

Nobile Strategia

Saggi sul sentiero buddhista

Ṭhānissaro Bhikkhu
(*Geoffrey DeGraff*)

Copyright

© 1999 Ṭhānissaro Bhikkhu
Edizione riveduta, 2018

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

Domande e informazioni
Per richieste relative a questo libro, è possibile contattare:

Metta Forest Monastery
Valley Center, CA 92082-1409
Stati Uniti

Introduzione

Prospettive

I saggi presenti in questo libro offrono prospettive sugli elementi fondamentali del sentiero buddhista: gli atteggiamenti, i concetti e le pratiche che conducono alla libertà totale della mente. Se le prospettive sono corrette, esse stesse diventano parte del sentiero. Pertanto, per trarre il massimo vantaggio da questi saggi, è importante comprendere come le prospettive contribuiscono a realizzare la liberazione.

Ogni affermazione corretta sul sentiero fa parte della retta visione. Eppure, la meta del sentiero – la liberazione totale – include la liberazione dall’attaccamento a qualsiasi prospettiva. Ciò significa che le rette visioni non si trovano alla fine del cammino. In altre parole, non pratichiamo il sentiero semplicemente per arrivare alla retta visione. Tuttavia, non possiamo seguire il sentiero senza fare uso di prospettive giuste.

Perciò, le rette visioni sono strumenti – strategie – al servizio di un fine più elevato. Sono uniche perché il loro approccio alla realtà porta, in ultima istanza, al loro stesso superamento. Sono destinate a innescare quel tipo di indagine che conduce la mente oltre di esse. La loro efficacia è ciò che ne dimostra la verità. La loro coerenza nell’azione, unita al valore del risultato che producono, è ciò che le rende, in quanto strategie, nobili.

I saggi raccolti in questo volume sono pensati come aiuti per questo programma di strategia nobile. C’è molto di più in questo programma di quanto possa essere contenuto in questo o in qualsiasi altro libro. Dopotutto, la retta visione è solo una parte del sentiero. Ma la mia speranza è che questi saggi possano aiutarti a incamminarti sul sentiero giusto verso la liberazione e che gli spunti che offrono si rivelino utili lungo il cammino.

Ṭhānissaro Bhikkhu

(Geoffrey DeGraff)

Agosto, 1999; Dicembre, 2018

Affermare le Verità del Cuore

Gli insegnamenti buddhisti su Saṃvega e Paśāda

Raramente consideriamo il Buddhismo una religione emotiva. In particolare, il Buddhismo delle origini viene spesso descritto come radicato più nella mente razionale che nel cuore. Ma osservando attentamente la tradizione, si scopre che fin dagli inizi è stato alimentato da un nucleo emotivo profondamente sentito.

Ripensiamo per un momento alla storia del giovane principe Siddhartha e ai suoi primi incontri con la vecchiaia, la malattia, la morte e un asceta errante della foresta. È uno dei capitoli più accessibili della tradizione buddhista, soprattutto per la qualità diretta e autentica delle emozioni del giovane principe. Egli vide la vecchiaia, la malattia e la morte come un terrore assoluto, e riponeva tutte le sue speranze nella vita contemplativa della foresta come unica via di fuga.

Come racconta Aśvaghōṣa, il grande poeta buddhista, il principe non mancava di amici o familiari che cercavano di dissuaderlo da quelle percezioni, e Aśvaghōṣa fu abbastanza saggio da presentare i loro consigli favorevoli alla vita in una luce molto attraente. Tuttavia, il principe comprese che, se avesse ceduto ai loro suggerimenti, avrebbe tradito il proprio cuore. Solo rimanendo fedele alle sue emozioni più sincere riuscì a intraprendere il sentiero che lo allontanò dai valori ordinari della sua società e lo condusse verso un risveglio che trascende i limiti della vita e della morte.

Questa non è una storia che afferma la vita nel senso ordinario del termine, ma afferma qualcosa di più importante del vivere: la verità del cuore quando aspira a una felicità assolutamente pura. La forza di questa aspirazione dipende da due emozioni, chiamate in pali *saṃvega* e *paśāda*. Molti di noi non ne hanno mai sentito parlare, ma sono le emozioni più fondamentali della tradizione buddhista. Non solo ispirarono il giovane principe nella sua ricerca del risveglio. Anche dopo essere diventato il Buddha, egli consigliò ai suoi seguaci di coltivarle quotidianamente. In effetti, il modo in cui gestì queste emozioni è così distintivo che potrebbe essere uno dei contributi più importanti dei suoi insegnamenti alla nostra cultura odierna.

Saṃvega fu ciò che il giovane principe Siddhartha provò al primo incontro con la vecchiaia, la malattia e la morte. È una parola difficile da tradurre perché copre una gamma così complessa — almeno tre gruppi di sensazioni simultanee: il senso opprimente di sgomento, terrore e alienazione che deriva dal realizzare la futilità e l'insensatezza della vita così come viene normalmente vissuta; un senso castigante della nostra complicità, compiacenza e stoltezza nell'averci lasciati vivere così ciecamente; e un senso ansioso di urgenza nel cercare una via d'uscita dal ciclo insensato. Questo è un insieme di sensazioni che tutti abbiamo sperimentato, prima o poi, nel processo di crescita, ma non conosco alcun termine che li copra adeguatamente tutti e tre. Un termine del genere sarebbe utile, e forse è una ragione sufficiente per adottare semplicemente la parola *saṃvega* nella nostra lingua.

Ma più che fornire un termine utile, il Buddhismo offre anche una strategia efficace per affrontare le sensazioni che vi stanno dietro — sensazioni che la cultura moderna trova minacciosi e gestisce in modo molto approssimativo. La nostra, ovviamente, non è l'unica cultura minacciata dai sentimenti di *saṃvega*. Nella storia di Siddhartha, la reazione del padre alla scoperta del giovane principe rappresenta il modo in cui la maggior parte delle culture cerca di affrontare questi sentimenti: cercò di convincere il principe che i suoi modelli di felicità erano molto alti, cercando al contempo di distrarlo con relazioni e ogni piacere sensuale

immaginabile. Non solo organizzò un matrimonio ideale per il principe, ma gli costruì un palazzo per ogni stagione dell'anno, gli comprò solo i vestiti e i prodotti da bagno migliori, sponsorizzò un costante susseguirsi di intrattenimenti e pagò bene i servi affinché potessero mettere almeno una parvenza di gioia nel loro lavoro di soddisfare ogni capriccio del principe.

Per dirla semplicemente, la strategia del padre era di far abbassare al principe le sue aspirazioni e di trovare soddisfazione in una felicità meno che assoluta e ben lontana dalla purezza. Se il giovane principe fosse vivo oggi, il padre avrebbe altri strumenti per affrontare l'insoddisfazione del principe—inclusi psicoterapia, ritiri di consapevolezza e consulenza religiosa — ma la strategia di base sarebbe la stessa: distrarre il principe e attenuare la sua sensibilità affinché potesse sistemarsi e diventare un membro ben adattato e produttivo della società.

Fortunatamente, il principe era troppo acuto e coraggioso per sottomettersi a una tale strategia. E, ancora fortunatamente, nacque in una società che gli offrì l'opportunità di trovare una soluzione al problema del saṃvega che rendesse giustizia alle verità del suo cuore.

Il primo passo di quella soluzione è simboleggiato nella storia di Siddhartha dalla reazione del principe alla quarta persona che vide durante i suoi viaggi fuori dal palazzo: l'asceta errante della foresta. Rispetto a quello che chiamava il sentiero angusto e polveroso della vita del capofamiglia, il principe vide la libertà della vita contemplativa come l'aria aperta. Un tale sentiero di libertà, sentiva, gli avrebbe dato l'opportunità di trovare le risposte alle sue domande di vita e di morte e di vivere una vita in linea con i suoi ideali più elevati, "pura come una conchiglia lucidata".

L'emozione che provò in questo punto è chiamata pasāda. Come saṃvega, pasāda copre un insieme complesso di sensazioni. Di solito è tradotto come "chiarezza e serena fiducia"— stati mentali che impediscono al saṃvega di trasformarsi nella disperazione. Nel caso del principe, ottenne un chiaro senso della sua situazione, insieme alla fiducia di aver trovato la via d'uscita.

Come ammettono liberamente gli insegnamenti buddhisti delle origini, la situazione è che il ciclo di nascita, invecchiamento e morte è privo di significato. Non cercano di negare questo fatto e quindi non ci chiedono di essere disonesti con noi stessi o di chiudere gli occhi alla realtà. Come ha detto un maestro, il riconoscimento buddhista della realtà della sofferenza — così importante che la sofferenza è onorata come la prima nobile verità — è un dono. Conferma la nostra esperienza più sensibile e diretta delle cose, un'esperienza che molte altre tradizioni cercano di negare.

Da lì, gli insegnamenti delle origini ci chiedono di diventare ancora più sensibili, finché non vediamo che la vera causa della sofferenza non è là fuori — nella società o in qualche essere esterno — ma qui dentro, nella brama presente in ogni singola mente. Poi confermano che c'è una fine alla sofferenza, una liberazione dal ciclo. E mostrano la via verso quella liberazione, attraverso lo sviluppo di qualità nobili già latenti nella mente fino al punto in cui possono mettere da parte la brama e aprirsi all'immortalità. Quindi la situazione ha una soluzione pratica, una soluzione alla portata di ogni essere umano.

In effetti, il Buddhismo non solo è sicuro di poter gestire le sensazioni del saṃvega, ma è una delle poche religioni che li coltiva attivamente in modo completo. La sua soluzione ai problemi della vita richiede uno sforzo così dedicato che solo un forte saṃvega impedirà al buddhista praticante di scivolare di nuovo nelle sue vecchie abitudini. Da qui la raccomandazione che tutti gli uomini e le donne, laici o ordinati, dovrebbero riflettere quotidianamente sui fatti dell'invecchiamento, della malattia, della separazione e della morte — per sviluppare sensazioni di saṃvega — e sul potere delle proprie azioni, per portare il saṃvega un passo oltre, verso il pasāda.

Per le persone il cui senso di saṃvega è così forte da voler abbandonare qualsiasi legame sociale che interferisca con il sentiero verso la fine della sofferenza, il Buddhismo offre sia un corpus di saggezza collaudato da tempo su cui attingere, sia una rete di sicurezza: il saṅgha monastico, un'istituzione che consente loro di lasciare la società laica senza dover perdere tempo a preoccuparsi della sopravvivenza di base. Per coloro che non possono lasciare i loro legami sociali, il Buddhismo offre un modo per vivere nel mondo senza essere sopraffatti dal mondo, seguendo un sentiero di generosità, virtù e meditazione per rafforzare le qualità nobili della mente che porteranno alla fine della sofferenza. La stretta relazione simbiotica mantenuta tra questi due rami di parisa buddhista, o comunità, garantisce che i monaci non diventino disadattati e misantropi, e che i laici non perdano il contatto con i valori che manterranno viva la loro pratica.

Quindi l'atteggiamento buddhista verso la vita coltiva il saṃvega — un forte senso dell'insensatezza del ciclo di nascita, invecchiamento e morte — e lo sviluppa in pasāda: un sentiero fiducioso verso l'Immortale. Quel sentiero include non solo una guida collaudata nel tempo, ma anche un'istituzione sociale che lo nutre e lo mantiene vivo. Queste sono tutte cose di cui noi e la nostra società abbiamo disperatamente bisogno. Mentre esaminiamo gli insegnamenti del Buddha per vedere cosa offrono al flusso principale della nostra vita moderna, dovremmo ricordare che una delle fonti della forza del Buddhismo è la sua capacità di mantenere un piede fuori dal flusso, e che la metafora tradizionale per la pratica è che attraversa il torrente per raggiungere l'altra sponda.

Karma

Karma è una di quelle parole che non traduciamo. Il suo significato di base è abbastanza semplice —azione— ma a causa del peso che gli insegnamenti del Buddha danno al ruolo dell'azione, la parola sanscrita karma racchiude così tante implicazioni che la parola azione non può portare tutto il suo bagaglio. Questo è il motivo per cui abbiamo semplicemente trasportato la parola originale nel nostro vocabolario.

Ma quando proviamo a disimballare le connotazioni che la parola porta ora che è arrivata nell'uso quotidiano, scopriamo che la maggior parte del suo bagaglio si è mescolata durante il transito. Per la maggior parte delle persone, il karma funziona come il destino—e un destino negativo, per di più: una forza inspiegabile e immutabile che viene dal nostro passato, per la quale siamo in qualche modo vagamente responsabili e impotenti a combattere. “Immagino sia solo il mio karma”, ho sentito sospirare le persone quando la sfortuna colpisce con tale forza che non vedono alternativa all'accettazione rassegnata. Il fatalismo implicito in questa affermazione è una delle ragioni per cui molti di noi si sentono respinti dal concetto di karma, perché suona come il tipo di mitologia insensibile che può giustificare quasi ogni tipo di sofferenza o ingiustizia nello status quo: “Se è povero, è a causa del suo karma”. “Se è stata violentata, è a causa del suo karma”. Da qui sembra un passo breve per dire che lui o lei merita di soffrire, e quindi non merita il nostro aiuto.

Questa percezione errata deriva dal fatto che il concetto buddhista di karma è arrivato in Occidente contemporaneamente a concetti non buddhisti, e quindi si è ritrovato con parte del loro bagaglio. Sebbene molti antichi concetti di karma siano fatalistici, il concetto buddhista delle origini non lo era affatto. In effetti, se osserviamo da vicino le idee buddhiste originali sul karma, scopriremo che danno ancora meno importanza ai miti sul passato di quanto faccia la maggior parte delle persone moderne.

Per i buddhisti delle origini, il karma era non lineare. Altre scuole indiane credevano che il karma operasse in linea retta, con azioni del passato che influenzano il presente e azioni presenti che influenzano il futuro. Di conseguenza, vedevano poco spazio per il libero arbitrio. I buddhisti, tuttavia, videro che il karma agisce in cicli di feedback, con il momento presente plasmato sia da azioni passate che da azioni presenti; le azioni presenti plasmano non solo il futuro ma anche il presente. Questa costante apertura all'input presente nel processo causale rende possibile il libero arbitrio. Questa libertà è simboleggiata nell'immaginario che i buddhisti usavano per spiegare il processo: acqua che scorre. A volte il flusso dal passato è così forte che si può fare poco se non resistere saldi, ma ci sono anche momenti in cui il flusso è abbastanza dolce da poter essere deviato in quasi ogni direzione.

Quindi, invece di promuovere una rassegnata impotenza, l'idea buddhista originale del karma si concentrava sul potenziale liberatorio di ciò che la mente sta facendo in ogni momento. Chi sei —da dove vieni— non è neanche lontanamente importante quanto i motivi della mente per ciò che sta facendo in questo momento. Anche se il passato può spiegare molte delle disuguaglianze che vediamo nella vita, la nostra misura come esseri umani non è la mano che ci è stata data, perché quella mano può cambiare in qualsiasi momento. Prendiamo la nostra misura da quanto bene giochiamo la mano che abbiamo. Se stai soffrendo, cerchi di non continuare le abitudini mentali non abili che manterrebbero in corso quel particolare feedback karmico. Se vedi che altre persone stanno soffrendo e sei in una posizione per aiutare, ti

concentri non sul loro karma passato ma sulla tua opportunità karmica nel presente: Un giorno potresti trovarti nella stessa situazione in cui si trovano ora, quindi ecco la tua opportunità di agire nel modo in cui vorresti che loro agissero verso di te quando arriverà quel giorno.

Questa convinzione che la propria dignità sia misurata, non dal proprio passato, ma dalle proprie azioni presenti, andava direttamente contro le tradizioni indiane delle gerarchie basate sulle caste, e spiega perché i buddhisti delle origini si divertissero così tanto a prendere in giro le pretese e la mitologia dei bramini. Come sottolineò il Buddha, un bramino poteva essere una persona superiore non perché usciva da un grembo bramino, ma solo se agiva con intenzioni veramente positive.

Leggiamo gli attacchi buddhisti originali al sistema delle caste e, a parte le loro implicazioni anti-razziste, spesso ci sembrano antiquati. Quello che non riusciamo a realizzare è che colpiscono direttamente al cuore dei nostri miti sul nostro passato: la nostra ossessione nel definire chi siamo in termini di dove veniamo—la nostra razza, eredità etnica, genere, background socioeconomico, preferenza sessuale—le nostre tribù moderne. Mettiamo quantità spropositate di energia nel creare e mantenere la mitologia della nostra tribù in modo da poter provare un orgoglio indiretto nel buon nome della nostra tribù. Anche quando diventiamo buddhisti, la tribù viene prima. Esigiamo un Buddhismo che onori i nostri miti.

Dal punto di vista del karma, tuttavia, da dove veniamo è karma vecchio, su cui non abbiamo controllo. Ciò che “siamo” è un concetto nebuloso nella migliore delle ipotesi—e pernicioso nella peggiore, quando lo usiamo per trovare scuse per agire con motivi non abili. Il valore di una tribù risiede solo nelle azioni positive dei suoi singoli membri. Anche quando quelle brave persone appartengono alla nostra tribù, il loro buon karma è loro, non nostro. E, naturalmente, ogni tribù ha i suoi membri cattivi, il che significa che la mitologia della tribù è una cosa fragile. Tenersi aggrappati a qualcosa di fragile richiede un grande investimento di passione, avversione e illusione, portando inevitabilmente a ulteriori azioni non abili nel futuro.

Quindi gli insegnamenti buddhisti sul karma, lungi dall'essere una reliquia antiquata del passato, sono una sfida diretta a una tendenza di base—e a un difetto di base—nella cultura moderna. Solo quando abbandoniamo la nostra ossessione di trovare un orgoglio indiretto nel nostro passato tribale e possiamo provare un orgoglio reale nei motivi che stanno alla base delle nostre azioni presenti, possiamo dire che la parola karma, nel suo senso buddhista, ha recuperato il suo bagaglio. E quando apriamo il bagaglio, scopriremo che ci ha portato un dono: il dono che facciamo a noi stessi e agli altri quando abbandoniamo i nostri miti su chi siamo e possiamo invece essere onesti su ciò che stiamo facendo con ogni momento—allo stesso tempo facendo lo sforzo di farlo bene.

Il Sentiero verso il Nirvāṇa

Si dice che la strada per gli inferi sia lastricata di buone intenzioni, ma in realtà non è così. La strada per gli inferi è lastricata di intenzioni bramosi, dannose e meschine. Le buone intenzioni—benigne e innocue—aprono invece strade che portano ai paradisi del piacere. Allora perché hanno una così cattiva reputazione? Ci sono tre ragioni principali:

La prima è che non tutte le buone intenzioni sono particolarmente positive. Possono essere mal indirizzate o inadatte alle circostanze, causando dolore e rimpianto.

Una seconda ragione è che spesso fraintendiamo la qualità delle nostre intenzioni. Potremmo scambiare un'intenzione mista per una buona, per esempio, e quindi rimanere delusi quando produce risultati contrastanti.

Una terza ragione è che facilmente interpretiamo male il modo in cui le intenzioni producono i loro frutti—come quando i risultati dolorosi di una cattiva intenzione del passato oscurano gli effetti di una buona intenzione nel presente, eppure diamo la colpa alla nostra intenzione attuale per il dolore.

Tutti questi motivi, agendo insieme, ci portano a disilluderci riguardo al potenziale delle buone intenzioni. Di conseguenza, diventiamo cinici nei loro confronti o semplicemente abbandoniamo la cura e la pazienza necessarie per perfezionarle.

Una delle scoperte più profonde del Buddha è che le nostre intenzioni sono i fattori principali che modellano la nostra vita e che possono essere padroneggiate come un'abilità. Se le sottoponiamo alle stesse qualità di consapevolezza, perseveranza e discernimento coinvolti nello sviluppo di qualsiasi competenza, possiamo perfezionarle al punto da far sì che non portino a rimpianti o risultati dannosi in nessuna situazione. In definitiva, possono condurci alla felicità più autentica possibile.

Per addestrare le nostre intenzioni in questo modo, tuttavia, è necessario un livello profondo di consapevolezza di sé. Perché? Se osserviamo attentamente le ragioni della nostra disillusione verso le buone intenzioni, scopriremo che tutte si riducono all'illusione. E come ci insegna il Buddha, l'illusione è una delle tre radici principali delle intenzioni non salutari, insieme all'avidità e all'avversione. Queste radici malsane sono intrecciate a quelle salutari – stati mentali liberi da avidità, avversione e illusione – nel terreno del cuore non addestrato. Se non riusciamo a isolare ed estirpare le radici non salutari, non potremo mai essere pienamente certi delle nostre intenzioni. Anche quando un'intenzione positiva sembra dominare la mente, le radici negative possono rapidamente germogliare, accecandoci rispetto a ciò che sta realmente accadendo.

Se dovessimo rappresentare questa situazione con un'immagine, sarebbe più o meno questa: La strada diritta per gli inferi è lastricata di cattive intenzioni, alcune delle quali, a uno sguardo superficiale, possono sembrare buone. Ai lati del cammino si diramano strade lastricate di buone intenzioni, che conducono a paradisi di piacere – alcuni anche molto salutari – ma troppo spesso si perdono in un groviglio di azioni non salutari, e ci ritroviamo di nuovo sulla strada per gli inferi. La scoperta del Buddha fu che, se nutriamo le radici salutari, queste possono crescere e bloccare efficacemente la via verso gli inferi; se ripuliamo il groviglio delle azioni negative e ne sradichiamo le cause, possiamo affinare le nostre buone intenzioni a livelli sempre più elevati, finché alla fine ci conducono a una felicità assoluta, illimitata, oltre ogni ulteriore bisogno di un percorso.

Il passo più fondamentale in questo processo è assicurarci di non imboccare la strada per

gli inferi. Lo facciamo attraverso la pratica della generosità e della virtù, sostituendo consapevolmente le intenzioni non salutari con altre più sagge. Successivamente, affiniamo ulteriormente le nostre intenzioni con la meditazione, estirpando le radici dell'avidità, dell'avversione e dell'illusione per impedire che influenzino le scelte che modellano la nostra vita.

L'avidità e la rabbia a volte sono facili da riconoscere, ma l'illusione – per sua stessa natura – è oscura. Quando siamo nell'illusione, non sappiamo di esserlo. Ecco perché la meditazione deve concentrarsi sul rafforzare e affinare la nostra consapevolezza e la nostra attenzione: così da poter riconoscere l'illusione e sradicarla prima che prenda il controllo della nostra mente.

Gli insegnamenti più basilari del Buddha per raffinare l'intenzione non iniziano sul cuscino di meditazione, ma nell'attività della vita quotidiana. Sono contenute in un discorso (MN 61) rivolto a suo figlio Rāhula e affrontano il circolo vizioso dell'illusione attraverso due approcci. Il primo è ciò che i testi buddhisti antichi chiamano "attenzione appropriata": la capacità di porsi le domande giuste, domande che vanno drittte alle cause di piacere e dolore, senza intrappolare la mente in inutili confusioni. Il secondo approccio è l'amicizia con persone ammirevoli: frequentare, imparare da ed emulare persone virtuose, generose e sagge. Questi due fattori, disse il Buddha, sono gli aiuti interni ed esterni più utili per chi segue il sentiero.

In sintesi, il Buddha disse a Rāhula di usare le proprie azioni come uno specchio per riflettere la qualità della sua mente. Ogni volta che stava per agire – e con "agire" si intende qualsiasi azione nel pensiero, nella parola o nell'opera – doveva riflettere sul risultato che si aspettava dall'azione e chiedersi: "Questo porterà danno a me stesso o agli altri?" Se causa danno, non bisogna farlo. Se sembra innocuo, procedi.

Tuttavia, il Buddha mise in guardia Rāhula: non doveva fidarsi ciecamente delle sue aspettative. Mentre agiva, doveva chiedersi se stavano emergendo conseguenze negative impreviste. Se così fosse, doveva fermarsi. Altrimenti, poteva portare a termine l'azione.

Ma anche a quel punto, il lavoro di riflessione non era finito. Doveva anche osservare le conseguenze effettive, sia immediate che a lungo termine, dell'azione compiuta. Se un'azione verbale o fisica si rivelava dannosa, doveva confessarla a un compagno di pratica spirituale e ascoltarne i consigli. Se invece l'errore era stato solo un pensiero, doveva sviluppare un senso di vergogna e disgusto verso quel tipo di mentalità. In entrambi i casi, doveva risolversi a non ripetere lo stesso errore.

Se invece le conseguenze a lungo termine si rivelavano innocue, poteva rallegrarsi di essere sul sentiero giusto e continuare la sua pratica con rinnovata fiducia.

Da ciò possiamo vedere che l'approccio essenziale per smascherare l'illusione è il principio ben noto di imparare dai nostri errori. Tuttavia, il modo in cui il Buddha formula questo principio ha implicazioni importanti, poiché richiede onestà verso sé stessi e maturità in ambiti in cui normalmente sono difficili da trovare: la valutazione delle nostre intenzioni e dei risultati delle nostre azioni.

Da bambini, impariamo a essere disonesti riguardo alle nostre intenzioni semplicemente per sopravvivere: "Non volevo farlo", "Non potevo farci niente", "Stavo solo muovendo il braccio e lui si è messo in mezzo". Dopo un po', iniziamo a credere alle nostre stesse scuse e non ci piace ammettere a noi stessi quando le nostre intenzioni non sono nobili. Di conseguenza, prendiamo l'abitudine di non articolare le nostre intenzioni quando affrontiamo una scelta, di rifiutarci di considerare le conseguenze delle nostre intenzioni e— in molti casi—di negare addirittura di aver avuto una scelta. È così che inizia il comportamento compulsivo, e alle intenzioni dannose viene dato libero sfogo.

Una dinamica simile riguarda le nostre reazioni alle conseguenze delle nostre azioni. Impariamo a negare fin da piccoli—"Non è stata colpa mia", "Era già rotto quando mi ci sono seduto"—per poi interiorizzare questo processo, come modo per preservare la nostra immagine di noi stessi, al punto che diventa una seconda natura chiudere un occhio sull'impatto dei nostri errori.

Come sottolinea il Buddha, la fine della sofferenza richiede che abbandoniamo il desiderio e l'ignoranza, ma se non riusciamo a essere onesti con noi stessi riguardo alle nostre intenzioni, come possiamo riconoscere il desiderio in tempo per abbandonarlo? Se non affrontiamo il principio di causa ed effetto nelle nostre azioni, come potremo mai superare l'ignoranza?

L'ignoranza è causata meno da una mancanza di informazioni che da una mancanza di autoconsapevolezza e onestà verso sé stessi. Comprendere le nobili verità richiede che siamo sinceri con noi stessi proprio negli ambiti in cui l'onestà verso sé stessi è più difficile.

Richiede anche maturità. Mentre esaminiamo le nostre intenzioni, dobbiamo imparare a dire di no ai motivi dannosi in modo fermo abbastanza da tenerli sotto controllo, ma non così fermo da spingerli nel subconscio, reprimendoli. Possiamo imparare a vedere la mente come un comitato: il fatto che impulsi indegni vengano proposti da alcuni membri del comitato non significa che noi siamo indegni. Non dobbiamo assumerci la responsabilità di tutto ciò che viene presentato al comitato. La nostra responsabilità risiede invece nel nostro potere di approvare o respingere la mozione.

Allo stesso tempo, dovremmo essere abbastanza maturi da ammettere che i nostri impulsi abituali o spontanei non sono sempre affidabili — il primo pensiero non è sempre il migliore — e che ciò che abbiamo voglia di fare ora potrebbe non portare a risultati piacevoli in futuro. Come disse il Buddha, in ogni momento ci sono quattro possibili linee d'azione: un'azione che vogliamo fare e che porterà buoni risultati; un'azione che non vogliamo fare e che porterà risultati negativi; un'azione che vogliamo fare ma che porterà risultati negativi; e un'azione che non vogliamo fare ma che porterà buoni risultati. Le prime due sono ovvie. Non serve molta intelligenza per compiere la prima ed evitare la seconda. La misura della nostra vera intelligenza sta nel modo in cui gestiamo le ultime due scelte.

Anche valutare i risultati delle nostre azioni richiede maturità: la consapevolezza matura che l'autostima non può basarsi sull'aver sempre ragione e che non c'è nulla di umiliante o degradante nell'ammettere un errore. Tutti proveniamo da uno stato di illusione — persino il Buddha partiva dall'illusione mentre cercava l'illuminazione — quindi è naturale che ci siano errori. La nostra dignità umana risiede nella capacità di riconoscere quegli errori, nel decidere di non ripeterli e nel mantenerci fedeli a quella decisione. A sua volta, questo richiede di non lasciarsi paralizzare dai sensi di colpa o dal rimorso per i nostri sbagli. Come afferma il Buddha, il senso di colpa non può cancellare un errore passato, e può privare la mente della forza necessaria per evitare di ripetere gli stessi errori.

Per questo egli raccomanda un'emozione diversa dal senso di colpa: la vergogna, sebbene il suo uso del termine implichi qualcosa di totalmente diverso dal senso di indegnità che spesso associamo a questa parola. Ricorda che sia il Buddha sia Rāhula appartenevano alla nobile casta dei guerrieri, una classe con un forte senso dell'onore e della dignità. E nota che il Buddha dice a Rāhula di considerare vergognosi i suoi errori passati, non sé stesso. Ciò implica che è al di sotto della dignità di Rāhula agire in modi poco onorevoli. Questa vergogna è un segno di alta autostima, non di bassa. Il fatto che Rāhula possa vedere le sue azioni come vergognose è un segno del suo onore — ed è anche un segno che sarà in grado di non ripeterle. Questo senso dell'onore è alla base di una vergogna matura, sana e produttiva.

A prima vista, potremmo pensare che una continua auto-riflessione di questo tipo

aggiunga ulteriori complicazioni alle nostre vite, già abbastanza complicate, ma in realtà gli insegnamenti del Buddha sono un tentativo di ridurre le domande nella nostra mente agli elementi essenziali più utili. Egli avverte esplicitamente contro il porsi troppe domande, specialmente quelle che non portano da nessuna parte e ci intrappolano in nodi intricati: "Chi sono io? Sono fondamentalmente una persona buona? Una persona indegna?" Invece, ci dice di concentrarci sulle nostre intenzioni, in modo da vedere come modellano la nostra vita, e di padroneggiare i processi di causa ed effetto affinché possano plasmare la nostra vita in modi sempre migliori. Questo è il modo in cui ogni grande artista o artigiano sviluppa maestria e abilità.

L'enfasi sulle intenzioni dietro le nostre azioni e le loro conseguenze si estende anche dalla vita quotidiana alla pratica meditativa, fornendo alla nostra meditazione il giusto focus. Esaminando le nostre azioni in termini di causa ed effetto, salutari e non salutari, iniziamo già a osservare l'esperienza in linea con i due gruppi di variabili che compongono le Quattro Nobili Verità: l'origine della sofferenza (causa non salutare), il sentiero che conduce alla cessazione della sofferenza (causa salutare), la sofferenza (effetto non salutare) e la cessazione della sofferenza (effetto salutare). Il modo in cui il Buddha raccomandò a Rāhula di giudicare i risultati delle sue azioni — sia mentre le compiva sia dopo averle compiute — riecheggia la visione profonda che formò il cuore del suo risveglio: che le intenzioni hanno conseguenze sia nel presente immediato sia nel lungo periodo.

Quando osserviamo il momento presente da questa prospettiva, scopriamo che la nostra esperienza del presente non "accade semplicemente". Al contrario, è il risultato del nostro coinvolgimento — in termini di intenzioni presenti, i risultati delle intenzioni presenti e le conseguenze di intenzioni passate — dove le intenzioni presenti sono il fattore più importante. Più ci concentriamo su questo coinvolgimento, più possiamo portarlo dalla penombra del subconscio alla piena luce della consapevolezza. Lì possiamo allenare le nostre intenzioni, attraverso tentativi ed errori consapevoli, a diventare ancora più salutari, permettendoci di alleviare la nostra esperienza di sofferenza e dolore nel presente. È così che le intenzioni salutari preparano la strada alla salute mentale e al benessere nel mondo ordinario delle nostre vite.

Mentre ci impegniamo a sviluppare le nostre intenzioni a livelli sempre più elevati di positività, scopriamo che le intenzioni più raffinate sono quelle che ancorano saldamente la mente in una chiara consapevolezza del presente. Man mano che le usiamo per familiarizzare sempre più con il presente, arriviamo a vedere che tutte le intenzioni presenti, per quanto abili, sono intrinsecamente gravose. L'unica via d'uscita da questo peso è permettere lo scioglimento delle intenzioni che tessono la trama della nostra esperienza attuale. Questo apre un varco verso la dimensione della libertà illimitata che si trova oltre di esse.

È così che le intenzioni abili tracciano la strada fino ai confini del Nirvāṇa. E da lì, il sentiero — "come quello degli uccelli nel cielo" — non lascia più traccia.

Il Potere Guaritore dei Precetti

Il Buddha era come un medico, che curava i mali spirituali dell'umanità. Il sentiero di pratica che insegnò era come una terapia per i cuori e le menti sofferenti.

Questa interpretazione del Buddha e dei suoi insegnamenti risale ai testi più antichi, ma è anche molto attuale. La meditazione buddhista viene spesso presentata come una forma di guarigione, e oggi molti psicoterapeuti consigliano ai loro pazienti di provare la meditazione come parte della terapia.

L'esperienza ha dimostrato, tuttavia, che la meditazione da sola non può costituire una terapia completa. Ha bisogno di un sostegno esterno. In particolare, i meditanti moderni sono stati così feriti dalla civiltà di massa da mancare della resilienza, della perseveranza e dell'autostima necessarie affinché le pratiche di concentrazione e di visione profonda possano essere veramente terapeutiche.

Molti maestri, notando questo problema, hanno concluso che il sentiero buddhista sia insufficiente per le nostre esigenze particolari. Per compensare, hanno sperimentato modi di integrare la meditazione, abbinandola a elementi come il mito, la poesia, la psicoterapia, l'attivismo sociale, le capanne sudatorie, i rituali di lutto e persino il tambureggiamento. Il problema, però, potrebbe non essere che manchi qualcosa nel sentiero buddhista, ma semplicemente che non abbiamo seguito l'intero corso di terapia del Buddha.

Il sentiero del Buddha non comprende solo la consapevolezza, la concentrazione e le pratiche di visione profonda, ma anche la virtù, a cominciare dai cinque precetti. Anzi, i precetti costituiscono il primo passo del sentiero. C'è una tendenza moderna a liquidare i cinque precetti come regole da scuola domenicale legate a norme culturali superate, ormai inapplicabili alla società moderna, ma così si trascura la funzione che il Buddha aveva previsto per loro: far parte di una terapia per le menti ferite. In particolare, sono concepiti per curare due disturbi alla base della bassa autostima: il rimorso e la negazione.

Quando le nostre azioni non rispettano certi modelli di comportamento, reagiamo in due modi: (1) proviamo rimorso per ciò che abbiamo fatto, oppure (2) cadiamo in uno dei due tipi di negazione: (a) neghiamo che le nostre azioni siano davvero avvenute, o (b) neghiamo che i modelli di giudizio siano validi. Queste reazioni sono come ferite nella mente. Il rimorso è una ferita aperta, dolorante al tocco, mentre la negazione è come tessuto cicatriziale indurito e distorto attorno a un punto sensibile. Quando la mente è ferita in questi modi, non riesce a stabilizzarsi serenamente nel presente, perché si trova a poggiare su carne viva o nodi calcificati. Quando è costretta a restare nel presente, lo fa solo in modo teso, contorto e parziale. Anche le visioni profonde che ne derivano tendono a essere distorte e incomplete. Solo una mente libera da ferite e cicatrici può posarsi nel presente con agio e libertà, dando origine a un discernimento limpido.

Ed è qui che entrano in gioco i cinque precetti: sono concepiti per guarire queste ferite e cicatrici. Una sana autostima nasce dal rispettare modelli pratici, chiari, umani e degni di rispetto. I cinque precetti sono formulati proprio per offrire tali modelli.

Praticità: I modelli stabiliti dai precetti sono semplici: non uccidere intenzionalmente, non rubare, non avere rapporti sessuali illeciti, non mentire e non assumere sostanze intossicanti. Vivere in linea con questi principi è del tutto possibile—non sempre facile o conveniente, forse, ma sempre realizzabile.

Alcuni traducono i precetti in modelli più elevati o nobili—interpretando, ad esempio, il secondo precetto come "non abusare delle risorse del pianeta"—ma persino chi li riformula in questo modo ammette che è impossibile rispettarli pienamente. Chi ha avuto a che fare

con persone psicologicamente fragili conosce i danni provocati da modelli irraggiungibili.

Se invece si offrono alle persone regole che richiedono un po' di impegno e presenza mentale, ma che sono fattibili, la loro autostima cresce in modo significativo quando si rendono conto di essere effettivamente in grado di rispettarle. Così, possono affrontare compiti più impegnativi con fiducia.

Precisione: I precetti sono formulati senza "se", "ma" o "però".

Questo significa che offrono una guida chiara, senza spazio per ambiguità o razionalizzazioni poco sincere. Un'azione o è in linea con i precetti o non lo è. Modelli di questo tipo sono estremamente salutari da seguire.

Chiunque abbia cresciuto dei bambini sa che, anche se possono lamentarsi di regole ferree, in realtà si sentono più sicuri con queste piuttosto che con norme vaghe e sempre soggette a trattativa. Regole precise non lasciano spazio a motivazioni nascoste che si insinuano nella mente.

Ad esempio, se il precetto di non uccidere ammettesse eccezioni quando la presenza di un essere vivente è scomoda, si metterebbe la propria convenienza al di sopra della compassione per la vita. La comodità diventerebbe il modello non dichiarato – e, come sappiamo, i modelli non detti sono terreno fertile per ipocrisia e autoinganno.

Se invece ci si attiene fermamente ai precetti, come dice il Buddha, si offre "sicurezza illimitata a tutti gli esseri viventi". Non ci sono condizioni in cui si toglierebbe la vita a una creatura, per quanto scomoda possa essere. Allo stesso modo, si garantisce protezione assoluta ai beni altrui, alla loro sfera sessuale, e si mantiene una comunicazione sempre veritiera e consapevole.

Quando scopri di poter davvero fidarti di te stesso in questioni così fondamentali, sviluppi un'autostima sana e incrollabile.

Umanità: I precetti sono umani sia per chi li osserva sia per le persone toccate dalle sue azioni. Seguirli significa allinearsi alla legge del karma, che insegna come le forze più potenti nel plasmare la tua esperienza del mondo siano i pensieri, le parole e le azioni intenzionali che scegli nel momento presente.

Questo significa che tu non sei insignificante. In ogni scelta — a casa, al lavoro, nel tempo libero — eserciti il tuo potere nel modellare continuamente il mondo. Allo stesso tempo, questo principio ti permette di valutarti in base a criteri pienamente sotto il tuo controllo: le tue azioni intenzionali qui e ora.

In altre parole, i precetti non ti costringono a misurarti in base all'aspetto, alla forza, all'intelligenza, al successo economico o altri parametri che dipendono più dal karma passato che dalle tue scelte presenti. Non fanno leva sul senso di colpa né ti spingono a rimpiangere errori commessi. Piuttosto, concentrano la tua attenzione sulla possibilità, sempre aperta, di vivere all'altezza dei tuoi valori nell'adesso.

Vivere con persone che osservano i precetti significa relazionarsi senza sospetto o paura. Chi li segue riconosce il tuo desiderio di felicità come simile al proprio. Il loro valore come individui non dipende da situazioni in cui ci devono essere vincitori e vinti. Quando parlano di coltivare benevolenza e consapevolezza nella meditazione, lo vedi riflesso nei loro gesti.

In questo modo, i precetti nutrono non solo individui sani, ma anche una società sana — una società in cui autostima e rispetto reciproco non sono in conflitto.

Digni di rispetto: Quando adotti un insieme di principi, è essenziale sapere a chi appartengono e da dove sorgono, perché in effetti ti stai unendo a un gruppo, cercando la loro approvazione e accettando i loro criteri di bene e male. In questo caso, non potresti

sperare in una comunità migliore: quella del Buddha e dei suoi nobili discepoli.

I cinque precetti sono definiti "modelli apprezzati dai nobili". Dai testi sappiamo che i nobili non accettano principi solo perché diffusi. Hanno messo in gioco la loro vita per comprendere cosa conduce alla vera felicità, e hanno visto direttamente, ad esempio, che ogni menzogna è patologica, e che ogni relazione sessuale al di fuori di un legame stabile e impegnato è dannosa, in ogni caso. Altri potrebbero non rispettarci per la tua aderenza ai precetti, ma i nobili sì — e il loro rispetto vale più di quello di chiunque altro al mondo.

Certo, molte persone potrebbero trovare scarsa consolazione nell'unirsi a un gruppo così astratto, specialmente se non hanno mai incontrato personalmente un nobile. È difficile essere generosi e retti quando la società che ti circonda deride apertamente queste qualità e celebra invece l'astuzia predatoria o il successo sessuale. E qui entrano in gioco le comunità buddhiste.

Esse possono distinguersi apertamente dall'amoralità dominante della nostra cultura e mostrare con gentilezza che apprezzano la bontà d'animo e la moderazione nei loro membri. Così facendo, offrono un ambiente sano per abbracciare pienamente la terapia del Buddha: la pratica della concentrazione e del discernimento in una vita di azione virtuosa.

Dove esistono tali ambienti, la meditazione non ha bisogno di miti o fantasie per sostenersi, perché poggia sulla realtà autentica di una vita ben vissuta. Puoi osservare i principi che guidano le tue scelte e respirare con agio — non come un fiore o una montagna, ma come un essere umano completo e responsabile. Perché è questo ciò che sei veramente.

La Retta Parola

Come disse una volta il mio maestro: "Se non riesci a controllare la bocca, non puoi sperare di controllare la mente." Ecco perché la retta parola è così cruciale nella pratica quotidiana.

In termini negativi, la retta parola significa evitare quattro tipi di discorso dannoso:

1. Le menzogne (parole pronunciate con l'intento di distorcere la verità);
2. Il parlare divisivo (volto a creare conflitti tra le persone);
3. Il linguaggio duro (detto con l'intenzione di ferire i sentimenti altrui);
4. Le chiacchiere oziose (parlare senza alcuno scopo utile).

Nota l'attenzione all'intenzione: qui la pratica della retta parola si interseca con la pratica della mente. Prima di parlare, rifletti sul perché vuoi dire qualcosa. Questo ti aiuta a riconoscere i meccanismi nascosti nella "commissione di voci" che governa la tua mente. Se scopri motivi salutarci dietro una decisione, li respingi.

Il risultato? Diventi più consapevole di te stesso, più onesto e più saldo. Eviti anche di dire cose di cui potresti pentirti, risparmiandoti ricordi dolorosi che potrebbero ostacolare la meditazione.

In termini positivi, la retta parola significa:

- Parlare in modo degno di fiducia (veritiero),
- Armonioso (che unisce, non divide),
- Confortante (gentile e utile),
- Meritevole di essere ricordato (saggio e significativo).

Quando fai di queste qualità una pratica, le tue parole diventano un dono per gli altri. Di rimando, le persone inizieranno ad ascoltarti con maggiore attenzione e a risponderti con la stessa cura.

Così sperimenti in modo diretto il potere delle tue azioni: il modo in cui agisci nel presente plasma davvero il tuo mondo. Non sei una vittima del passato.

Ogni parola retta è un passo verso una mente più chiara, relazioni più autentiche e una meditazione più profonda. Inizia da qui.

Per molti di noi, la parte più difficile del praticare la retta parola risiede nel modo in cui esprimiamo il nostro senso dell'umorismo. Specialmente qui in America, siamo abituati a far ridere con esagerazioni, sarcasmo, stereotipi di gruppo e pura assurdità—tutti esempi classici di parole errate. Se le persone si abituano a questo tipo di umorismo superficiale, smettono di ascoltare con attenzione ciò che diciamo. In questo modo, impoveriamo il nostro stesso discorso. In realtà, il mondo è già così ironico di suo che non abbiamo bisogno di esagerare o essere sarcastici. I più grandi umoristi sono quelli che semplicemente ci invitano a guardare direttamente la realtà per com'è.

Esprimere il nostro umorismo in modi veritieri, utili e saggi può richiedere riflessione e impegno, ma quando padroneggiamo questo tipo di arguzia, scopriamo che lo sforzo è ben riposto. Abbiamo affinato la nostra mente e migliorato l'ambiente verbale che ci circonda. In questo modo, persino le nostre battute diventano parte della nostra pratica: un'opportunità per coltivare qualità mentali positive e offrire qualcosa di intelligente e valido alle persone intorno a noi.

Quindi presta molta attenzione a ciò che dici—e al motivo per cui lo dici. Quando lo farai, scoprirai che aprire la bocca non deve per forza essere un errore.

Barattare caramelle con oro

Rinuncia come abilità

Il Buddhismo prende un principio familiare agli americani — la ricerca della felicità — e vi aggiunge due importanti precisazioni. La felicità a cui mira è autentica: ultima, immutabile e priva di inganno. La sua ricerca di quella felicità è seria, non in senso cupo, ma dedicata, disciplinata e disposta a fare sacrifici intelligenti.

Quali sacrifici sono intelligenti? La risposta buddhista a questa domanda risuona con un altro principio americano: un sacrificio intelligente è quello in cui si ottiene una felicità maggiore rinunciando a una minore, proprio come si rinunciarebbe a un sacchetto di caramelle se in cambio ci venisse offerto un chilo d'oro. In altre parole, un sacrificio intelligente è come un affare vantaggioso. Questa analogia affonda le radici nella tradizione buddhista. "Farò uno scambio", disse una volta un discepolo del Buddha, "la vecchiaia con l'eterna giovinezza, il bruciore con la liberazione: la pace suprema, la sicurezza incomparabile dal legame." (Thera 1:32)

C'è qualcosa in tutti noi che preferirebbe non rinunciare a nulla. Vorremmo tenere le caramelle e avere l'oro. Ma la maturità ci insegna che non possiamo avere tutto, che concederci un piacere spesso significa privarcene di un altro, forse migliore. Perciò dobbiamo stabilire priorità chiare, investendo il nostro tempo e le nostre energie limitati lì dove ci daranno i frutti più duraturi.

La vera felicità richiede che sacrifichiamo alcuni dei nostri piaceri esteriori. Sacrificare i piaceri esteriori ci libera anche dai pesi mentali che il mantenerli spesso comporta. Una famosa storia nel Canone (Ud 2:10) racconta di un ex re che, dopo essere diventato monaco, si sedette ai piedi di un albero ed esclamò: "Che beatitudine! Che beatitudine!" I suoi confratelli monaci pensarono che rimpiangesse i piaceri di cui aveva goduto da re, ma egli spiegò poi al Buddha esattamente a quale beatitudine si riferisse:

"Prima [...] avevo guardie poste dentro e fuori gli appartamenti reali, dentro e fuori la città, dentro e fuori la campagna. Ma anche se ero così sorvegliato, così protetto, vivevo nella paura—agitato, diffidente e impaurito. Ma ora, andando da solo in una foresta, ai piedi di un albero o in una dimora vuota, dimoro senza paura, non agitato, fiducioso e senza timore—indifferente, imperturbato, vivendo dei doni degli altri, con la mia mente come quella di un cervo selvatico."

Una terza ragione per sacrificare i piaceri esteriori è che nel perseguire alcuni piaceri—come le nostre dipendenze da dolcezze per gli occhi, dolcezze per le orecchie, dolcezze per il naso, la lingua e il corpo—favoriamo qualità di avidità, rabbia e illusione che bloccano attivamente le qualità necessarie per la pace interiore. Anche se avessimo tutto il tempo e l'energia del mondo, la ricerca di questi piaceri ci condurrebbe sempre più lontano dall'obiettivo. Piaceri di questo tipo sono specificati nel fattore del percorso chiamato retta risoluzione: la determinazione a rinunciare a qualsiasi piacere che coinvolga passione sensuale, cattiva volontà e nocività.

- "Passione sensuale" comprende non solo il desiderio sessuale, ma anche qualsiasi brama per i piaceri dei sensi che turba la pace della mente.

- "Cattiva volontà" include qualsiasi desiderio di sofferenza, sia per te stesso che per gli altri.

- "Nocività" è qualsiasi attività che causerebbe tale sofferenza.

Di queste tre categorie, le ultime due sono le più facili da vedere come degne di

abbandono. Forse non sono sempre facili da abbandonare, ma la determinazione ad abbandonarle è ovviamente una cosa buona.

La prima risoluzione, però—rinunciare alla passione sensuale—è difficile persino da prendere, per non parlare di portarla a termine.

Parte della nostra resistenza a questa risoluzione è universalmente umana.

Le persone ovunque si dilettono nelle loro passioni. Lo stesso Buddha ammise ai suoi discepoli che, quando intraprese il sentiero della pratica, il suo cuore non esultò all'idea di rinunciare alla passione sensuale, né la vide come fonte di pace. Ma un'ulteriore parte della nostra resistenza alla rinuncia è peculiare della cultura occidentale.

La psicologia popolare moderna insegna che l'unica alternativa a un sano godimento delle nostre passioni sensuali sia una repressione malsana e timorosa. Eppure entrambe queste alternative sono basate sulla paura: la repressione sulla paura di ciò che la passione potrebbe fare se espressa o persino ammessa nella coscienza; l'indulgenza sulla paura della privazione e del mostro nascosto che la passione potrebbe diventare se contrastata e respinta nell'inconscio. Entrambe le alternative impongono gravi limitazioni alla mente.

Il Buddha, consapevole degli inconvenienti di entrambi gli approcci, ebbe l'immaginazione di trovare una terza alternativa: un approccio senza paura e salutare che evita i pericoli di entrambi gli estremi.

Per comprendere il suo approccio, però, dobbiamo vedere come la retta risoluzione si relazioni ad altre parti del sentiero buddhista, in particolare alla retta visione e alla retta concentrazione. Nell'analisi formale del sentiero, la retta risoluzione si fonda sulla retta visione. Nella sua manifestazione più salutare, funziona come pensiero diretto e valutazione che portano la mente alla retta concentrazione.

La retta visione fornisce una comprensione salutare dei piaceri e delle passioni sensuali, affinché il nostro approccio al problema non sia fuori bersaglio. La retta concentrazione offre una stabilità interiore e una beatitudine che ci permettono di vedere chiaramente le radici della passione e, allo stesso tempo, di non temere la privazione prospettando di estirparle.

Ci sono due livelli nella retta visione, che si concentrano sui risultati delle nostre azioni nel corso della vita e sulle questioni di sofferenza e sua cessazione nella mente. Il primo livello evidenzia gli inconvenienti della passione sensuale: i piaceri sensuali sono fugaci, instabili e fonte di sofferenza; la passione per essi è alla radice di molti mali della vita, dalle difficoltà nel guadagnare e mantenere ricchezza ai litigi familiari e alle guerre tra nazioni. Questo livello ci prepara a vedere l'indulgenza nella passione sensuale come un problema.

Il secondo livello - che vede le cose in termini delle Quattro Nobili Verità - ci mostra come risolvere questo problema nel nostro approccio al momento presente. Indica che la radice del problema non sta nei piaceri ma nella brama, perché la brama implica attaccamento, e ogni attaccamento a piaceri condizionati porta inevitabilmente a angoscia e sofferenza, poiché tutti i fenomeni condizionati sono soggetti al cambiamento. In effetti, il nostro attaccamento alla brama sensuale tende ad essere più forte e costante dell'attaccamento a piaceri specifici. È proprio questo attaccamento che deve essere abbandonato.

Come si fa questo? Portandolo alla luce.

Entrambi gli aspetti dell'attaccamento sensuale – come schemi abituali del passato e la nostra disponibilità a cedere ad essi nel presente – si basano su incomprendimento e paura. Come sottolineò il Buddha, la brama sensuale dipende da percezioni distorte: proiettiamo nozioni di costanza, facilità, bellezza e identità su cose che in realtà sono impermanenti, dolorose, poco attraenti e non-sé. Queste percezioni errate si applicano sia alle nostre passioni

che ai loro oggetti.

Percepriamo l'espressione della nostra sensualità come qualcosa di attraente, un'espressione profonda della nostra identità che offre piacere duraturo. Vediamo gli oggetti della nostra brama come abbastanza duraturi e allettanti, abbastanza sotto il nostro controllo, da fornirci una soddisfazione che non si trasformerà nel suo opposto.

In realtà, nulla di tutto questo è vero, eppure crediamo ciecamente alle nostre proiezioni perché il potere dei nostri attaccamenti bramosi ci intimidisce troppo per guardarli direttamente negli occhi. I loro effetti speciali, di conseguenza, ci tengono abbagliati e ingannati.

Finché ci limitiamo all'indulgenza e alla repressione, l'attaccamento può continuare a operare liberamente nell'oscurità del subconscio. Ma quando resistiamo consapevolmente ad esso, deve venire a galla, articolando le sue minacce, richieste e razionalizzazioni. Quindi, anche se i piaceri sensuali non sono malvagi, dobbiamo rinunciarvi sistematicamente come modo per portare alla luce gli schemi nascosti dell'attaccamento.

È così che la rinuncia salutare serve come strumento di apprendimento, portando in superficie schemi latenti che sia l'indulgenza che la repressione tendono a mantenere nascosti.

Allo stesso tempo, dobbiamo fornire alla mente strategie per resistere a quelle agende e per tagliarle una volta che appaiono. È qui che entra in gioco la retta concentrazione. Come forma salutare di indulgenza, la retta concentrazione permea il corpo di un'estasi e piacere non sensuale che può aiutare a contrastare qualsiasi senso di privazione nel resistere alle passioni sensuali. In altre parole, offre piaceri più elevati — più duraturi e raffinati — come ricompensa per aver abbandonato l'attaccamento a quelli inferiori. Allo stesso tempo, ci dà la base stabile di cui abbiamo bisogno per non essere travolti dagli assalti dei nostri attaccamenti frustrati. Questa stabilità rafforza anche la presenza mentale e l'allerta necessarie per vedere attraverso le percezioni erronee e le illusioni che stanno alla base della passione sensuale. E una volta che la mente riesce a vedere attraverso i processi di proiezione, percezione e percezione erronea fino al più grande senso di libertà che arriva quando vengono trascesi, il fondamento della passione sensuale scompare.

A questo punto, possiamo quindi volgerci ad analizzare il nostro attaccamento ai piaceri della retta concentrazione. Quando la nostra comprensione è completa, abbandoniamo ogni bisogno di attaccamento di qualsiasi tipo, e così incontriamo l'oro puro di una libertà così totale che non può essere descritta.

La domanda rimane: come si traduce questa strategia di rinuncia salutare e indulgenza salutare nella pratica quotidiana? Le persone che si ordinano monaci fanno voti di celibato e ci si aspetta che lavorino costantemente per rinunciare alle passioni sensuali, ma per molte persone questa non è un'opzione praticabile. Quindi il Buddha raccomandava ai suoi seguaci laici di osservare periodi di rinuncia temporanea di un giorno. Quattro giorni al mese — tradizionalmente nei giorni di luna nuova, luna piena e mezzaluna — possono prendere gli otto precetti, che aggiungono le seguenti osservanze ai cinque standard: celibato, niente cibo dopo mezzogiorno, niente spettacoli, niente ascolto di musica, niente uso di profumi e cosmetici, e niente uso di sedili e letti lussuosi. Lo scopo di questi precetti aggiuntivi è porre limiti ragionevoli a tutti e cinque i sensi. La giornata è poi dedicata all'ascolto del Dhamma, per chiarire la retta visione, e alla pratica della meditazione, per rafforzare la retta concentrazione. Sebbene la settimana lavorativa moderna possa rendere poco pratico il calendario lunare di questi ritiri di un giorno, ci sono modi per integrarli nei fine settimana o in altri giorni liberi dal lavoro. In questo modo, chiunque sia interessato può, a intervalli regolari, scambiare le preoccupazioni e le complessità della vita quotidiana per la possibilità di padroneggiare la

rinuncia come un'abilità integrale alla seria ricerca della felicità nel senso più vero del termine.
E non è forse uno scambio intelligente?

Una Meditazione Guidata

Siediti comodamente eretto, senza inclinarsi in avanti, indietro, a destra o a sinistra. Chiudi gli occhi e pensa pensieri di buona volontà.

I pensieri di buona volontà devono andare prima a te stesso, perché se non riesci a provare buona volontà verso di te—se non riesci a sentire un sincero desiderio per la tua felicità—non c'è modo di augurare veramente la felicità agli altri. Quindi di semplicemente a te stesso: "Possa io trovare la vera felicità." Ricorda a te stesso che la vera felicità viene da dentro, quindi questo non è un desiderio egoista. Anzi, se trovi e sviluppi le risorse per la felicità dentro di te, sarai in grado di irradiarla verso gli altri. È una felicità che non dipende dal togliere nulla a nessuno.

Ora espandi la buona volontà verso gli altri. Prima, le persone che ti sono più care—la tua famiglia, i tuoi genitori, i tuoi amici più intimi: Possano anche loro trovare la vera felicità. Poi allarga questi pensieri in cerchi sempre più ampi: persone che conosci bene, persone che conosci meno, persone che ti piacciono, persone verso cui sei neutrale, e persino persone che non ti piacciono. Non permettere che ci siano limiti alla tua buona volontà, perché se ci sono, ci saranno limiti anche alla tua mente. Ora estendi pensieri di buona volontà verso persone che non conosci affatto—e non solo persone; tutti gli esseri viventi di ogni tipo, in tutte le direzioni: est, ovest, nord, sud, sopra e sotto, fino all'infinito. Possano anche loro trovare la vera felicità.

Poi riporta i tuoi pensieri al presente. Se vuoi la vera felicità, devi trovarla nel presente, perché il passato è già andato e il futuro è incerto. Quindi devi scavare nel presente. Cosa hai proprio qui? Hai il corpo, seduto qui che respira. E hai la mente, che pensa ed è consapevole. Quindi riunisci tutte queste cose. Pensa al respiro e poi sii consapevole del respiro mentre entra ed esce. Mantenere i pensieri diretti al respiro: questa è presenza mentale. Essere consapevoli del respiro mentre entra ed esce: questa è vigilanza. Tieni insieme questi due aspetti della mente. Se vuoi, puoi usare una parola di meditazione per rafforzare la tua presenza mentale. Prova "Buddho", che significa "risvegliato". Pensa "bud-" con l'inspirazione, "-dho" con l'espirazione.

"Cerca di respirare nel modo più confortevole possibile. Un modo molto concreto di imparare a provvedere alla tua felicità nell'immediato presente—e allo stesso tempo, rafforzare la tua vigilanza—è permetterti di respirare in un modo che sia comodo. Sperimenta per vedere quale tipo di respirazione si sente meglio per il corpo in questo momento. Potrebbe essere respirazione lunga, respirazione corta; dentro lungo, fuori corto; o dentro corto, fuori lungo. Pesante o leggero, veloce o lento, superficiale o profondo. Una volta trovato un ritmo che sembra confortevole, resta con esso per un po'. Impara ad assaporare la sensazione del respiro. In generale, più la trama del respiro è liscia, meglio è. Pensa al respiro, non semplicemente come all'aria che entra ed esce dai polmoni, ma come al flusso di energia intero che scorre attraverso il corpo con ogni respiro dentro e fuori. Sii sensibile alla trama di quel flusso di energia. Potresti scoprire che il corpo cambia dopo un po'. Un ritmo o una trama potrebbe sembrare giusto per un po', e poi qualcos'altro sembrerà più confortevole. Impara come ascoltare e rispondere a ciò che il corpo ti sta dicendo in questo momento. Di che tipo di energia respiratoria ha bisogno? Come puoi provvedere al meglio a quel bisogno? Se ti senti stanco, cerca di respirare in un modo che dia energia al corpo. Se ti senti teso, cerca di respirare in un modo che sia rilassante.

Se la tua mente vaga, riportala gentilmente indietro. Se vaga dieci volte, cento volte, riportala indietro dieci volte, cento volte. Non cedere. Questa qualità si chiama ardore. In altre

parole, non appena ti rendi conto che la mente è scivolata via, la riporti subito indietro. Hai del lavoro da fare: lavoro nell'imparare come respirare comodamente, come far sì che la mente si sistemi in uno spazio buono qui nel momento presente.

Ogni volta che torni al respiro, cerca di respirare in un modo che sembri particolarmente gratificante. Questo ti rende sempre più incline a voler tornare.

Quando il respiro inizia a sembrare confortevole, puoi iniziare a esplorarlo in altre aree del corpo. Se semplicemente resti con il respiro confortevole in un raggio ristretto, tenderai ad addormentarti. Quindi espandi consapevolmente la tua consapevolezza, sezione per sezione, attraverso il corpo. Un buon posto su cui concentrarsi prima è proprio intorno all'ombelico. Localizza quella parte del corpo nella tua consapevolezza: dov'è proprio ora? Poi nota: Come ci si sente lì quando inspiri? Come ci si sente quando espiri? Quale modo di respirare sarebbe piacevole lì? Osservalo per un paio di respiri, e nota se c'è qualche senso di tensione o rigidità in quella parte del corpo, sia con l'inspirazione che con l'espirazione. Si sta contraendo mentre inspiri? Stai trattenendo la tensione mentre espiri? Stai mettendo troppa forza nell'espirazione? Se ti cogli a fare una di queste cose, semplicemente rilassati. Pensa a quella tensione che si dissolve, sia nella sensazione dell'inspirazione che in quella dell'espirazione. Se vuoi, puoi pensare all'energia del respiro che entra nel corpo proprio lì all'ombelico, lavorando attraverso qualsiasi tensione o rigidità che potresti sentire lì..."

Poi sposta la tua consapevolezza verso destra, nell'angolo inferiore destro dell'addome, e segui gli stessi tre passaggi: 1) individua quella parte del corpo nella tua consapevolezza; 2) nota come si sente durante l'inspirazione e l'espirazione, per capire quale tipo di respiro risulta piacevole lì; 3) se percepisci tensione o rigidità nel respiro, lasciala semplicemente sciogliere...

Ora sposta la tua consapevolezza a sinistra, nell'angolo inferiore sinistro dell'addome, e ripeti gli stessi tre passaggi.

Quindi, porta l'attenzione verso l'alto, al plesso solare... poi a destra, sul fianco destro... sul fianco sinistro... al centro del petto... Dopo un po', sali alla base della gola... e poi al centro della testa. Sii molto delicato con l'energia del respiro nella testa. Immaginala entrare con estrema dolcezza, non solo attraverso il naso, ma anche attraverso gli occhi, le orecchie, scendendo dalla sommità del capo, entrando dalla nuca, penetrando in profondità nel cervello, sciogliendo con delicatezza qualsiasi tensione che potresti avvertire, ad esempio, intorno alle mascelle, alla nuca, agli occhi o al viso...

Da lì, puoi spostare gradualmente l'attenzione lungo la schiena, giù per le gambe, fino alle punte delle dita dei piedi e agli spazi tra di esse. Come prima, concentrati su una parte specifica del corpo, osserva come si sente con l'inspirazione e l'espirazione, rilassa ogni sensazione di tensione o rigidità, in modo che l'energia del respiro possa fluire più liberamente, e poi prosegui fino alle punte delle dita dei piedi. Ripeti il processo, partendo dalla nuca e scendendo lungo le spalle, attraverso le braccia, oltre i polsi, e fuori attraverso le dita delle mani.

Puoi ripetere questo percorso del corpo tutte le volte che vuoi, finché la mente non si sentirà pronta a calmarsi.

Poi, lascia che la tua attenzione torni a qualsiasi punto del corpo in cui si sente naturalmente stabile e centrata. Lascia semplicemente che la tua attenzione riposi lì, in sintonia con il respiro. Allo stesso tempo, espandi la tua consapevolezza in modo che riempi l'intero corpo, come la luce di una candela al centro di una stanza: la fiamma è in un punto preciso, ma la sua luce illumina tutta la stanza. O come un ragno su una ragnatela: il ragno è in un punto, ma conosce l'intera tela. Sii attento a mantenere questa consapevolezza ampliata. Potresti accorgerti che tende a restringersi, come un palloncino con un piccolo foro,

specialmente durante l'espiazione, quindi continua ad espanderla, pensando: "Tutto il corpo, tutto il corpo, il respiro in tutto il corpo, dalla sommità del capo fino alle punte dei piedi." Immagina l'energia del respiro che entra ed esce dal corpo attraverso ogni poro. Cerca di rimanere in questa consapevolezza centrata e ampliata il più a lungo possibile. Non c'è nient'altro a cui devi pensare in questo momento, nessun altro posto dove andare, nient'altro da fare. Rimani semplicemente in questa consapevolezza aperta e radicata nel presente...

Quando è il momento di uscire dalla meditazione, ricorda a te stesso che esiste un'arte nel concludere. In altre parole, non bisogna saltare via all'improvviso. Il mio maestro, Ajaan Fuang, diceva che quando la maggior parte delle persone medita, è come se salissero una scala per raggiungere il secondo piano di un edificio: passo dopo passo, piolo dopo piolo, salgono lentamente. Ma appena arrivati al secondo piano, saltano giù dalla finestra. Non comportarti così. Pensa a quanta fatica hai fatto per centrarti—non sprecare quel risultato.

Il primo passo per concludere è diffondere ancora una volta pensieri di benevolenza verso tutte le persone intorno a te. Poi, prima di aprire gli occhi, ricorda a te stesso che, anche se li aprirai, la tua attenzione deve rimanere centrata nel corpo, nel respiro. Cerca di mantenere questo centro il più a lungo possibile, mentre ti alzi, cammini, parli, ascolti, qualunque cosa tu faccia. In altre parole, l'arte di uscire dalla meditazione sta nell'imparare a non abbandonarla davvero, indipendentemente da ciò che farai dopo. Agisci partendo da questa sensazione di centratura.

Se riesci a mantenere la mente centrata in questo modo, avrai un punto di riferimento con cui valutare i suoi movimenti, le sue reazioni agli eventi esterni e interni. Solo quando hai un centro solido come questo puoi ottenere una vera comprensione dei movimenti della mente.

Il Sentiero della Concentrazione e della Consapevolezza

Molte persone ci dicono che il Buddha insegnò due diversi tipi di meditazione: la meditazione di consapevolezza e la meditazione di concentrazione. La meditazione di consapevolezza, dicono, è il sentiero diretto, mentre la pratica della concentrazione è il sentiero panoramico che si intraprende a proprio rischio perché è molto facile perdersi e potresti non uscirne mai. Ma quando si guarda effettivamente a ciò che il Buddha insegnò, lui non separa mai queste due pratiche. Sono parti di un unico insieme. Ogni volta che spiega la consapevolezza e il suo posto nel sentiero, afferma chiaramente che lo scopo della pratica della consapevolezza è condurre la mente in uno stato di retta concentrazione: far sì che la mente si calmi e trovi un luogo dove possa sentirsi veramente stabile, a casa, dove possa osservare le cose con fermezza e vederle per ciò che sono.

Parte del problema delle "due pratiche" ruota attorno a come comprendiamo la parola *jhāna*, che è un sinonimo di retta concentrazione. Molti di noi hanno sentito dire che il *jhāna* è uno stato molto intenso, simile a una trance, che richiede una fissazione intensa e l'esclusione del resto del mondo. Non sembra affatto simile alla consapevolezza. Ma se si osservano le descrizioni del Buddha del *jhāna*, non è questo lo stato di cui parla. Essere nel *jhāna* significa essere assorbiti, in modo molto piacevole, nella sensazione dell'intero corpo. Un senso molto ampio di consapevolezza riempie tutto il corpo. Una delle immagini che il Buddha usò per descrivere questo stato è quella di una persona che impasta l'acqua nella farina in modo che l'acqua si diffonda in tutta la farina. Un'altra è quella di un lago in cui una sorgente fresca sgorga e pervade l'intero lago.

Ora, quando sei con il corpo nella sua interezza, sei pienamente nel momento presente. Come dice il Buddha, il quarto *jhāna* — in cui il corpo è permeato da una luminosa consapevolezza — è il punto in cui la consapevolezza e l'equanimità diventano pure. Quindi non dovrebbe esserci alcun problema nel combinare la pratica della consapevolezza con una consapevolezza dell'intero corpo che è molto stabile e ferma. In effetti, il Buddha stesso le combina nella sua descrizione dei primi quattro passi della meditazione sul respiro: (1) essere consapevoli del respiro lungo, (2) essere consapevoli del respiro corto, (3) essere consapevoli dell'intero corpo mentre si inspira e si espira, e poi (4) calmare la sensazione del respiro dentro il corpo. Questo, come ci dicono i testi, è la pratica fondamentale della consapevolezza. È anche una pratica fondamentale di concentrazione.

Si entra nel primo *jhāna* - la retta concentrazione - proprio lì, allo stesso tempo si pratica la retta consapevolezza.

Per vedere come la retta consapevolezza e la retta concentrazione si aiutano a vicenda nella pratica, possiamo guardare i tre stadi della pratica di consapevolezza dati nel Discorso sui Fondamenti della Consapevolezza (MN 10). Prendiamo il corpo come esempio. Il primo stadio è rimanere focalizzati sul corpo in sé e per sé, mettendo da parte avidità e angoscia rispetto al mondo. Ciò significa osservare il corpo semplicemente come un corpo, senza pensarlo in termini di cosa significhi o cosa possa fare nel mondo. Che sia bello o brutto, forte o debole, agile o goffo - tutte le questioni su cui tendiamo a preoccuparci quando pensiamo a noi stessi nel contesto del mondo: il Buddha dice di mettere da parte quelle questioni.

Sii semplicemente con il corpo in sé e per sé, seduto proprio qui. Quando chiudi gli occhi, cosa hai? C'è la sensazione di "corporeità" con cui sei seduto. Questo è il tuo quadro di riferimento. Cerca di restare con esso. Continua a riportare la mente a questa sensazione del corpo finché non riceve il messaggio e inizia a calmarsi. All'inizio della pratica, trovi la mente che si protende per afferrare questo o quello, quindi noti ciò che sta accadendo abbastanza da

dirle di lasciar andare, tornare al corpo e mantenersi. Poi la mente si protende per afferrare qualcos'altro, così le dici di lasciar andare, tornare e aggrapparsi di nuovo al corpo.

Alla fine, però, raggiungi un punto in cui la tua consapevolezza afferra davvero il respiro e non lo lascia andare. Continua a mantenerlo. Da quel momento in poi, qualsiasi altra cosa possa entrare nella tua consapevolezza è come qualcosa che si avvicina e sfiora il dorso della tua mano. Non devi notarlo. Resta con il corpo come tuo quadro di riferimento fondamentale.

Altre cose vanno e vengono, ne sei consapevole, ma non abbandoni il respiro per afferrarle. Questo è quando hai veramente stabilito il corpo come un solido quadro di riferimento.

Mentre fai questo, sviluppi tre qualità della mente:

- La prima è la consapevolezza (sati). La parola "consapevolezza" significa essere capaci di ricordare, di tenere a mente qualcosa. Nel caso di stabilire il corpo come quadro di riferimento, significa ricordarsi di vedere le cose in termini del corpo. Non ti permetti di dimenticare. Significa anche ricordare le lezioni che hai imparato—sia dagli altri che dalla tua pratica—su come rimanere meglio con il corpo e abbandonare ogni distrazione.

La seconda qualità, l'attenzione vigile (sampajañña), significa essere consapevoli di ciò che stai effettivamente facendo nel presente. Sei con il corpo? Sei con il respiro? Quali sono i risultati? Il respiro è confortevole? O non lo è? Tendiamo a confondere la consapevolezza con l'attenzione vigile, ma in realtà sono due cose separate: la consapevolezza significa essere capaci di ricordare dove vuoi mantenere la tua attenzione; l'attenzione vigile significa essere consapevoli di ciò che stai effettivamente facendo, insieme ai risultati che stai ottenendo.

La terza qualità, l'ardore (ātappa), significa due cose. Primo, se ti rendi conto che la mente ha vagato, la riporti indietro immediatamente. Non le permetti di pascolare liberamente nel campo. Secondo, quando la mente è con il suo corretto quadro di riferimento, l'ardore significa cercare di essere il più sensibili possibile a ciò che sta accadendo—non solo fluttuare nel momento presente, ma davvero cercare di penetrare sempre più nei dettagli sottili di ciò che sta realmente accadendo con il respiro o con la mente.

Quando hai queste tre qualità focalizzate sul corpo in sé e per sé, non puoi fare a meno di calmarti e sentirti veramente a tuo agio con il corpo nel momento presente. È allora che sei pronto per il secondo stadio della pratica, descritto come essere consapevole del fenomeno del sorgere e del fenomeno del cessare. Questo è uno stadio in cui cerchi di comprendere causa ed effetto così come si manifestano nel presente.

In termini di pratica della concentrazione, una volta che la mente si è calmata, vuoi comprendere l'interazione tra causa ed effetto nel processo di concentrazione, in modo da diventare più abile nella pratica, per permettere alla mente di calmarsi più saldamente e per periodi più lunghi in ogni tipo di situazione, sul cuscino e nella vita quotidiana. Per fare ciò, devi imparare come le cose sorgono e cessano nella mente, non semplicemente osservandole, ma partecipando attivamente al loro sorgere e cessare.

Puoi vedere questo negli insegnamenti del Buddha su come affrontare gli ostacoli. Nel primo stadio, egli dice di essere consapevoli degli ostacoli mentre sorgono e scompaiono. Alcuni pensano che questo sia un esercizio di "consapevolezza senza scelta", in cui non cerchi di dirigere la mente in alcuna direzione, ma ti limiti a sederti e osservare passivamente qualsiasi cosa appaia. Nella pratica reale, però, la mente non è ancora pronta per questo. Ciò di cui hai bisogno in questa fase è un punto di riferimento fisso per valutare gli eventi nella mente, proprio come quando cerchi di percepire il movimento delle nuvole nel cielo: devi scegliere un punto fisso—come il colmo di un tetto o un palo della luce—da fissare, in modo da capire in quale direzione e quanto velocemente si muovono le nuvole. Lo stesso vale per il

sorgere e il cessare del desiderio sensuale, dell'avversione, ecc., nella mente.

Devi mantenere un punto di riferimento fisso per la mente—come il respiro—se vuoi essere veramente sensibile a quando ci sono ostacoli nella mente (che interferiscono con il tuo punto di riferimento) e quando invece non ci sono.

Supponi che la rabbia stia interferendo con la tua concentrazione.

Invece di farti coinvolgere dalla rabbia, prova semplicemente a essere consapevole di quando è presente e quando non c'è. Osservi la rabbia come un evento in sé e per sé—mentre sorge, mentre svanisce. Ma non fermarti lì. Il passo successivo—mentre continui a concentrarti sul respiro—è riconoscere come la rabbia possa essere fatta passare.

A volte, semplicemente osservarla è sufficiente a farla svanire.

A volte non lo è, e devi affrontarla in altri modi, come discutere con il ragionamento alla base della rabbia o ricordare a te stesso gli svantaggi della rabbia.

Mentre la affronti, devi sporcarti le mani. Devi cercare di capire perché la rabbia arriva, perché se ne va, come puoi liberartene, perché ti rendi conto che è uno stato non salutare. E questo richiede che improvvisi.

Sperimenta. Devi cacciare via l'orgoglio e l'impazienza per fare spazio agli errori e imparare da essi, così da sviluppare un'abilità nel gestire la rabbia. Non è solo una questione di odiare la rabbia e cercare di respingerla, o di amare la rabbia e accoglierla. Questi approcci possono dare risultati a breve termine, ma a lungo andare non sono particolarmente utili. Ciò che serve qui è la capacità di vedere di cosa è composta la rabbia; come puoi smontarla.

Una tecnica che dà risultati—quando la rabbia è presente e ti trovi in una situazione in cui non devi reagire immediatamente alle persone—è semplicemente chiederti in modo bonario: "Ok, perché sei arrabbiato?" Ascolta cosa ha da dire la mente. Poi approfondisci: "Ma perché sei arrabbiato per quello?" "Certo, sono arrabbiato. Dopotutto..." "Be', ma perché sei arrabbiato per quello?"

Se continui così, alla fine la mente ammetterà qualcosa di stupido, come il presupposto che le persone non dovrebbero essere in un certo modo—anche se palesemente lo sono—o che dovrebbero agire secondo i tuoi standard, o qualsiasi altro presupposto che la mente trova così imbarazzante da dovertelo nascondere. Ma alla fine, se continui a indagare, confesserà. In questo modo guadagni molta comprensione sulla rabbia e puoi indebolire davvero il suo potere su di te.

Nel trattare le qualità positive—come la consapevolezza, la calma e la concentrazione—usa un processo simile.

Prima, sei consapevole di quando sono presenti e quando non lo sono. Poi, ti rendi conto che quando ci sono è molto più piacevole rispetto a quando mancano. Così cerchi di capire come arrivano e come se ne vanno. Lo fai cercando consapevolmente di mantenere quello stato di presenza mentale e concentrazione.

Se sei veramente attento—e questo è il punto, essere attenti—cominci a vedere che esistono modi utili per mantenere lo stato senza farti sbilanciare da eventuali fallimenti o successi, senza lasciare che il desiderio di una mente serena finisca invece per ostacolare il suo effettivo calmarsi. Sì, vuoi avere successo, ma ti serve un atteggiamento equilibrato verso fallimento e successo, in modo da poter imparare da essi.

Nessuno tiene il punteggio o assegna voti. Sei qui per capire per te stesso.

Quindi, questo processo di sviluppare il tuo stabilire la presenza mentale o affinare il tuo quadro di riferimento non è "solo osservare". È piuttosto una partecipazione al processo del sorgere e del cessare—un vero e proprio "giocare" con il processo—in modo da imparare

dall'esperienza come funzionano causa ed effetto nella mente.

È come la conoscenza che i cuochi hanno delle uova. Puoi imparare certe cose su un uovo semplicemente osservandolo, ma non impari molto. Per conoscere le uova, devi metterle in una padella e cercare di farci qualcosa.

Mentre lo fai, inizi a capire le variazioni nelle uova, i modi in cui reagiscono al calore, all'olio, al burro o qualsiasi altra cosa. E così, lavorando effettivamente con l'uovo e cercando di ricavarne qualcosa, arrivi a comprendere davvero le uova.

È lo stesso con l'argilla: non conosci veramente l'argilla finché non diventi un vasaio e non cerchi effettivamente di farci qualcosa.

Ed è lo stesso con la mente: a meno che non cerchi davvero di farci qualcosa con la mente, di far partire uno stato mentale e mantenerlo, non conosci veramente la tua mente. Non conosci i processi di causa ed effetto dentro la mente.

Deve esserci un elemento di reale partecipazione nel processo. Solo così puoi comprenderlo.

Tutto si riduce a essere osservanti e sviluppare un'abilità. L'essenza dello sviluppare un'abilità significa tre cose: sei consapevole di una situazione così com'è data; sei consapevole di ciò che ci metti dentro; osservi i risultati.

Quando il Buddha parla di causalità, dice che ogni situazione è plasmata da due direzioni: cause provenienti dal passato e cause che tu stesso introduci nel presente. Devi essere sensibile a entrambe.

Se non sei sensibile a ciò che stai immettendo in una situazione, non svilupperai mai alcuna abilità. Mentre sei consapevole di ciò che fai, osservi anche i risultati. Se qualcosa non va, torna indietro e cambia ciò che hai fatto, perseverando finché non ottieni i risultati desiderati. E in questo processo, impari moltissimo dall'argilla, dalle uova, o da qualsiasi cosa con cui cerchi di agire con abilità.

Lo stesso vale per la mente. Certo, potresti imparare qualcosa sulla mente cercando di portarla in uno stato qualsiasi, ma per sviluppare una visione davvero penetrante, uno stato di concentrazione stabile, equilibrata e consapevole è la migliore "torta soufflé" o "vaso" che tu possa plasmare con la mente.

I fattori di piacere, agio e gioia che sorgono quando la mente si calma davvero ti aiutano a restare comodamente nel momento presente, con un baricentro stabile. Una volta che la mente è saldamente ferma, hai qualcosa da osservare a lungo, così da poter vedere di cosa è fatta. Nello stato tipico della mente squilibrata, le cose appaiono e scompaiono troppo in fretta per poterle notare chiaramente.

Ma come nota il Buddha, quando diventi veramente abile nel jhāna, puoi fare un passo indietro e vedere davvero ciò che hai ottenuto. Puoi notare, ad esempio, dove c'è un elemento di attaccamento, dove c'è sofferenza, o persino dove c'è impermanenza dentro il tuo stato equilibrato. È qui che inizi a ottenere visione profonda, osservando le linee di divisione naturali tra i diversi fattori della mente—e in particolare, la linea tra consapevolezza e oggetti della consapevolezza.

Un altro vantaggio di questo stato di concentrazione consapevole è che, man mano che ti senti sempre più a tuo agio in esso, comprendi che felicità e piacere sono possibili senza dover dipendere da nulla di esterno: persone, relazioni, approvazione altrui, o qualsiasi altra questione legata all'essere parte del mondo. Questa consapevolezza ti aiuta a sciogliere gli attaccamenti alle cose esterne.

Alcune persone hanno paura di attaccarsi a uno stato di calma, ma in realtà è molto

importante che avere attaccamento qui, così inizi a calmarti e sciogliere gli altri attaccamenti. Solo quando questo attaccamento alla calma è l'unico rimasto, inizi anche a lavorare per allentarlo.

Un altro motivo per cui una solida concentrazione è necessaria per la visione profonda è che quando il discernimento arriva alla mente, la lezione fondamentale che ti insegnerà è che sei stato stupido. Ti sei aggrappato a cose che, nel profondo, avresti dovuto sapere essere futili. Ora, prova a dirlo a qualcuno quando è affamato e stanco. Ti risponderà subito: "Anche tu sei stupido", e la discussione finirà lì. Non si ottiene nulla. Ma se parli con qualcuno che ha mangiato a sazietà e si sente riposato, puoi affrontare qualsiasi argomento senza rischiare una lite. È lo stesso con la mente. Quando è ben nutrita dalla gioia e dalla serenità che derivano dalla concentrazione, è pronta ad apprendere. Può accettare le tue critiche senza sentirsi minacciata o oppressa.

Dunque, questo è il ruolo che la pratica della concentrazione svolge in questa seconda fase della pratica della consapevolezza: ti dà qualcosa con cui giocare, un'abilità da sviluppare per iniziare a comprendere i fattori di causa ed effetto nella mente. Inizi a vedere la mente come un semplice flusso di cause con i loro effetti che ti ritornano indietro. Le tue idee fanno parte di questo flusso di causa ed effetto, così come le tue emozioni e il tuo senso di identità. Questa comprensione inizia ad allentare i tuoi attaccamenti all'intero processo.

Alla fine, la mente raggiunge un terzo livello di pratica della consapevolezza, arrivando a uno stato di perfetto equilibrio in cui hai sviluppato questa concentrazione al punto da non doverci più aggiungere nulla. Nel Discorso sui Fondamenti della Consapevolezza, questo viene descritto come il semplice essere consapevoli—se usi il corpo come riferimento—che "c'è un corpo", quel tanto che basta per conoscenza e presenza mentale, senza attaccarsi a nulla nel mondo. Altri testi lo chiamano lo stato del "non-creare". La mente arriva al punto in cui si realizza che tutti i processi causali nella mente—compresi quelli della concentrazione e della visione profonda—sono come trappole di catrame. Se li avvicini a te, ti incolli; se li respingi, ti incolli lo stesso. Allora, cosa fare? Devi arrivare al punto in cui non aggiungi più nulla al momento presente. Sciogli il tuo coinvolgimento in esso. È allora che le cose si aprono nella mente.

Molte persone vogliono tuffarsi direttamente e iniziare da questo livello di non aggiungere nulla al momento presente, ma non funziona così. Non puoi essere sensibile alle cose sottili che la mente abitualmente aggiunge al presente finché non hai cercato consapevolmente di modificare ciò che stai aggiungendo. Man mano che diventi sempre più abile, diventi più sensibile alle cose sottili di cui non ti rendevi conto. Raggiungi un punto di disincanto, in cui realizzi che il modo più abile di affrontare il presente è abbandonare ogni livello di partecipazione che causa anche la minima sofferenza nella mente. Inizi a smantellare i livelli di coinvolgimento che hai appreso nella seconda fase della pratica, fino a quando le cose raggiungono un equilibrio da sole, dove c'è abbandono e liberazione.

È quindi importante rendersi conto che ci sono queste tre fasi nella pratica della consapevolezza e comprendere il ruolo che la pratica deliberata della concentrazione svolge nel portarti attraverso le prime due, così da arrivare alla terza. Senza mirare alla retta concentrazione, non puoi sviluppare le abilità necessarie per comprendere la mente—perché è nel processo di padroneggiare l'arte della concentrazione consapevole che sorge la vera visione profonda. Proprio come non puoi davvero capire una mandria di bestiame finché non l'hai condotta con successo—imparando da tutti i tuoi fallimenti lungo il percorso—non puoi percepire tutte le correnti di causa ed effetto che attraversano la mente finché non hai imparato dai tuoi fallimenti e successi nel radunarle in uno stato di consapevolezza concentrata e concentrazione consapevole. E solo quando avrai veramente compreso e

padroneggiato queste correnti—le correnti di brama che causano sofferenza e angoscia, e le correnti di consapevolezza e concentrazione che formano il Sentiero—potrai lasciarle andare e trovare la vera liberazione.

Uno Strumento tra Molti

Il Ruolo della Vipassanā nella Pratica Buddhista

Che cos'è esattamente la vipassanā?

Quasi ogni libro sulla meditazione buddhista delle origini affermerà che il Buddha insegnò due tipi di meditazione: samatha e vipassanā. La samatha, che significa tranquillità, viene descritta come un metodo che coltiva stati profondi di assorbimento mentale, detti jhāna. La vipassanā—letteralmente "chiara visione", ma spesso tradotta come meditazione di visione profonda—sarebbe invece un approccio che utilizza un certo grado di tranquillità per sviluppare una consapevolezza momento per momento dell'impermanenza dei fenomeni, così come vengono sperimentati direttamente nel presente. Questa consapevolezza genera un senso di distacco verso tutti gli eventi, portando così la mente alla liberazione dalla sofferenza. Ci viene detto che questi due metodi sono nettamente distinti e che, tra i due, la vipassanā è il contributo distintivo del Buddhismo alla scienza meditativa. Altri sistemi precedenti al Buddha insegnavano già la samatha, ma fu il Buddha il primo a scoprire e insegnare la vipassanā.

Alcuni meditanti buddhisti potrebbero praticare la samatha prima di dedicarsi alla vipassanā, ma la pratica della samatha non sarebbe strettamente necessaria per il raggiungimento del Risveglio. Come strumento meditativo, il metodo della vipassanā sarebbe sufficiente per conseguire la meta.

O almeno, così si dice.

Ma se si esaminano direttamente i discorsi in Pāli—le fonti più antiche disponibili per conoscere gli insegnamenti del Buddha—si scopre che, sebbene usino effettivamente la parola samatha per indicare la tranquillità e vipassanā per la chiara visione, per il resto non confermano nessuna delle idee comunemente diffuse su questi termini. La parola vipassanā ricorre molto raramente—un netto contrasto con il frequente uso del termine jhāna. Quando i testi descrivono il Buddha che esorta i discepoli a meditare, non lo citano mai mentre dice "andate a fare vipassanā", bensì sempre "andate a fare jhāna". Inoltre, non equiparano mai la parola vipassanā a tecniche di consapevolezza. Nelle poche occorrenze in cui vipassanā viene menzionata, è quasi sempre accoppiata alla samatha—non come due metodi alternativi, ma come due qualità mentali che una persona può "ottenere" o "essere dotata di", e che dovrebbero essere sviluppate insieme.

Ad esempio, una similitudine (SN 35.204) paragona samatha e vipassanā a una coppia di messaggeri veloci che, entrando nella cittadella del corpo attraverso il Nobile Ottuplice Sentiero, presentano il loro preciso rapporto—il Nibbāna—alla coscienza, che funge da comandante della cittadella.

Un altro passaggio (AN 10.71) raccomanda che chiunque desideri porre fine alle impurità mentali dovrebbe—oltre a perfezionare i principi della condotta morale e coltivare la solitudine—essere dedito alla samatha ed essere dotato di vipassanā. Questa affermazione di per sé non sarebbe degna di nota, ma lo stesso discorso dà lo stesso consiglio a chiunque voglia padroneggiare i jhāna: Sii dedito alla samatha ed dotato di vipassanā. Ciò suggerisce che, agli occhi di coloro che raccolsero i discorsi in Pāli, samatha, jhāna e vipassanā facessero tutti parte di un unico sentiero. Samatha e vipassanā venivano usate insieme per padroneggiare i jhāna e poi—sulla base dei jhāna—venivano ulteriormente sviluppate per porre fine alle impurità mentali e ottenere la liberazione dalla sofferenza. Una lettura che trova sostegno anche in altri discorsi.

C'è un passaggio, per esempio, che descrive tre modi in cui samatha e vipassanā possono lavorare insieme per condurre alla conoscenza del Risveglio:

1. La samatha precede la vipassanā,
2. La vipassanā precede la samatha,
3. Oppure si sviluppano insieme (AN 4.170).

La formulazione evoca l'immagine di due buoi che tirano un carro: uno viene posto davanti all'altro oppure vengono aggiogati fianco a fianco.

Un altro passaggio (AN 4.94) indica che se la samatha precede la vipassanā—o viceversa—la tua pratica è in uno stato di squilibrio e deve essere corretta. Un meditante che ha raggiunto un certo grado di samatha ma non ha "vipassanā sugli eventi basata su un discernimento superiore (adhīpaññā-dhamma-vipassanā)" dovrebbe interrogare un compagno che ha raggiunto la vipassanā:

- Come dovrebbero essere considerate le formazioni mentali (sankhāra)?
- Come dovrebbero essere investigate?
- Come dovrebbero essere viste con intuizione?

E poi sviluppare la vipassanā seguendo le istruzioni ricevute. I verbi in queste domande—"considerare", "investigare", "vedere"—indicano che il processo di sviluppo della vipassanā va ben oltre una semplice tecnica di consapevolezza. In realtà, come vedremo più avanti, questi verbi si applicano piuttosto a un processo di abile interrogazione chiamato "attenzione appropriata".

"Il caso opposto—un meditante dotato di una certa misura della vipassanā sugli eventi basata su un discernimento acuito, ma senza samatha—dovrebbe interrogare qualcuno che ha raggiunto il samatha: 'Come dovrebbe essere stabilizzata la mente? Come dovrebbe essere fatta calmare? Come dovrebbe essere unificata? Come dovrebbe essere concentrata?' e poi seguire le istruzioni di quella persona per sviluppare il samatha. I verbi usati qui danno l'impressione che 'samatha' in questo contesto significhi jhāna, poiché corrispondono alla formula verbale—'la mente diventa stabile, si calma, si unifica e si concentra'—che i discorsi Pali usano ripetutamente per descrivere il raggiungimento dello jhāna. Questa impressione è rafforzata quando notiamo che in ogni caso in cui i discorsi sono espliciti riguardo ai livelli di concentrazione necessari affinché la visione profonda sia liberante, quei livelli sono i jhāna.

Una volta che il meditante è dotato sia di samatha che di vipassanā, egli/ella dovrebbe 'fare uno sforzo per stabilire quelle stesse qualità abili a un grado superiore per la cessazione delle formazioni mentali (āsava—passione sensuale, stati di divenire e ignoranza)'. Questo corrisponde al percorso di samatha e vipassanā che si sviluppano insieme. Un passaggio in MN 149 descrive come ciò possa accadere. Conosci e vedi, così come sono in realtà, i sei sensi (i cinque sensi più l'intelletto), i loro oggetti, la coscienza in ogni senso, il contatto in ogni senso, e qualunque cosa venga sperimentata come piacere, dolore o né-piacere-né-dolore basato su quel contatto. Mantieni questa consapevolezza in modo tale da rimanere non infatuato da nessuna di queste realtà, non attaccato, non confuso, concentrato sui loro svantaggi, abbandonando ogni brama per esse: questo conterebbe come vipassanā. Allo stesso tempo—abbandonando i disturbi fisici e mentali, i tormenti e le angosce—sperimenti facilità nel corpo e nella mente: questo conterebbe come samatha. Questa pratica non solo sviluppa samatha e vipassanā insieme, ma porta anche i 37 fattori del risveglio—che includono il raggiungimento dei jhāna—al culmine del loro sviluppo."

"Quindi il percorso corretto è quello in cui vipassanā e samatha sono portati in equilibrio, sostenendosi e controllandosi a vicenda. Vipassanā aiuta a evitare che la tranquillità diventi stagnante e ottusa. Samatha aiuta a prevenire le manifestazioni di avversione—come nausea, vertigini, disorientamento e persino un completo annullamento—che possono verificarsi

quando la mente è intrappolata contro la sua volontà nel momento presente.

Da questa descrizione è ovvio che samatha e vipassanā non sono percorsi di pratica separati, ma invece modi complementari di relazionarsi al momento presente: Samatha fornisce un senso di facilità nel presente; vipassanā, una visione chiara degli eventi così come si verificano realmente, in sé e per sé. È anche ovvio perché queste due qualità devono funzionare insieme per padroneggiare i jhāna. Come indicano le istruzioni regolari sulla meditazione sul respiro (MN 118), tale padronanza coinvolge tre cose: rallegrare, concentrare e liberare la mente. Rallegrare significa trovare un senso di gioia e soddisfazione nel presente. Concentrare significa mantenere la mente focalizzata sul suo oggetto, mentre liberare significa liberare la mente dai fattori più grossolani che compongono uno stadio inferiore di concentrazione per raggiungere uno stadio superiore. Le prime due attività sono funzioni della samatha, mentre l'ultima è una funzione della vipassanā. Tutte e tre devono funzionare insieme. Se, per esempio, ci fosse concentrazione e gioia, senza alcun lasciar andare, la mente non sarebbe in grado di affinare affatto la sua concentrazione. I fattori che devono essere abbandonati per elevare la mente dallo stadio x allo stadio y appartengono all'insieme di fattori che hanno portato la mente a x in primo luogo (AN 9.34). Senza la capacità di vedere chiaramente gli eventi mentali nel presente, non ci sarebbe modo di liberare abilmente la mente proprio dai fattori che la legano a uno stato inferiore di concentrazione e che disturbano uno superiore. Se, d'altra parte, ci fosse semplicemente un abbandono di quei fattori, senza un apprezzamento o una stabilità nella quiete che rimane, la mente cadrebbe completamente fuori dai jhāna. Quindi samatha e vipassanā devono lavorare insieme per portare la mente alla retta concentrazione in modo magistrale."

Sorge la domanda: se la vipassanā funziona nella padronanza del jhāna, e il jhāna non è esclusivo dei buddhisti, allora cosa c'è di buddhista nella vipassanā? La risposta è che la vipassanā in sé non è esclusivamente buddhista. Ciò che è distintamente buddhista è (1) la misura in cui sia samatha che vipassanā vengono sviluppati; (2) il modo in cui vengono sviluppati—cioè, la linea di interrogazione utilizzata per favorirli; e (3) il modo in cui vengono combinati con un'attrezzatura di strumenti meditativi per portare la mente alla liberazione totale.

In MN 73, il Buddha consiglia a un monaco che ha padroneggiato il jhāna di sviluppare ulteriormente samatha e vipassanā per acquisire sei abilità cognitive, la più importante delle quali è che "attraverso la cessazione delle formazioni mentali mentali, si rimane nella liberazione senza formazioni mentali della consapevolezza e del discernimento, avendole conosciute e rese manifeste da sé proprio qui e ora." Questa è una descrizione della meta buddhista. Alcuni commentatori hanno affermato che questa liberazione è interamente una funzione della vipassanā, ma ci sono discorsi che indicano il contrario.

Si noti che la liberazione è duplice: liberazione della consapevolezza e liberazione del discernimento. La liberazione della consapevolezza avviene quando un meditante diventa totalmente disincantato verso la passione: questa è la funzione ultima del samatha. La liberazione del discernimento avviene quando c'è disincanto verso l'ignoranza: questa è la funzione ultima della vipassanā (AN 2.29–30). In questo modo, sia samatha che vipassanā sono coinvolti nella natura duplice di questa liberazione.

Il Sabbāsava Sutta (MN 2) afferma che la liberazione può essere "senza formazioni mentali" solo se si conosce e si vede in termini di "attenzione appropriata" (*yoniso manasikāra*). Come mostra il discorso, l'attenzione appropriata significa porsi le domande corrette riguardo ai fenomeni, considerandoli non in termini di sé/altro o essere/non-essere, ma in termini delle Quattro Nobili Verità. In altre parole, invece di chiedersi: "Esisto? Non esisto? Cosa sono?", ci si chiede riguardo a un'esperienza: "Questa è sofferenza? La sua origine? La sua cessazione? Il

sentiero che conduce alla sua cessazione?" Poiché ognuna di queste categorie implica un dovere, la risposta a queste domande determina un corso d'azione: la sofferenza va compresa, la sua origine abbandonata, la sua cessazione realizzata e il sentiero che conduce alla sua cessazione sviluppato.

Samatha e vipassanā appartengono alla categoria del sentiero e quindi devono essere sviluppati. Per svilupparli, occorre applicare l'attenzione appropriata al compito di comprendere la sofferenza, che è costituita dai cinque aggregati dell'attaccamento—attaccamento alla forma fisica, alla sensazione, alla percezione, alle formazioni mentali o alla coscienza. Applicare l'attenzione appropriata a questi aggregati significa vederli in termini dei loro svantaggi, come "impermanenti, sofferenza, una malattia, un cancro, una freccia, dolorosi, un'afflizione, estranei, una dissoluzione, vuoti, non-sé" (SN 22.122). Una serie di domande, distintive dell'insegnamento del Buddha, aiuta in questo approccio: "Questo aggregato è permanente o impermanente?" "E ciò che è impermanente è forse felice o sofferenza?" "Ed è appropriato considerare ciò che è impermanente, sofferenza, soggetto a cambiamento come: 'Questo è mio. Questo è il mio sé. Questo è ciò che sono?'" (SN 22.59). Queste domande vengono applicate a ogni istanza dei cinque aggregati, che siano "passati, futuri o presenti; interni o esterni; evidenti o sottili, comuni o sublimi, lontani o vicini". In altre parole, il meditante rivolge queste domande a tutte le esperienze nel cosmo dei sei sensi.

Questa linea di interrogazione fa parte di una strategia che conduce a un livello di conoscenza chiamato "conoscere e vedere le cose come sono realmente (yathā-bhūta-ñāṇa-dassana)", dove le cose sono comprese secondo una prospettiva quintupla: il loro sorgere, il loro svanire, i loro svantaggi, il loro fascino, e la liberazione da essi — dove la liberazione risiede nel disincanto.

Alcuni commentatori hanno suggerito che, nella pratica, questa prospettiva quintupla possa essere ottenuta semplicemente focalizzandosi sul sorgere e svanire di questi aggregati nel momento presente; se la tua attenzione è sufficientemente incessante, condurrà naturalmente a una conoscenza degli svantaggi, del fascino e della liberazione, sufficiente per la completa liberazione. I testi, tuttavia, non supportano questa interpretazione, e l'esperienza pratica sembra confermarli. Come sottolinea il MN 101, i singoli meditanti scopriranno che, in alcuni casi, possono sviluppare disincanto verso una particolare causa di sofferenza semplicemente osservandola con equanimità; ma in altri casi, dovranno compiere uno sforzo conscio per sviluppare il disincanto che fornirà una via di fuga. Il discorso è vago - forse deliberatamente - su quale approccio funzioni in quale situazione. Questo è qualcosa che ogni meditante deve testare da sé nella pratica.

Il Sabbāsava Sutta amplia questo punto elencando sette approcci da adottare per sviluppare il disincanto. Vipassanā, come qualità della mente, è correlata a tutti e sette, ma più direttamente con il primo: "vedere", cioè vedere gli eventi in termini delle Quattro Nobili Verità e dei doveri ad esse appropriati. I restanti sei approcci coprono modi di eseguire quei doveri:

1. trattenere la mente dal focalizzarsi su dati sensoriali che provocherebbero stati mentali non abili;
2. riflettere sulle ragioni appropriate per usare i requisiti di cibo, vestiario, riparo e medicine;
3. tollerare sensazioni dolorose;
4. evitare pericoli evidenti e compagnie inappropriate;
5. distruggere pensieri di desiderio sensuale, cattiva volontà, nocività e altri stati non abili;
6. sviluppare i sette fattori del risveglio: consapevolezza, analisi delle qualità,

perseveranza, rapimento, calma, concentrazione ed equanimità.

Ciascuno di questi approcci copre un ampio sottoinsieme di metodologie. Sotto "distruggere", per esempio, puoi eliminare uno stato mentale non abile:

- sostituendolo con uno abile,
- focalizzandoti sui suoi svantaggi,
- distogliendo la tua attenzione da esso,
- rilassando il processo di fabbricazione mentale che lo ha formato,
- o sopprimendolo con la forza bruta della tua volontà (MN 20).

Molti esempi simili potrebbero essere tratti da altri discorsi. Il punto generale è che i modi della mente sono vari e complessi. Diverse formazioni mentali possono emergere in diverse sembianze e rispondere a diversi approcci. La tua abilità come meditante risiede nel padroneggiare una varietà di approcci e nello sviluppare la sensibilità per sapere quale approccio funzionerà meglio in quale situazione.

Ad un livello più basilare, tuttavia, hai bisogno di una forte motivazione per padroneggiare queste abilità fin dall'inizio. Poiché l'attenzione appropriata richiede l'abbandono di dicotomie così fondamentali negli schemi mentali di tutte le persone - "essere/non essere" e "io/non io" - i meditanti hanno bisogno di ragioni valide per adottarla. Questo è il motivo per cui il Sabbāsava Sutta insiste che chiunque sviluppi l'attenzione appropriata deve prima tenere in alta considerazione i nobili (qui intesi come il Buddha e i suoi discepoli risvegliati). In altre parole, devi vedere che coloro che hanno seguito il percorso sono veramente esemplari. Devi anche essere ben versato nel loro insegnamento e disciplina. Secondo MN 117, "essere ben versato nel loro insegnamento" inizia con l'aver fiducia nei loro insegnamenti sul karma e la rinascita, che forniscono il contesto intellettuale ed emotivo per adottare le quattro nobili verità come categorie fondamentali dell'esperienza. Essere ben versato nella disciplina dei nobili includerebbe, oltre all'osservanza dei precetti, avere una certa abilità nei sette approcci menzionati sopra per abbandonare le formazioni mentali.

Senza questo tipo di esperienza, i meditanti potrebbero portare atteggiamenti e domande sbagliate alla pratica dell'osservazione del sorgere e svanire nel momento presente. Per esempio, potrebbero cercare un "vero sé" e finire per identificarsi - consciamente o inconsciamente - con il vasto, aperto senso di consapevolezza che abbraccia ogni cambiamento, da cui tutto sembra provenire e a cui tutto sembra ritornare. Oppure potrebbero bramare un senso di connessione con il vasto intreccio dell'universo, convinti che - poiché tutte le cose cambiano - ogni desiderio di immutabilità sia nevrotico e negatore della vita.

Per persone con programmi come questi, la semplice esperienza degli eventi che sorgono e passano nel presente non porterà alla conoscenza quintupla delle cose così come sono. Resisteranno a riconoscere che le idee a cui si aggrappano sono una formazione mentale di opinioni, o che le esperienze di calma che sembrano verificare quelle idee sono semplicemente una formazione mentale nella forma di uno stato del divenire. Di conseguenza, non saranno disposte ad applicare le quattro nobili verità a quelle idee ed esperienze. Solo una persona disposta a vedere quelle formazioni mentali per ciò che sono, e convinta della necessità di trascenderle, sarà in grado di applicare i principi dell'attenzione appropriata a esse e così andare oltre.

Quindi, per rispondere alla domanda con cui abbiamo iniziato: Vipassanā non è una tecnica di meditazione. È una qualità della mente—la capacità di vedere gli eventi chiaramente nel momento presente. Sebbene la consapevolezza sia utile per favorire vipassanā, non è

sufficiente per sviluppare vipassanā fino al punto della totale liberazione. Sono necessarie anche altre tecniche e approcci. In particolare, vipassanā deve essere affiancata a samatha—la capacità di stabilizzare la mente comodamente nel presente—per padroneggiare il raggiungimento di forti stati di assorbimento, o jhāna. Basandoti su questa padronanza, applichi poi samatha e vipassanā a un programma idoneo di interrogazione, chiamato attenzione appropriata, diretto a ogni esperienza: esplorando gli eventi non in termini di me/non me, o essere/non essere, ma in termini delle quattro nobili verità. Persegui questo programma fino a quando porta a una comprensione quintupla di tutti gli eventi: in termini del loro sorgere, del loro passare, dei loro difetti, del loro fascino e della fuga da essi. Solo allora la mente può assaporare il rilascio.

Questo programma per sviluppare vipassanā e samatha, a sua volta, ha bisogno del supporto di molti altri atteggiamenti, qualità mentali e tecniche di pratica. Questo è il motivo per cui il Buddha lo insegnò come parte di un programma ancora più ampio, incluso il rispetto per i nobili, la padronanza di tutti e sette gli approcci per abbandonare le formazioni mentali e tutti gli otto fattori del nobile sentiero. Adottare un approccio riduzionista alla pratica può produrre solo risultati ridotti, perché la meditazione è un'abilità come la falegnameria, che richiede la padronanza di molti strumenti in risposta a molte esigenze diverse. Limitarsi a un solo approccio nella meditazione sarebbe come cercare di costruire una casa quando la nostra motivazione è incerta e la nostra cassetta degli attrezzi non contiene altro che martelli.

Cos'è il Vuoto?

Il vuoto è una modalità di percezione, un modo di osservare l'esperienza. Non aggiunge né toglie nulla ai dati grezzi degli eventi fisici e mentali. Osservi ciò che accade nella mente e nei sensi senza pensare a cosa possa esserci dietro di essi.

Questa modalità è chiamata vuoto perché è priva delle presupposizioni che di solito aggiungiamo all'esperienza per darle un senso: le storie e le visioni del mondo che creiamo per spiegarci chi siamo e definire il mondo in cui viviamo. Sebbene queste narrazioni e prospettive abbiano una loro utilità, il Buddha scoprì che alcune delle domande più astratte che sollevano—riguardo alla nostra vera identità o alla realtà del mondo esterno—distraggono l'attenzione dall'esperienza diretta di come gli eventi si influenzino a vicenda nel presente immediato. Così, esse ostacolano la comprensione e la soluzione del problema della sofferenza.

Supponi, ad esempio, che durante la meditazione appaia una sensazione di rabbia verso tua madre. Immediatamente, la mente reagisce identificando la rabbia come "la mia" rabbia, o dicendo che "io" sono arrabbiato. Poi elabora la sensazione, inserendola nella storia del tuo rapporto con tua madre, o nelle tue convinzioni generali su quando e perché la rabbia verso una madre possa essere giustificata.

Il problema, dal punto di vista del Buddha, è che queste storie e visioni portano con sé molta sofferenza. Più ti coinvolgi in esse, più ti distrai dal vedere la vera causa della sofferenza: le etichette di "io" e "mio" che mettono in moto l'intero processo. Di conseguenza, non riesci a trovare il modo di sciogliere quella causa e porre fine alla sofferenza.

Se, tuttavia, riesci ad adottare la modalità del vuoto—senza agire in base alla rabbia né reagire ad essa, ma semplicemente osservandola come una serie di eventi, in sé e per sé—puoi vedere che la rabbia è vuota, priva di qualsiasi cosa valga la pena identificare o possedere. Man mano che padroneggi la modalità del vuoto in modo più costante, ti rendi conto che questa verità non vale solo per emozioni grossolane come la rabbia, ma anche per gli eventi più sottili nel campo dell'esperienza.

È in questo senso che tutte le cose sono vuote.

Quando lo vedi chiaramente, comprendi che le etichette di "io" e "mio" sono inappropriati, inutili e causano solo sofferenza e dolore. Puoi quindi abbandonarle. E quando le abbandoni completamente, scopri una modalità di esperienza ancora più profonda, totalmente libera.

Padroneggiare la modalità del vuoto richiede una pratica solida in virtù, concentrazione e discernimento. Senza questo allenamento, la mente tende a rimanere nella modalità che continua a creare storie e visioni del mondo. E da quella prospettiva, l'insegnamento del vuoto può sembrare solo un'altra narrazione o filosofia con nuove regole.

Nel contesto della storia del tuo rapporto con tua madre, potrebbe sembrare che stia dicendo "in realtà non esiste una madre, né un te".

Nel contesto delle tue opinioni sul mondo, potrebbe sembrare che stia affermando "il mondo non esiste veramente", oppure che "il vuoto sia il grande fondamento indifferenziato dell'essere, da cui tutti proveniamo e a cui un giorno torneremo".

Il vuoto non è una teoria sull'esistenza o la non-esistenza delle cose—è un modo di vedere che dissolve l'attaccamento alle costruzioni mentali che causano sofferenza.

Solo attraverso una pratica costante—basata sull'osservazione diretta, libera da presupposti—la mente può realizzare veramente la liberazione che deriva dal vedere tutte le cose così come sono: vuote di sé, ma piene di condizioni.

E quando questa comprensione diventa totale, ciò che rimane è la pace.

Queste interpretazioni non solo mancano il significato della vacuità ma anche impediscono alla mente di entrare nella modalità appropriata. Se il mondo e le persone nella storia della tua vita non esistono veramente, allora tutte le azioni e reazioni in quella storia sembrano una matematica di zeri, e ti chiedi perché ci sia un punto nel praticare la virtù a tutti. Se, d'altra parte, vedi la vacuità come il fondamento dell'essere al quale tutti torneremo, allora che bisogno c'è di addestrare la mente in concentrazione e discernimento, visto che ci arriveremo comunque? E anche se avessimo bisogno di addestramento per tornare al nostro fondamento dell'essere, cosa ci impedirebbe di uscirne e soffrire di nuovo? Quindi, in tutti questi scenari, l'intera idea di addestrare la mente sembra futile e senza senso. Concentrandosi sulla questione se ci sia o meno veramente qualcosa dietro l'esperienza, impigliano la mente in questioni che le impediscono di entrare nella modalità presente.

Ora, le storie e le visioni del mondo servono a uno scopo. Il Buddha le usava quando insegnava alle persone, ma non usò mai la parola vacuità parlando in queste modalità. Raccontava le storie delle vite delle persone per mostrare come la sofferenza derivi dalle percezioni non abili dietro le loro azioni, e come la liberazione dalla sofferenza possa venire dall'essere più percettivi. E descriveva i principi di base che stanno alla base del ciclo della rinascita per mostrare come le azioni intenzionali cattive portino al dolore all'interno di quel ciclo, quelle buone portino al piacere, mentre le azioni veramente salutari possano portarti completamente oltre il ciclo. In tutti questi casi, questi insegnamenti erano mirati a motivare le persone a concentrarsi sulla qualità delle percezioni e intenzioni nelle loro menti nel presente—in altre parole, a far sì che volessero entrare nella modalità della vacuità. Una volta lì, possono usare gli insegnamenti sulla vacuità per il loro scopo: allentare tutti gli attaccamenti a visioni, storie e supposizioni, lasciando la mente vuota di ogni avidità, rabbia e illusione, e quindi vuota di sofferenza e dolore. E quando arrivi al punto, quella è la vacuità che conta veramente.

Non-sé

Uno dei primi ostacoli nella comprensione del Buddhismo è l'insegnamento sull'anattā, spesso tradotto come non-sé. Questo insegnamento rappresenta un problema per due ragioni. Primo, l'idea che non esista un sé non si accorda bene con altri insegnamenti buddhisti, come la dottrina del karma e della rinascita: se non c'è un sé, cosa sperimenta i risultati del karma e cosa rinascerebbe? Secondo, sembra negare l'intera ragione degli insegnamenti del Buddha: se non c'è un sé che possa beneficiare della pratica, allora perché impegnarsi?

Molti libri cercano di rispondere a queste domande, ma se si esamina il Canone Pali, non si troveranno affatto affrontate. In effetti, in un caso in cui al Buddha fu chiesto esplicitamente se esistesse o meno un sé, egli rifiutò di rispondere. Quando in seguito gli fu chiesto il perché, disse che rispondere "sì, c'è un sé" oppure "no, non c'è" avrebbe significato cadere in forme estreme di falsa visione, rendendo impossibile il sentiero della pratica buddhista. Quindi, la domanda andava accantonata.

Per capire cosa riveli il suo silenzio sul significato di anattā dobbiamo prima esaminare i suoi insegnamenti su come le domande dovrebbero essere poste e risposte, e come interpretare le sue risposte.

Il Buddha divise tutte le domande in quattro categorie: quelle che meritano una risposta categorica (un semplice sì o no); quelle che meritano una risposta analitica, definendo e qualificando i termini della domanda; quelle che meritano una contro-domanda, ribattendo la palla al mittente; quelle che meritano di essere accantonate.

L'ultima categoria comprende le domande che non conducono alla fine della sofferenza e del dolore. Il primo dovere di un maestro, quando gli viene posta una domanda, è capire a quale categoria appartiene e rispondere in modo appropriato. Ad esempio, non si dà un sì o un no a una domanda che andrebbe accantonata. Se sei chi pone la domanda e ricevi una risposta, dovresti poi determinare fino a che punto questa debba essere interpretata. Il Buddha disse che ci sono due tipi di persone che lo fraintendono: quelle che traggono inferenze da affermazioni da cui non si dovrebbero trarre; quelle che non traggono inferenze da affermazioni da cui invece si dovrebbe.

Queste sono le regole fondamentali per interpretare gli insegnamenti del Buddha, ma se osserviamo come molti autori trattano la dottrina dell'anattā, troviamo che queste regole vengono ignorate. Alcuni cercano di mitigare l'interpretazione del non-sé dicendo che il Buddha negava l'esistenza di un sé eterno o di un sé separato, ma questo significa dare una risposta analitica a una domanda che il Buddha mostrò andasse accantonata. Altri cercano di trarre inferenze dalle poche affermazioni nei discorsi che sembrano implicare l'assenza di un sé, ma è ragionevole supporre che, se si forzano quelle affermazioni a rispondere a una domanda che andrebbe accantonata, si stanno traendo inferenze dove non si dovrebbe.

Quindi, invece di rispondere "no" alla domanda se esista o meno un sé — interconnesso o separato, eterno o no — il Buddha sentiva che la domanda era mal posta fin dall'inizio. Perché? Non importa come definisci il confine tra "sé" e "altro", la nozione di sé implica un elemento di auto-identificazione e attaccamento, e quindi sofferenza e dolore. Questo vale tanto per un sé interconnesso, che non riconosce alcun "altro", quanto per un sé separato: se ti identifichi con tutta la natura, soffri per ogni albero abbattuto. Vale anche per un universo completamente "altro", in cui il senso di alienazione e futilità diventerebbe così debilitante da rendere impossibile la ricerca della felicità — la tua o quella degli altri. Per questi motivi, il Buddha consigliò di non prestare attenzione a domande come "Esisto?" o "Non esisto?", perché comunque le si risponda, portano a sofferenza e dolore.

Per evitare la sofferenza implicita nelle domande su "sé" e "altro", offrì un modo alternativo di dividere l'esperienza: le quattro nobili verità della sofferenza, la sua origine, la sua cessazione e il sentiero che conduce alla sua cessazione. Queste verità non sono affermazioni; sono categorie di esperienza. Invece di vedere queste categorie come pertinenti al sé o all'altro, disse, dovremmo riconoscerle semplicemente per quello che sono, in sé e per sé, così come sono direttamente sperimentate, e poi compiere il dovere appropriato per ciascuna. La sofferenza dovrebbe essere compresa, la sua origine abbandonata, la sua cessazione realizzata e il sentiero che conduce alla sua cessazione sviluppato.

Questi doveri formano il contesto in cui la dottrina dell'anattā è meglio compresa. Se sviluppi il sentiero della virtù, della concentrazione e del discernimento fino a uno stato di calmo benessere e usi quello stato calmo per osservare l'esperienza in termini di nobili verità, le domande che sorgono nella mente non sono "C'è un sé? Qual è il mio sé?" ma piuttosto "Avere attaccamento a questo particolare fenomeno causa dolore e sofferenza? È davvero me, il mio sé, o mio? Se è sofferenza ma non davvero me o mio, perché avere attaccamento?" Queste ultime domande meritano risposte dirette, poiché poi ti aiutano a comprendere la sofferenza e a erodere l'attaccamento — il residuo senso di auto-identificazione — che causano sofferenza, finché alla fine tutte le tracce di auto-identificazione sono scomparse e tutto ciò che rimane è una liberazione senza limiti.

In questo senso, l'insegnamento dell'anattā non è una dottrina del non-sé, ma una strategia del non-sé per liberarsi della sofferenza lasciando andare la sua origine, conducendo alla più alta felicità immortale. A quel punto, le domande su sé e non-sé cadono. Una volta che c'è l'esperienza di una tale totale liberazione, dove ci sarebbe alcuna preoccupazione su chi la sta sperimentando, o se sia o meno un sé?

L'immagine del Nirvāṇa

Tutti sappiamo cosa succede quando un fuoco si spegne. Le fiamme si affievoliscono e il fuoco scompare per sempre. Quindi, quando apprendiamo per la prima volta che il nome della meta della pratica buddhista, nirvāṇa (nibbāna), significa letteralmente "spegnersi di un fuoco", è difficile immaginare un'immagine più mortifera per un obiettivo spirituale: l'annientamento totale. Tuttavia, si scopre che questa interpretazione del concetto è un errore di traduzione, non tanto di una parola quanto di un'immagine. Cosa rappresentava, per gli indiani dell'epoca del Buddha, un fuoco estinto? Tutto tranne che l'annientamento.

Secondo gli antichi brahmani, quando un fuoco si spegneva, entrava in uno stato di latenza. Piuttosto che cessare di esistere, diventava dormiente e, in quello stato — libero da qualsiasi combustibile specifico — si diffondeva attraverso il cosmo. Quando il Buddha usò questa immagine per spiegare il nirvāṇa ai brahmani indiani del suo tempo, evitò la questione se un fuoco estinto continui a esistere o meno, concentrandosi invece sull'impossibilità di definire un fuoco che non brucia: da qui la sua affermazione che la persona che si è completamente "estinta" non può essere descritta.

Tuttavia, quando insegnava ai suoi discepoli, il Buddha utilizzava il nirvāṇa più come un'immagine di liberazione. Apparentemente, tutti gli indiani dell'epoca vedevano il fuoco che brucia come agitato, dipendente e intrappolato, sia aggrappato che bloccato al suo combustibile mentre arde. Per accendere un fuoco, bisognava "afferrarlo". Quando il fuoco lasciava andare il suo combustibile, veniva "liberato", rilasciato dalla sua agitazione, dipendenza e prigionia — calmo e senza confini.

È per questo che la poesia Pali usa ripetutamente l'immagine del fuoco estinto come metafora della libertà. In effetti, questa metafora fa parte di un modello di immagini legate al fuoco che coinvolge anche altri due termini correlati: Upādāna, o "attaccamento", si riferisce anche al sostentamento che il fuoco trae dal suo combustibile.

Khandha non significa solo uno dei cinque "aggregati" (forma, sensazione, percezione, formazioni mentali e coscienza) che definiscono l'esperienza condizionata, ma anche il tronco di un albero.

Proprio come il fuoco si spegne quando smette di aggrapparsi e di trarre nutrimento dalla legna, così la mente viene liberata quando smette di aggrapparsi ai khandha.

Dunque, l'immagine alla base del nirvāṇa è quella della liberazione. I commentari Pali sostengono questo punto ricollegando la parola nirvāṇa alla sua radice verbale, che significa "estinzione". Ma quale tipo di estinzione? I testi ne descrivono due livelli:

- L'estinzione in questa vita, simboleggiata da un fuoco che si è estinto ma i cui tizzoni sono ancora caldi. Questo rappresenta l'arahant pienamente risvegliato, che è consapevole delle forme e dei suoni, sensibile al piacere e al dolore, ma libero dalla passione, dall'avversione e dall'illusione.

- Il secondo livello di estinzione — simboleggiato da un fuoco così completamente spento che i suoi tizzoni si sono raffreddati — è ciò che l'arahant sperimenta dopo questa vita. Ogni input dei sensi si raffredda e svanisce, ed egli/ella è totalmente libero/a anche dalla sofferenza e dai limiti più sottili dell'esistenza nel tempo e nello spazio.

Il Buddha insiste sul fatto che questo livello è indescrivibile, persino in termini di esistenza o non-esistenza, perché le parole funzionano solo per realtà che hanno dei limiti. Tutto ciò che dice al riguardo — al di là di immagini e metafore — è che si possono avere anticipazioni di questa esperienza in vita, e che essa è la felicità suprema, qualcosa di veramente degno di

essere conosciuto.

Quindi, la prossima volta che vedi un fuoco spegnersi, non vederlo come un caso di annientamento, ma come una lezione su come la liberazione si trovi nel lasciar andare.