti di una valutazione accurata delle nostre mancanze, di modestia, ma in realtà è un modo per aumentare l'infelicità della nostra vita. È quindi importante prendersi del tempo per mettere in discussione questi presupposti.

Naturalmente, per certi versi, è più facile arrendersi a noi stessi come a un caso senza speranza, ma in un certo senso è una scappatoia. Una risposta molto più intelligente consiste nel ricordare a noi stessi che la pratica dura tutta la vita e che, come per ogni abilità, richiede pazienza e applicazione. Fondamentale è anche lo spirito di curiosità, che ci permette di imparare le lezioni della vita.

Osserviamo da vicino le cause alla radice dei nostri discorsi o delle nostre azioni sfortunate: Cosa ci siamo detti a noi stessi? A cosa stavamo pensando? Queste domande possono sembrare strane all'inizio, ma sono importanti... Sono come chiavi che permettono di intravedere i presupposti con cui viviamo - a volte per decenni - le idee che contribuiscono alla visione distorta di chi e cosa siamo e del nostro posto in questo vasto universo. Forse sarebbe meglio se provassimo a mettere da parte ogni ipotesi e a dare uno sguardo nuovo attraverso la lente della consapevolezza e della chiara

visione. Solo in questo modo potremo liberarci dalla nostra sofferenza e anche vivere in modo meno dannoso: per noi stessi e per tutti gli altri abitanti di questo straordinario pianeta.

Fede e gratitudine

La fede dà forza, dà energia. Se non c'è fede nel fatto che un particolare progetto sarà utile, è difficile iniziarlo o portarlo a termine. Tuttavia, dal punto di vista della nostra pratica buddhista, è importante che la nostra fede sia collegata a un'intenzione sana e saggia. Per esempio, possiamo avere fede che investire in una particolare azienda porterà il massimo rendimento finanziario. Tuttavia, se la nostra intenzione è semplicemente quella di accumulare ricchezza con i privilegi che ne derivano, è probabile che ogni apparente successo ci porti semplicemente a desiderare di più. Ci terrà legati al tapis roulant dell'accumulo. Può esserci una soddisfazione momentanea, ma tale piacere tende a essere fugace e viene rapidamente sostituito da un rinnovato vigore e sforzo per accumulare di più, e meglio! Questo può accadere a chiunque: a chi è super-ricco, a chi ha poco e a chiunque si trovi nel mezzo.

Una volta riconosciuta questa tendenza all'acquisizione in noi stessi, può essere utile contemplare la nostra vita notando attentamente i risultati dei nostri discorsi e delle nostre azioni. In questo modo, iniziamo a discernere che cosa può consentire un appagamento del cuore, invece di alimentare semplicemente il desiderio di avere di più. C'è un versetto nel Dhammapada che parla della contentezza (*santutṭhi*) come della più grande ricchezza. Non è una cosa che si vede scritta sugli autobus o sulle facciate degli edifici! Il consumismo richiede che non ci accontentiamo; ci porta a perdere il nostro intrinseco senso di discernimento, che sa: "Ho abbastanza". Il venerabile Heng Sure, un discepolo americano del Maestro Hua, ha scritto una piccola e allegra benedizione che a volte canticchiamo tra me e me:

Ho abbastanza.
Sono contento.
Condividi le benedizioni,
Alleluia!

Certo, purtroppo è vero che per molte, moltissime persone semplicemente non hanno abbastanza - di qualsiasi cosa: cibo, vestiti, riparo, amore, nutrimento - qualsiasi cosa. Molte persone vivono in condizioni spaventose... ma la nostra rabbia, la nostra paura, la nostra confusione o la nostra disperazione contribuiranno in qualche modo utile allo stato generale delle cose? Io credo di no. È meglio generare ciò che è positivo, ciò che porta benessere. Possiamo contribuire materialmente o praticamente, se siamo in grado di farlo. Come minimo, possiamo generare gentilezza, compassione, gioia e serenità; queste *Brahmavihārā* sono qualità del cuore descritte come "abbondanti, esaltate e

incommensurabili". Anche se il nostro contributo può sembrare insignificante di fronte a un tale bisogno, la sola intenzione di far emergere queste qualità alleggerisce il cuore. Può anche essere un potente antidoto all'attrazione del desiderio di avere di più e alla paura profondamente radicata di perdere qualcosa che ci sembra importante. Inoltre, ci mettono in contatto con ciò che ha veramente valore e che non potrà mai esserci tolto: il nostro senso di integrità e di bontà e la fede che ci permette di continuare a percorrere la strada che abbiamo scelto per raggiungere la perfezione.

È tutto inutile

In una luminosa mattina d'estate, all'inizio di quest'anno, sono andata a fare una passeggiata lungo la radura. Sulla strada ho incontrato un vicino che vive qui da sempre. Come di consueto, abbiamo scambiato qualche parola e io ho fatto qualche commento su quanto sia incredibilmente bello da queste parti. Mi è piaciuta la sua risposta: "Sì, è tutto inutile". Mi ha fatto riflettere. Ho capito che tutte le cose veramente preziose e belle della vita sono "inutili". Tutto ciò che serve è un momento di attenzione, un ritiro dal flusso di pensieri e preoccupazioni che possono riempire la nostra mente, in modo da vedere la sottigliezza della vita: le condizioni che cambiano durante il giorno - la luce, le formazioni nuvolose; in modo da respirare la fragranza della terra, sentire il tocco fresco dell'aria sulla pelle, ascoltare il canto degli uccelli o le parole gentili, sentire un tocco gentile. Queste impressioni sono rassicuranti per la mente e - "inutili".

Ma possiamo essere così semplici? A volte sembra che tutti, nel mondo intero, siano stati dirottati, incappucciati o resi ciechi. Sui treni, sugli autobus, nei caffè o nelle sale d'attesa dei dentisti, le persone sono fissate dai loro dispositivi, affascinate dal movimento delle immagini su un piccolo schermo o collegate a qualche esperienza uditiva. L'intenzione, presumibilmente, è quella di allontanarli dal presente. Questo sembra essere diventato normale, e non per niente. Spesso è davvero dannoso in modi grossolani o sottili. A volte mi chiedo se abbiamo perso la capacità di riposare semplicemente nella consapevolezza e di godere di un senso di meraviglia infantile, tanto siamo intenti a essere distratti da ciò che è più prezioso, dalle forze della brama, dell'odio o dell'illusione. Facciamo battute: "Se il tuo computer non funziona, chiedi a un bambino di tre anni di ripararlo...". Ma non è una battuta. Non è divertente vedere i bambini che giocano con i cellulari. Non è divertente sentire di bambini che muoiono per uno scherzo maligno attraverso i social media. Che cosa è successo? Come mai abbiamo perso il contatto con quei semplici piaceri della vita che sono "inutili"? ... Quindi, per favore, respirate, guardate, ascoltate, assaggiate, toccate! Anche nelle città ci sono alberi, c'è terra, ci sono piccole erbacce che si arrampicano tra le fessure del marciapiede. C'è anche la gentilezza umana... e se mai vi sembra che anch'essa sia scomparsa, guardatevi dentro e vedete cosa potete generare dal vostro cuore. Si moltiplicherà di sicuro, e non è inutile!

È tutto inutile

Un sorriso

Un saluto

Un saluto amichevole

...e non è tutto inutile.

Le erbe secche danzano sotto il sole impetuoso

Gli uccelli si librano e si tuffano,

sospinti di qua e di là

Un freddo pungente e un sole caldo

...e non è tutto inutile.

Il guizzo del castoro

La sorpresa dello scoiattolo

La mente è tranquilla

...e non è tutto inutile

In alto nel cielo

Le foglie di pioppo fremono...

Un pioppo caduto -

rosicchiato, lascia un ricciolo -.

Tenero, fugace dolore

...e non è tutto inutile.

Creature simili a lumache

notate sul legno bianco illuminato dal sole

di un salice spoglio

Com'è...

...e non è tutto inutile.

Terra antica e aspra,

che contiene tutto.

Non è tutto inutile.

Alcune cose sono al di là del nostro controllo

... ma lo dimentichiamo. Più e più volte ci troviamo intrappolati in una lotta. È come se immaginassimo di poter dirigere il corso degli eventi, se solo lo volessimo abbastanza! Poi, quando le cose non vanno come pensiamo, ricorriamo alla colpa. È come se trovare qualcosa o qualcuno a

cui dare la colpa - chiunque va bene - potesse, in qualche modo misterioso, portare sollievo dalla delusione, o almeno fornire un oggetto valido verso cui indirizzare la nostra rabbia.

Sì, ci sono molte cose che sembrano fuori dal nostro controllo e che possono suscitare un senso di paura, timore o rabbia. Per esempio, è normale essere preoccupati per il fenomeno noto come "cambiamento climatico", che si manifesta con cambiamenti significativi che vediamo accadere intorno a noi... e cercare qualcosa o qualcuno "là fuori" da incolpare. Se solo fosse così semplice. Tuttavia, il risultato, se continuiamo sulla nostra attuale linea di condotta, riguarderà tutti, prima o poi. Le misure per cambiare questa linea, e per realizzare il cambiamento necessario a mitigare l'effetto, richiederanno enormi cambiamenti da parte di tutti. Va bene chiedere la chiusura di fabbriche, l'interruzione di enormi iniziative ingegneristiche, la drastica riduzione di questo o quello, ma quanti milioni di persone dipendono da queste stesse aziende per il loro lavoro, per il loro sostentamento... Può sembrare che non ci sia una soluzione facile. ... eppure... eppure gli insegnamenti religiosi di tutte le tradizioni, se meditati attentamente, rivelano intuizioni che possono consentire ai membri della famiglia umana di lavorare insieme in armonia, condividendo competenze e risorse, a beneficio di tutti - e del nostro pianeta.

Per esempio, nel Kosambiya Sutta (*MN 48.6*), il Buddha indica sei cose che sostengono l'armonia nella comunità: pensieri, discorsi e azioni basati sulla gentilezza; la disponibilità a condividere le risorse; l'impegno a seguire linee guida etiche che ci sostengono nel vivere con attenzione e responsabilità; e la Retta Visione, che include la regolare contemplazione del fatto che tutti noi siamo soggetti all'invecchiamento, alla malattia e alla morte. Nessuna ricchezza o potere può impedire che ciò accada, per nessuno di noi. Questo è ciò che ci accomuna tutti, in quanto esseri umani.

Cerchiamo quindi di ricordarlo quando ci troviamo in una situazione di conflitto o di paura, senza dimenticare che il potere della gentilezza è molto, molto grande. Consideriamo un approccio diverso nella nostra risposta a ciò che vediamo o sentiamo della situazione attuale nel mondo. Senza negarne la gravità, possiamo guardarci dentro e discernere se il cuore è pronto o meno ad abbracciare tutte le nostre sorelle e i nostri fratelli, indipendentemente dal loro credo, colore o convinzione politica? Oppure c'è ancora del lavoro da fare per sfidare quelle barriere interne che impediscono di lavorare insieme, per il bene di tutti?

Saggezza del cuore

Questa mattina abbiamo iniziato la giornata con la meditazione e il canto. Abbiamo cantato le parole del Bhaddekaratta Sutta (*MN 135*), i versi sull'attaccamento positivo:

Oggi bisogna fare uno sforzo.
Domani potrebbe arrivare la morte,
chi lo sa?

Per alcuni, l'ingiunzione severa e compassionevole del Buddha può sembrare allarmante. Tuttavia, è semplicemente un invito a prestare attenzione e a preoccuparsi di ciò che conta davvero, fino al punto in cui scopriamo di avere una scelta: contribuire o meno alla sofferenza o al benessere. Trovo che questo breve promemoria sia utile per contrastare l'allettamento della vita tradizionale. Spesso ci troviamo bombardati da informazioni che generano percezioni che portano automaticamente a una forte reazione interiore. Può trattarsi di paura, rabbia o confusione, spesso con la sensazione: "Bisogna fare qualcosa!" (per consentire o impedire un certo corso di eventi) - per proteggere i nostri interessi nel modo più efficace. Con l'abbondanza di questi messaggi continuamente presentati dai media, c'è da stupirsi se ci sentiamo stressati e frenetici?

Eppure, non è necessario che sia così. Osservando da vicino la visione profonda liberatoria del Buddha sull'insorgere della dipendenza, cominciamo a vedere che esiste uno schema, una serie di eventi interni che portano alla sofferenza. Man mano che la nostra consapevolezza aumenta, ci rendiamo conto che, con attenzione e cura, possiamo interrompere questo schema, questo flusso, e ottenere un risultato molto diverso.

Invece della sensazione (vedanā) che porta a desiderare (taṇhā) [trattenere, o avere di più, nel caso di una sensazione piacevole; sbarazzarsi, o cambiare, nel caso di una sensazione spiacevole]; e invece di investire energia per raggiungere un risultato desiderato (upādāna, bhava, jāti) - possiamo semplicemente lasciar andare. Possiamo riconoscere, se ci piace qualcosa: "Questo è piacevole... Vorrei di più..."; e se abbiamo paura o non ci piace qualcosa: "Mi sento spaventato, arrabbiato...". Rimaniamo nel momento presente. Respiriamo e permettiamo che l'attenzione si sposti dalla mentalità di risoluzione dei problemi alla saggezza del cuore, che è accessibile qui e ora. Questa saggezza del cuore, o Dhamma, ha una prospettiva molto, molto più ampia su ciò che sembra essere davanti a noi. Offre una chiarezza che può consentire una risposta compassionevole e il cuore rimane calmo. È molto incoraggiante che la formazione alla consapevolezza sia diventata facilmente disponibile e che, per molti, ci sia un interesse a sviluppare ed esplorare le strategie alternative che essa offre. Queste strategie, se basate su chiari valori etici, favoriscono il benessere personale. Inoltre, in modo del tutto naturale, hanno un effetto positivo sulla salute.

La natura è felice

Chi l'avrebbe mai detto? Poche settimane fa eravamo profondamente preoccupati per i gravi effetti dell'attività umana sul clima e sull'ecologia del nostro delicato pianeta. Ora, improvvisamente, la preoccupazione è cambiata, perché un virus mortale sta attraversando il mondo. Sta colpendo ogni città, villaggio e quartiere di ogni continente - e sta portando cambiamenti monumentali che nessuno avrebbe mai potuto prevedere o osare sperare. Sono stati bloccati tutti i voli, tranne quelli essenziali; sono stati bloccati il traffico stradale e i sistemi di trasporto (tranne quelli necessari per il lavoro di

assistenza ai malati e ai moribondi e per il mantenimento del benessere relativo delle popolazioni del mondo); è stata interrotta la produzione di innumerevoli industrie.

L'aria è più pulita. La natura è felice. Ma per gli esseri umani è dura. Questa malattia è un avversario comune; non è confinata a un gruppo razziale, religioso o politico. Come tale, ha il potenziale per unirci. Possiamo condividere informazioni e risorse; possiamo cooperare per combattere i suoi effetti devastanti. Purtroppo, sembra che solo un evento così immediato, estremo e pericoloso possa portare a questo risultato. La crisi climatica, evidentemente, non è stata abbastanza immediata e sono state spese ingenti quantità di tempo, energia e risorse per consentire a una frazione di popolazione di raggiungere l'obiettivo.

per ottenere un miglioramento solo parziale. Quindi... è stata aperta una finestra su ciò che potrebbe accadere.

Tuttavia, il tempo mostrerà fino a che punto l'umanità tornerà ai suoi precedenti modi competitivi e avidi, una volta che la pandemia non sarà più sulle prime pagine dei giornali. Sarebbe davvero meraviglioso se si fosse imparata qualche lezione, e se non tornassimo mai agli aspetti distruttivi della "normalità"... ma il sentiero del Buddha non richiede, né si aspetta, questo. Invita invece ciascuno di noi a lavorare sul proprio cuore affinché, in base alle proprie capacità, sia in grado di contribuire nel miglior modo possibile al miglioramento di tutti.

C'è molto da fare, sia direttamente che indirettamente. Possiamo aprirci delicatamente alla sofferenza e alla paura di chi ci circonda. Possiamo far emergere il cuore della compassione. Possiamo coltivare la fermezza interiore che ci permette di sintonizzarci con le circostanze impossibili che molti devono sopportare ... Il Buddha lo ha spiegato bene, usando la similitudine di due acrobati. Aiutando noi stessi - coltivando la consapevolezza - aiutiamo gli altri. Aiutando gli altri - attraverso la pazienza, la non violenza, la cordialità e la simpatia - sosteniamo il benessere del nostro cuore. Contemplando questo insegnamento, possiamo mantenere le nostre menti brillanti e pronte a rispondere a tutte le sfide possibili che ci si presentano. Vi auguriamo ogni bene.

Equanimità

Che cosa rende l'equanimità, o *upekkhā*, così importante nella nostra vita? Secondo l'insegnamento buddhista, è il quarto (su quattro) *Brahmavihāra* o dimora divina, il settimo (su sette) fattore dell'illuminazione e la decima (su dieci) delle Perfezioni.

Come la pandemia ha dimostrato fin troppo chiaramente, in realtà abbiamo ben poco controllo sulle nostre vite. Le cose cambiano, che lo vogliamo o no: a volte in meglio, a volte in peggio. Possiamo sperimentare fama e vergogna, lode e biasimo, guadagno e perdita, felicità e dolore, in rapida successione. Ogni stato dà luogo a una reazione corrispondente: "Che bello!", o "Oh cielo!" e questo è solo l'inizio. La mente inizia rapidamente a proliferare: crea un futuro meraviglioso o si guarda

intorno alla ricerca di qualcuno da incolpare. Potremmo persino iniziare a incolpare noi stessi, cadendo in un senso di cupo pessimismo, quando ricordiamo i fallimenti del passato e prevediamo di ripetere le stesse cose, quando le cose non vanno come vorremmo.

Questo è ciò che accade quando abbiamo trascurato l'importanza dell'equanimità come parte della nostra pratica. Quando le cose sembrano fantastiche o meravigliose, perdiamo il contatto con la realtà. Quando le cose sembrano davvero terribili, perdiamo il contatto con la realtà. Non ci viene in mente di mettere in discussione la nostra convinzione che questa sia davvero la verità della situazione!

In realtà, non possiamo sapere come si svolgeranno le cose in futuro, ma possiamo sapere come stanno le cose adesso. Possiamo sintonizzarci con il corpo, così com'è, in questo momento. Possiamo essere consapevoli delle impressioni che riceviamo attraverso i sensi: vista, suoni, sapori, odori, tatto e, soprattutto, pensieri. Come percepiamo le cose? Come stiamo reagendo? Possiamo fare un passo indietro e semplicemente notare, invece di lasciarci convincere dalle nostre percezioni limitate? In verità, non lo sappiamo...

Questo può essere inquietante o addirittura allarmante. Con la consapevolezza la nostra visione della realtà, e di noi stessi come parte di quella realtà, viene gradualmente erosa. La nostra visione egocentrica inizia a cambiare e si apre a un insieme più grande, in cui la vita è vissuta come un flusso continuo di condizioni che si spostano e cambiano, in modo sottile o grossolano, momento per momento. Con il tempo, l'equanimità diventa l'unica risposta sensata. Ciò che può sembrare sfortunato può avere conseguenze benefiche, in una misura che va ben oltre ciò che la nostra visione più limitata avrebbe potuto prevedere. Può accadere anche il contrario.

Per molti questo periodo di blocco è stato e continua ad essere incredibilmente impegnativo. Anche quando verrà ripristinato un certo grado di "normalità", ci vorrà molto tempo prima che tutti possano tornare ad avere un qualche tipo di equilibrio. Tuttavia, ci sono anche molte persone che (un po' colpevolmente!) ammettono che, per loro, è stata una sorta di benedizione. Hanno apprezzato la solitudine, il tempo per fare un bilancio della propria vita. Abbiamo tutti imparato a conoscere Zoom e altre tecnologie che ci permettono di "incontrarci" senza viaggiare per migliaia di chilometri; e ci sono molte storie edificanti di eroismo e cooperazione. È chiaro che non è tutto "cattivo". Non lo sappiamo... Possiamo essere pacifici con questo? Possiamo spostare la nostra intenzione e i nostri sforzi dal tentativo di risolvere le cose per un futuro immaginario alla sintonizzazione con l'Adesso? È solo una domanda. Potreste fare un tentativo! Che tutti noi possiamo godere dell'equanimità e della facilità di essere, qualunque siano le circostanze esterne.

Saggia cautela, gioioso abbandono

È la fine dell'anno, e la natura sembra dormiente. Gli alberi sono senza foglie. ...Rispetto all'esuberanza della primavera e dell'estate, e alla tranquilla maestosità dell'autunno, l'inverno è delicato per la mente e si presentano le immagini delle settimane e dei mesi passati: la stranezza e la paura di una malattia che appare e si diffonde rapidamente per colpire la vita di ogni essere umano. Impossibile da ignorare, questo messaggero celeste si è scatenato sull'intero globo, e i governanti di ogni nazione hanno risposto imponendo protocolli diversi nel tentativo di limitare la diffusione dell'infezione. Molte persone sono morte a causa della malattia.

Molti hanno sopportato straordinarie difficoltà familiari, sociali e finanziarie causate dalle misure adottate per contenere il fenomeno... e, a quanto pare, continuerà... forse ancora per molto tempo. È uno shock enorme per tutti noi... Le reazioni sono state diverse. A un estremo c'è la paura, talvolta accompagnata da una sorprendente rigidità e ostilità nei confronti di chi non sembra condividere questa preoccupazione. All'altro estremo, c'è stato un atteggiamento di disprezzo nei confronti dei timorosi e una deliberata noncuranza dei protocolli. Entrambe le reazioni sono comprensibili. Nessuna delle due favorisce l'armonia.

Come discepoli del Buddha, dobbiamo prenderci del tempo per ascoltare profondamente questo messaggero celeste. Possiamo permettergli di parlare al nostro cuore? Possiamo cogliere l'opportunità di concederci questo sguardo sulla fragilità delle nostre vite – e sulla preziosità di tutte le nostre relazioni? ... Ci siamo resi conto della gioia che può derivare da semplici gesti di cordialità, di gentilezza?... Viviamo in un mondo tutt'altro che perfetto. È impossibile per chiunque di noi sperimentare solo la felicità ed evitare del tutto la sofferenza, anche se passiamo tutta la vita a cercare di mantenere un ambiente che sia sempre piacevole per noi e mai fastidioso o minaccioso per il nostro senso di benessere. Il mondo è così.

Gli esseri umani hanno la straordinaria capacità di riflettere sull'esperienza. Avendo, attraverso questa particolare malattia, affrontato la caducità dell'esistenza, abbiamo ora l'opportunità di considerare una risposta che può essere utile a tutti.

Questa pandemia, insieme alla crisi climatica, ci spinge tutti a pensare in grande. Siamo invitati a mettere da parte le nostre preoccupazioni personali immediate e a considerare ciò che sarà meglio per tutti. Si tratta di un passo enorme, soprattutto per quelli di noi per i quali è stato "normale" preoccuparsi principalmente della propria comodità e del proprio benessere immediato, mettendo al primo posto la propria famiglia o la propria comunità. Come potrebbe apparire questo cambiamento?... Cosa comporterebbe?... Come inizio, possiamo considerare di seguire i protocolli di sicurezza stabiliti che, sebbene frustranti, limitanti e forse anche intensamente irritanti, sono fattibili. Una saggia prudenza ci suggerisce di fare almeno questo, al meglio delle nostre possibilità. Poi, attraverso la pratica della meditazione, possiamo imparare a stare al di fuori della mente che brontola e ad ascoltare la litania delle lamentele, delle giustificazioni e delle ribellioni, senza dare troppa importanza al monologo interno. In questo modo evitiamo di cadere in uno stato di cattiva

volontà o di giudizio. Manteniamo il cuore aperto, in sintonia con il senso di perdita, di paura profonda e di stanchezza che stanno vivendo molti dei nostri concittadini nel mondo. Il senso dell'io, come separato da tutti gli altri esseri, può iniziare a cadere, portandoci in un luogo di pace, un luogo di gioiosa resa. Non è che, personalmente, dobbiamo credere che tutte le misure imposte siano assolutamente necessarie – ma, per il nostro benessere interiore, rinunciando a qualsiasi posizione abbiamo preso: a favore o contro i disinfettanti per le mani, la distanza sociale, le mascherine e tutto il resto. Invece di tagliarci fuori dai nostri simili, mantenendo le nostre opinioni e i nostri punti di vista, scopriamo il nostro vero posto nella rete di vita intimamente connessa.

Un luogo stabile dentro di noi

Il Dhamma, la Verità, è sempre qui, adesso... Era “qui” quando siamo nati, quando siamo cresciuti e durante tutta la nostra vita adulta. Può essere conosciuta – in modo chiaro e diretto, proprio come il profumo inebriante del caprifoglio – da ciascuno di noi, sia che siamo giovani, di mezza età o anziani. Sarà qui, ora, ovunque ci troviamo in qualsiasi momento, mentre sperimentiamo le diverse condizioni della natura: la natura della nostra mente, del corpo stesso e del mondo che ci circonda. Da più di un anno, accanto a catastrofi più localizzate causate dall'emergenza climatica o da tragiche circostanze politiche, stiamo vivendo una pandemia mondiale. L'umanità sta “gestendo” questi eventi nella misura in cui le condizioni lo consentono in diverse regioni, con diversi gradi di successo. Sembra che sia molto al di là della capacità di ognuno di noi di intravedere la piena complessità di ciò che sta accadendo: a livello globale, medico, sociale, economico e politico. È completamente al di là di noi.

Tuttavia, se spostiamo la nostra attenzione e andiamo al Rifugio di Buddha, Dhamma, Sangha – qui e ora – possiamo raggiungere un luogo stabile all'interno del cuore che ci permette una prospettiva più chiara. Vediamo che ciò che sta accadendo ora è semplicemente una manifestazione più ovvia, e meno evitabile, della realtà che è sempre stata. La vita è incerta, non abbiamo il controllo e potremmo morire in qualsiasi momento. Quindi, in un certo senso, questo periodo è una benedizione; quasi un grido di appello per l'umanità affinché si svegli a ciò che abbiamo sempre affrontato – e che abbiamo evitato di riconoscere. È stato troppo impressionante, troppo travolgente. I saggi del passato hanno tutti sottolineato la fragilità delle nostre vite e hanno offerto linee guida su come vivere in un modo che abbia significato e valore. Alcune persone hanno ascoltato questi insegnamenti, li hanno compresi e hanno praticato di conseguenza.

Altri, purtroppo, hanno voltato le spalle a ciò che trovavano scomodo o sgradevole, o hanno addirittura distorto il messaggio per i propri fini. Cosa dicevano quei saggi? Hanno detto che la vita è incerta. Dicevano anche che se siamo disposti a riconoscere le tendenze dannose della mente e a indagarle, possiamo arrivare a una conoscenza che ci permetta di abbandonarle. Inoltre, hanno

indicato le belle qualità che possono scaturire da un cuore senza paura, libero da preoccupazioni e cattiva volontà. Se impariamo a rispettare e a prenderci cura di noi stessi e degli altri, possiamo vivere con gioia, anche in mezzo a grandi difficoltà e incertezze. Non è un percorso particolarmente facile da seguire, ma dopo averlo trovato, sembra essere un buon modo per dare un senso alla condizione umana.

Che tutti noi possiamo trovare e dimorare in quel luogo stabile dentro di noi...

Difficile da sopportare

Ci stiamo avvicinando alla fine del secondo anno di pandemia. È stata dinamica, con frequenti annunci di nuovi sviluppi nel processo della malattia e nuove misure di accompagnamento per gestire tali cambiamenti. Anche l'umore intorno a tutto questo sta cambiando e i pensieri ottimistici di "ritorno alla normalità" sono svaniti, per essere sostituiti dall'ansia di mettere semplicemente in atto qualcosa che possa essere efficace nel proteggere le persone e mantenere i servizi su cui facciamo affidamento. Tutto sembra piuttosto instabile.

Poi c'è il clima, brevemente eclissato dalla pandemia: potenti tempeste (Milntuim è rimasta senza corrente e senza connessione Wi-Fi per diversi giorni a causa della tempesta Arwen), incendi boschivi (diversi monasteri delle nostre Sorelle negli Stati Uniti e in Australia sono sfuggiti per poco alla distruzione totale), inondazioni e siccità. Questi eventi rendono quella che oggi viene definita "l'emergenza climatica" più difficile che mai da ignorare. La COP26 di Glasgow non sembra essere stata così efficace come alcuni avevano sperato nel sostenere gli interventi necessari per rallentare questi sviluppi catastrofici.

Tuttavia, molti saranno sollevati dal fatto che, almeno per il momento, potranno continuare a vivere secondo gli standard di cui godono abitualmente. Mi chiedo come ci si senta... Mi chiedo anche come si sentano le persone che per vivere devono essere coinvolte in industrie che notoriamente causano danni a lungo termine al fragile equilibrio ecologico del nostro pianeta... Non è così chiaro come avremmo voluto. Oltre a ciò, ci sono notizie quasi quotidiane di individui e famiglie che lasciano la loro patria e quasi tutto ciò che possiedono, per sfuggire al pericolo – imbarcandosi in un viaggio molto pericoloso alla ricerca di quello che sperano essere un posto migliore. Purtroppo, ci sono anche notizie di molti che muoiono durante il viaggio.

Ricordare tutto questo, insieme a molti altri problemi, può essere insopportabilmente angosciante. Il senso di impotenza e di disperazione può essere molto reale e talvolta difficile da sopportare.

Naturalmente, potremmo decidere di seguire l'opzione di fuggire in un luogo "sicuro": staccare il telefono, la TV e tutti i gadget mediatici e continuare a vivere le nostre giornate il più a lungo possibile, sperando che nulla vada storto.

Potremmo vergognarci o criticare questa risposta, ma forse, in realtà, ognuno di noi ha bisogno di prendersi del tempo per "fuggire" in questo modo, per accogliere queste impressioni disturbanti. A differenza del Buddha, con la sua "compassione simile a un oceano", la nostra capacità di rimanere

in sintonia è limitata; possiamo sopportare solo fino a un certo punto, prima di crollare o di esaurirci del tutto. Sembra più che mai importante per tutti noi sviluppare strategie per accedere e mantenere l'equilibrio e il benessere interiore, al fine di affrontare le sfide del nostro tempo, senza spegnerci o essere sopraffatti da tutto questo.

Quindi, teniamoci stretti al nostro cuscino di meditazione e passiamoci del tempo ogni giorno. Attraverso la pratica della consapevolezza onesta, aperta e del momento presente, i punti di vista fissi che abbiamo su noi stessi e sul mondo possono essere rivelati per quello che sono, e possiamo apprezzare come contribuiscono alla nostra sofferenza. Guidati dalla saggezza del Buddha, iniziamo a rinunciare a queste visioni distorte e i nostri orizzonti si allargano. Diventa chiaro che non c'è posto per il biasimo o la cattiva volontà – per quanto possiamo temere o disprezzare le opinioni o il comportamento di un familiare, di un vicino o di un politicante. Se ricordiamo che, come noi, tutti vorrebbero essere felici e non soffrire; se riflettiamo che tutti sono passati attraverso il processo della nascita – ora stanno invecchiando e a un certo punto moriranno – non possiamo più vedere nessuno come “altro”. Forse non è una visione piacevole, ma è importante. Possiamo continuare a ricordarlo mentre camminiamo insieme su questo straordinario pianeta, la nostra casa.
