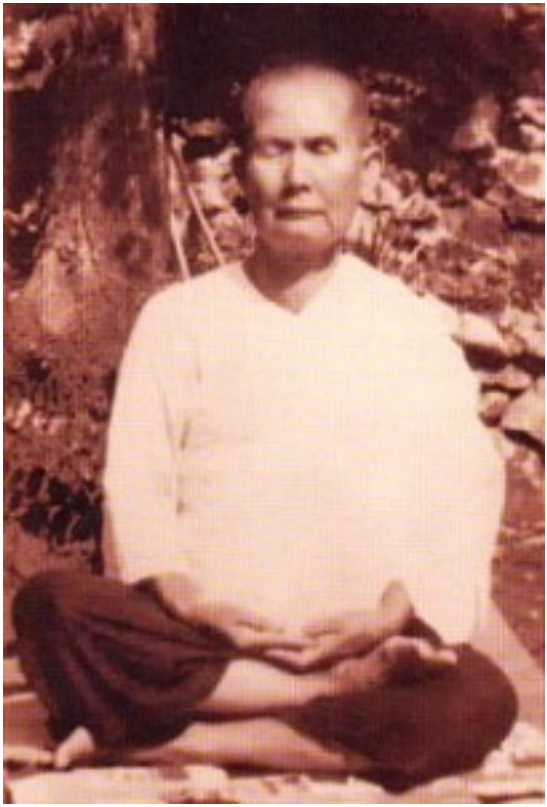
Upasika Kee Nanayon

Leggere la mente

con alcune
Istruzioni sulla Visione Profonda

Upāsikā Kee Nanayon

Leggere la mente



Solo quando siete vigili
potete esser certi di stare al passo con la vostra vita,
la cui fine si avvicina sempre di più.

UPĀSIKĀ KEE NANAYON
(KOR KHAO-SUAN-LUANG)

Leggere la mente

– con alcune –

Istruzioni per la Visione Profonda

Dhammarato

Vesak 2015

Per questo libro è prevista la libera diffusione.
È possibile donarlo,
fotocopiarlo e farlo circolare
sempre, comunque e solo
gratuitamente.

Traduzione italiana di Dhammarato

Prefazione all'edizione thailandese

I discorsi di Dhamma offerti nei giorni settimanali di Osservanza Lunare a chi pratica a Khao-suan-luang sono stati regolarmente pubblicati, e questo libro ne continua la serie. Essi aspirano a incoraggiare e supportare la pratica del Dhamma seguendo il Sentiero del Buddha e dei suoi Nobili Discepoli, la cui brillantezza disperde l'oscurità di ogni epoca. La dedizione alla pratica reca sempre grandi benefici perché conduce alla fine della sofferenza.

Desidero ringraziare la generosità di tutti coloro che si sono riuniti per fare meriti stampando questo libretto, che deve essere offerto gratuitamente e in libera distribuzione come puro dono di Dhamma a tutti coloro che sono interessanti alla pratica. Altri libri di questo tipo sono già stati ampiamente distribuiti a vari monasteri e biblioteche e, se le circostanze lo consentiranno, speriamo di riuscire a continuare questo servizio.

Kor Khao-suan-luang
Khao-suan-luang
Rajburi (Thailandia)

23 aprile 1972

Nota biografica

Kee Nanayon nacque nel 1901 nella città di Rajburi, a circa cento chilometri a est di Bangkok. Da giovane, era contenta di far visita al monastero buddhista che si trovava nelle vicinanze, soprattutto nei giorni di Osservanza Lunare, quando ascoltava il Dhamma dai monaci e prendeva gli Otto Precetti. A volte si riposava dai lavori di casa sviluppando la meditazione di tranquillità in angoli adatti e silenziosi.

Khao-suan-luang è il nome di una collina, una località isolata e pittoresca a una ventina di chilometri da Rajburi, dove vivevano uno zio e una zia di Kee Nanayon. Tutte le volte che li andava a trovare, in quel posto lei si sentiva a proprio agio e alla fine, nel 1945, convinse i suoi parenti a spostare la loro abitazione sulla collina. Questo fu l'inizio – i primi tre membri – della comunità in seguito sviluppatasi in quel luogo.

Upāsikā Kee attrasse dei praticanti di Dhamma e tra i residenti iniziarono a esserci sia laiche devote sia "monache" vestite di bianco. Insegnò alle sue discepole a sviluppare la meditazione, a eseguire i canti almeno il mattino e la sera, e a evitare stimolanti quali il caffè, le sigarette e la carne. Le discepole ascoltavano i suoi discorsi di Dhamma e cercavano di seguire l'esempio del suo semplice modo di vivere: lei si sentiva a proprio agio quando esaudiva le più elementari necessità e non indulgeva mai al lusso, né per il cibo né per le cose materiali.

Osservare strettamente gli Otto Precetti e cercare costantemente di proteggere le porte sensoriali erano gli elementi basilari della sua pratica. Negli ultimi anni della sua vita si svilupparono delle ulcere corneali e infine

divenne cieca. Morì nel 1978, ma la sua comunità continua ad annoverare circa una trentina di residenti.

Questi discorsi di Dhamma furono offerti soprattutto a donne che abitavano nel suo centro per praticare la meditazione. Gli uomini potevano recarsi in visita ad ascoltare i discorsi di Dhamma, ma a loro non era permesso rimanere. Dopo aver ascoltato con mente calma e centrata, sedevano insieme in meditazione. Talora alcune monache o laici devoti potevano intraprendere la speciale pratica di recarsi per una o due settimane in solitario ritiro in una capanna isolata: si trattava di custodire le porte sensoriali [*]

---

[*] *Insieme a* Reading the Mind *e ad altri testi in inglese di Kee Nanayon tradotti dal thailandese da Thanissaro Bhikkhu*, *è disponibile una più ampia introduzione nel sito internet* Access to Insight. *La* Prefazione, *la* Nota introduttiva *e i primi otto Insegnamenti sono stati comunque scaricati dal sito* Buddhanet*; gli altri sono contenuti nella seconda parte di* To the Last Breath *di Ajahn Maha Boowa Ñanasampanno, scaricabile da vari indirizzi elettronici e intitolata* Directions for Insight. *Si possono così comprendere le ragioni soggiacenti alla scelta del titolo di questo volume:* « Leggere la mente, *con alcune* Istruzioni per la Visione Profonda ». *Il traduttore italiano si è preso la libertà di collocare all'inizio, per il suo tenore propedeutico alla pratica meditava, il capitolo presente in Directions for Insight con il titolo* Establishing a Foundation of Mindfulness. *Così si spiega l'esistenza d'una* Introduzione *che recita:* Fondare la consapevolezza. *Una differente traduzione italiana di* Reading the Mind *è disponibile nell'ampio libro contenente numerosi altri discorsi di Dhamma di questa Maestra:* Puro e Semplice, *pubblicato dall'editore Ubaldini di Roma nel 2007, alle pp. 138-157. Si ringrazia questo editore, nella persona di Francesco Gana, per aver acconsentito con disponibilità e cortesia alla diffusione gratuita della presente traduzione italiana di questo insegnamento. Quanto è indicato tra parentesi quadre per facilitare la lettura, è assente nel testo inglese. Sono state inoltre inserite alcune note a piè di pagina, sempre per facilitare la lettura, ma alla fine del volume non vi è alcun glossario. Questo lavoro è stato condotto a termine con la speranza che possa essere di giovamento per chi vuole impegnarsi senza troppi compromessi nei modi indicati da questa Maestra a percorrere il Sentiero insegnato dal Buddha per la Liberazione dalla sofferenza.*

Impegnarsi nella pratica del Dhamma ha un'enorme importanza, perché tale pratica conduce alla saggezza. Svilupparla vi consentirà di "leggere dentro di voi" grazie a un attento esame della sofferenza e dei danni che le contaminazioni arrecano. Talora sarete in grado di discernere con chiarezza questa situazione e di decidere di liberarvene. In quei momenti la mente è calma e serena, senza quei pensieri che portano agitazione, ai quali, per la nostra negligenza, abbiamo in precedenza dato libero sfogo.

Il principio dell'auto-analisi è uno strumento di vitale importanza e richiede uno sviluppo regolare e specifico. Rendere la mente stabile, assicurandola con la consapevolezza, è una cosa essenziale. Altrimenti la mente oscillerà e vacillerà al contatto con i vari oggetti sensoriali, che alla fine condurranno alla proliferazione e all'agitazione. Controllando le sei porte,[1] ossia applicando costantemente la consapevolezza, si costruisce un fondamento stabile e profondo. Lo si può paragonare all'attività di porre dei pilastri in un terreno stabile invece che nel fango, dove si troverebbero a oscillare a ogni sollecitazione esterna. La consapevolezza è perciò necessaria per controllare la mente, per

[1] Le basi sensoriali (*āyatana*). Le basi interne sono gli organi dei sensi: occhio, orecchio, naso, lingua, corpo e mente; quelle esterne sono i loro rispettivi oggetti.

renderla salda e in grado di resistere al contatto con gli oggetti, senza che sia attratta o respinta da essi.

Questa stabile consapevolezza deve essere mantenuta in ogni postura e a ogni respiro, perché in questo modo si eviterà che la mente vada selvaggiamente a caccia di oggetti sensoriali. In caso contrario la mente sarà come una barca senza timone che, scossa dal vento e dalle onde, ossia dagli oggetti sensoriali, va impotente alla deriva. La consapevolezza è perciò essenziale per difendere la mente, consentendole di stabilizzarsi e di investigare per ottenere la visione profonda.

Inizialmente, per costruire un fondamento per la consapevolezza, dovrete concentrarvi a centrare e bilanciare la mente nell'imparzialità. A questo stadio, non c'è bisogno di formulare ipotesi né di preoccuparsi di qualcosa. *Se riuscite a fortificare e a mantenere questo centramento, esso diverrà una base e un criterio per la vostra investigazione*. Questa imparzialità, però, richiede di essere attentamente controllata per essere certi che non si tratti solo di uno stato d'indifferenza o d'inerzia, o di una distratta assenza di preoccupazioni. Non dovete né disperdervi né essere riassorbiti dalle cose. Sedete a schiena eretta durante la meditazione; mantenete la consapevolezza e siate centrati, questo è tutto ciò di cui si ha bisogno. Non c'è bisogno di pensare a nulla. La mente è ferma, irremovibile, qualsiasi cosa sorga, tanto che si tratti di sensazioni piacevoli o dolorose. L'attenzione è legata alla stabilità della mente, ed esclude tutte le sensazioni e tutti gli stati mentali: ciò conduce all'equanimità.

Guardatevi da qualsiasi inclinazione verso l'assenza mentale come pure dall'infatuazione per un qualche oggetto. Se state sedendo in meditazione, dopo mezz'ora o un'ora la mente è ferma e continua a essere così per il tempo restante. Quando

cambiate postura e vi mettete in piedi o distesi oppure camminate, notate che, benché il corpo si sia mosso, la mente è ancora centrata e incrollabile. La consapevolezza, che deve essere sostenuta a ogni respiro, è il perno che previene l'immaginazione e la proliferazione mentale. Allora, con mente centrata e neutrale, l'intensa concentrazione sull'inspirazione e sull'espirazione può rilassarsi a un livello convenientemente moderato. Con una sessione di meditazione della durata di un'ora la mente sarà priva di preoccupazioni e di pensieri che la distraggono. In seguito inizierete a notare che qualsiasi cosa facciate o diciate, la mente ha una naturale "compostezza conoscitiva".

Quando la mente dimora in questo modo, è del tutto protetta dal contatto con gli oggetti esteriori, che non influenzano la sua stabilità. Anche se dovesse essere trascinata fuori per un istante, tornerà velocemente e senza costrizioni alla sua stabilità. Quello che in precedenza stimolava attrazione o repulsione, che la spingeva da una parte o dall'altra, non sortirà ora più effetti perché la mente è centrata e neutrale. Ogni vagare della mente, ogni distrazione sarà contrastata da un esame critico delle proprietà e degli attributi della mente centrata, stabile.

Il fondamento della consapevolezza deve essere costruito in profondità in ogni postura e costantemente sviluppato in ogni azione. Quando le basi sono gettate, la mente diviene condiscendente, calma e libera dall'immaginazione e dall'agitazione. Costantemente cresce più affinata e diviene in grado di penetrare e di esaminare, *conoscendo* sia la sua stabilità sia il suo disinteresse per quei brevi contatti esteriori. Ogni bramosia può essere smaltita. Quando cambiate postura – magari a causa di una sensazione corporea dolorosa – la mente non si fisserà né sul dolore né sulla nuova sensazione piacevole dovuta alla mi-

gliorata circolazione sanguigna, ma si occuperà di se stessa. Man mano che praticate, i pilastri che costituiscono il fondamento della consapevolezza andranno sempre più in profondità, cosicché non ci sarà alcuna oscillazione con gli impatti sensoriali ed emotivi. Non siete più trascinati via senza tregua da forme, suoni, odori, sapori e oggetti tangibili; non indulgete più in costruzioni mentali prive di senso indotte dalla vostra mancanza di consapevolezza.

Questa stabilità mentale richiede costante attenzione e potenziamento. Poi si può avviare l'analisi dell'impermanenza e del non-sé, che di solito inganna la mente. La mente, al pari di una scimmia dispettosa, tende a vagare. Perfino le scimmie possono essere catturate e addestrate, e lo stesso avviene con la mente. Prima deve essere catturata e legata con la consapevolezza, poi addomesticata e disciplinata.

L'addestramento della mente non può essere né eccessivamente forzato né abbandonato alla compiacenza. Ognuno deve scoprire da sé con esattezza quel che conduce a risultati. Se siete consapevoli solo di tanto in tanto, alla mente mancherà un fondamento e sarà facilmente distratta dagli oggetti sensoriali e dagli stati d'animo. Sarà allora impossibile frenarsi, calmarsi e liberarsi. Lo stabile insediamento della consapevolezza in ogni postura – in piedi, camminando, seduti o distesi – è essenziale, in modo che la scimmia è legata e può solo girare attorno al suo palo, senza andare a mettersi nei guai.

Quando la mente sarà addestrata, diventerà calma e capace di auto-analisi. Ogni immaginazione di genere ossessivo mostra ovviamente una mancanza, e dovete esercitarvi ulteriormente, perché è proprio quest'assenza di stabilità che è soggiacente a tutta la vostra agitazione. Perché la mente dovrebbe es-

sere così selvaggia e disobbediente? Praticate, in modo che si calmi e dimori nella stabilità.

A questo stadio la mente è stabilizzata e supportata dalla consapevolezza in ogni postura. Qualsiasi distrazione avviene solo momentaneamente e senza attaccamento. Ora dovete perfezionare il tutto, così da sottomettere e far cessare completamente qualsiasi immaginazione o stato d'animo che sorge dal contatto con gli oggetti esterni e vi distrae.

Quest'addestramento non è poi così difficile. È di centrale importanza essere consapevoli del fatto che la mente è centrata, quale che sia l'oggetto di meditazione da voi scelto. Se l'attenzione vaga, riportatela indietro nella mente stabilizzata, e il fondamento continuerà a essere rafforzato. Una tale consapevolezza è sempre disponibile per l'investigazione, perché la mente ferma è anche in grado di vedere con chiarezza. Può distinguere quel che è interiormente vero da ciò che è falso, mentre la mente disordinata può solo ingannarvi, facendo l'altalena qui e là per tormentarvi e confondere tutto. La mente con un fondamento può vincere le contaminazioni e la sofferenza da ogni punto di vista.

Questo modo di praticare dipende molto dalla diligenza e dalla perseveranza nel consolidare la mente. Allora, proprio come succede a un pilastro ancorato con fermezza, che non è scosso dalla tempesta, così le varie contaminazioni con l'angoscia e il disagio che procurano non riescono più ad affliggere la mente. Quando si riesce a farlo, non ci saranno più predilezioni per una cosa o avversioni per un'altra. Una siffatta equanimità diviene poi una base per l'investigazione e per la visione profonda. Inizialmente, però, quando stabilizzate la mente a un livello più profondo, non c'è bisogno di farvi coinvolgere da al-

cun pensiero. Dovete guardarvi sia dalle preoccupazioni sia dalla distrazione, perché è a questo punto che subentrano l'illusione e le macchinazioni della brama. La mente stabilmente salda può ondeggiare un po', ma si corregge velocemente da sola, in modo che la base della consapevolezza può essere usata per esaminare l'impermanenza, la sofferenza e il non-sé.

Negli stadi iniziali, anche se non è essenziale, è meglio concentrarsi a stabilizzare la mente. Se cercate di focalizzare la mente senza che ci sia stabilità, è facile volarsene via in un'incontrollata attività immaginifica. Rendete perciò composta la vostra mente, focalizzandola costantemente così che essa possa svilupparsi a un livello profondo, intriso di libertà.

Il tormento delle contaminazioni, con il loro dominio sulle porte sensoriali, sarà abbattuto. Avverrà perché con un tale stabile controllo della mente, anche gli occhi, gli orecchi, il naso e la lingua saranno protetti. Senza una consapevolezza fondata con fermezza non c'è contenimento sensoriale, perché gli occhi vogliono guardare, gli orecchi vogliono sentire ed entrare in contatto con una miriade di oggetti sensoriali. Con la mente centrata, tutto è già protetto e così non c'è bisogno di proteggere i sensi effettivi. Allora, qualsiasi cosa si dica, la mente è composta senza prestare attenzione a nozioni del tipo "questo è buono, mi piace; questo non è buono, non mi piace; questo è bello ... questo è brutto ..." La mente non è più fissa sulle cose esteriori, ma si attiene al principio di restare centrata e non coinvolta. Ora qualsiasi esperienza è accolta con imparzialità perché cinque delle sei porte sono state chiuse, e la mente è centrata e stabile. Quando sorgono oggetti visivi, suoni, odori, sapori o cose tangibili, la mente non è attratta, resta invece centrata, controlla tutto. Proprio così. Provateci.

Ora siamo alla fine della Stagione delle Piogge. Durante questa settimana dovreste tutti fare uno sforzo particolare affinché il cuore si fondi nella consapevolezza. Ai tempi del Buddha, era durante questo periodo – quando fioriscono i loti e i gigli d'acqua – che si organizzò un incontro tra il Buddha e i suoi discepoli più anziani. Avevano appena finito di addestrare i monaci che avevano ricevuto da poco l'ordinazione e i novizi. Come negli anni passati, vorrei sottolinearlo ancora per incoraggiarvi a rendere salda la vostra mente. Quando lo farete, la mente fiorirà, perché non più rinsecchita dal fuoco delle contaminazioni e da una miriade di afflizioni. Dovreste provarci tutti quanti nei prossimi sette giorni.

Sorvegliate la mente fermamente centrata, in modo da offrirle un costante supporto, eccetto solo quando state dormendo. La mente dovrebbe essere centrata fino all'ultimo istante prima di addormentarvi. Provateci e vedrete che quando vi svegliate la mente è rimasta centrata. Sarà libera dalla brama e dalla sofferenza che essa implica. Allora potrete vedere da voi stessi com'è quando la mente fiorisce con dolcezza.

Quando la mente ha un fondamento, essa è naturalmente fresca e calma, senza sforzi. *Potete essere certi che questa mente non sarà mai bruciata dalle contaminazioni, né soffrirà per desideri e tormenti che lei stessa genera.* Le fiamme della brama, dell'odio e dell'illusione non possono toccarla. Per cortesia, però, comprendete che questo può essere realizzato con uno sforzo genuino e mediante una costante consapevolezza. Stare a perdere tempo ed essere privi di risolutezza sono solo cose che vi consegneranno ai tormenti delle contaminazioni.

La pratica del Dhamma, che implica contenimento e fermezza, deve essere libera da maliziose concessioni alle distra-

zioni sensoriali. Qualsiasi cosa facciate, che stiate mangiando o defecando, dovete essere certi che la mente è fondata nell'interiorità. Quando ottenete questo stato, la mente, libera da debolezze, non sarà preda dell'agitazione. Sarà fuori pericolo, fondata in una libertà che va oltre quelle cose che l'hanno bruciata. È libera mediante l'introspezione, non si aggrappa più a quelle cose, non le accoglie, e per questo motivo è costantemente protetta. In questa condizione non ci sono più pensieri legati al sé, c'è solo la mente stabilizzata. Sostenetela per sette giorni e conoscerete i risultati da voi stessi. Per favore, perseverate!

Ogni giorno annotate i vostri progressi. Non siate fiacchi e incostanti. Tenete la mente salda e non siate deboli in questa determinazione: cercate davvero di porre fine alla sofferenza! Se non siete risoluti, cadrete istigati dal volere cose, dal voler fare, vi ridurrete in schiavitù e soffrirete.

La vostra vita quotidiana dovrebbe darvi buone opportunità per l'introspezione. Entrate in battaglia! Centrate con fermezza voi stessi. Le sensazioni e gli stati d'animo che sorgono dovrebbero essere visti come neutrali, senza lasciarsi coinvolgere dalle nozioni di "io", di "bene" o di "male". Sostenete questa centratezza, questa libertà dal sé, e sperimentate di persona come fiorisce il loto. Se non germoglia e fiorisce, sappiate che sta appassendo e marcendo per il calore delle contaminazioni e per la vostra distrazione. Per favore impegnatevi a dare un fondamento alla mente, e fate del vostro meglio per far fiorire il loto. Assicuratevi che non bruci tra le fiamme delle contaminazioni.

Parte prima

Leggere la mente

1. Discernimento e auto-inganno

È importante che si parli dei passi della pratica riguardanti l'addestramento della mente, perché è nella mente stessa che si trovano tutte le insidie che la traggono in inganno. Se non siete abili nell'investigare e nel vedere attraverso tali stesse insidie, esse sono davvero difficili da superare, anche se la mente è costantemente sorvegliata dalla vostra consapevolezza. Dovete fare uno sforzo per mettere sempre a fuoco la contemplazione su queste cose. La consapevolezza da sola non sarà in grado di far sorgere alcuna vera conoscenza. Nel migliore dei casi vi può offrire un po' di protezione contro gli effetti del contatto sensoriale. Se non mettete in atto una contemplazione focalizzata, la mente non sarà in grado di far sorgere al proprio interno alcuna conoscenza.

Questa è la ragione per cui dovete addestrarvi a essere continuamente consapevoli a tutto tondo. Quando pervenite a conoscere una cosa per quello che realmente è, c'è solo il lasciar andare. A un livello iniziale, questo significa che la mente non farà sorgere alcun pensiero poco saggio e inutile, si fermerà semplicemente a osservare, in ogni momento si fermerà a conoscere all'interno di se stessa. Se c'è qualcosa su cui dovete riflettere, mantenete i vostri pensieri sull'impermanenza, sul carattere insoddisfacente e privo di un sé di tutti i fenomeni. Dovete far sì che la mente continui e pensare e a etichettare unicamente avvalendosi di queste *Tre Caratteristiche Universali*, poi-

ché se il vostro modo di pensare è corretto, giungerete a vedere le cose in modo corretto. Se andate nella direzione opposta, sarete costretti a pensare e a etichettare le cose in maniera errata, e questo significa che dovrete necessariamente vedere pure le cose in maniera errata. Questo è ciò che fa sì che la mente si nasconda a se stessa.

Ora, quando sorgono nella mente pensieri o etichettature, se li mettete a fuoco per osservarli da vicino, vedrete che si tratta di sensazioni: sorgono e svaniscono, sono mutevoli, inaffidabili e illusorie. Se non fate uno sforzo per mantenere quest'osservazione focalizzata, sarete preda degli inganni delle formazioni mentali. In altre parole, la mente fa sorgere ricordi del passato e dà forma a questioni che riguardano il passato, ma se siete consapevoli di quel che sta succedendo per tempo, vedrete che si tratta di cose illusorie. In esse non è contenuta alcuna reale verità.

Questo vale anche per i significati che la mente giudica come buoni e cattivi alla presenza di stimoli sensoriali nel momento in cui avviene il contatto: se osservate e contemplate con attenzione, vedrete che sono tutti ingannevoli. In essi non c'è alcuna reale verità. L'ignoranza e l'illusione, però, si attaccano a essi, e questo fa girare la mente in tondo. In altri termini, essa non conosce ciò che è – come questi fenomeni sorgono, permangono e svaniscono – e perciò si attacca a essi e ne è ingannata a vari, numerosi livelli. Se non vi fermate a focalizzare e osservare, non c'è modo che possiate riuscire a vedere attraverso queste cose.

Se la mente però conserva il suo equilibrio, oppure si ferma a osservare e conoscere all'interno di se stessa, può giungere a comprendere queste cose per quello che sono. Quando le

comprende, può lasciarle automaticamente andare senza attaccarsi a nulla. Questa è la conoscenza che sopravviene con la vera consapevolezza e il vero discernimento: essa conosce e lascia andare. Non si aggrappa. Non importa quel che sorge: bene, male, piacere o dolore. Quando la mente conosce, non si aggrappa. *Quando essa non si aggrappa non c'è tensione né sofferenza.*

È necessario rimarcare questo punto: quando non si attacca, la mente può dimorare nella normalità. Vuota. Indisturbata. Serena e immobile. Se però non legge se stessa in questo modo, se non conosce se stessa in questo modo, essa cadrà a causa degli inganni delle contaminazioni e della brama. Darà forma a ogni genere d'intrighi e complicazioni, oltre le quali avrà essa stessa difficoltà ad andare, perché tali intrighi e complicazioni saranno in grado di far sì che la mente resti attaccata a essi: tutto ciò è solo dovuto al fatto che la mente diviene, al suo stesso interno, preda delle contaminazioni e della brama. Il fatto che la mente non conosca se stessa, che non sappia come sorgono e svaniscono gli stati mentali e come si leghi agli oggetti mentali, significa che si perde in innumerevoli attaccamenti.

Non c'è nulla di altrettanto difficile da osservare come la mente, perché essa è abituata a errati modi di vedere e a opinioni sbagliate. Questo è quel che fa sì che la mente sia nascosta a se stessa. Grazie agli insegnamenti del Buddha, però, possiamo acquisire conoscenza all'interno della mente – o della consapevolezza – e dei suoi numerosi strati e grovigli: quando guardiamo a fondo nella mente, la vediamo vuota, vuota di qualsiasi significato in sé e di per sé. Questa è una vacuità che può apparire con chiarezza solo all'interno della consapevolezza. Benché essa sia nascosta e profonda, possiamo vedere al suo interno guardando dentro in un modo calmo e sereno. La mente smette di

osservare per conoscere dentro se stessa. Per quanto concerne i contatti sensoriali, non è interessata a immagini, suoni, odori, sapori e cose di questo genere, perché è intenta a guardare all'interno della pura e semplice consapevolezza, a vedere cosa sorge e come genera problemi. Sensazioni, pensieri, etichette concernenti piacere e dolore, e così via, sono tutti fenomeni naturali che sono percepiti e che poi cambiano, sono cose molto sottili. Se sono considerati come se fossero questo o quello, non sarà possibile conoscerli per quello che sono. Più si attribuiscono a essi dei significati complessi, più ci si perde, ci perdiamo nei vortici della rinascita.

Il ciclo della rinascita e dei processi delle formazioni mentali sono una sola cosa. Il risultato è che noi giriamo in tondo, persi in molti e molti livelli di formazioni mentali, non in uno solo. La conoscenza in grado di leggere il cuore non può fare irruzione, perché essa gira in tondo proprio in queste stesse formazioni mentali, attribuendo significati in termini di questo o quello, e poi si aggrappa a esse. Se le etichetta come bene, si attacca a esse come bene. Se le etichetta come male, si attacca a esse come male. Questa è la ragione per cui la mente dimora completamente nei vortici del ciclo della rinascita, il ciclo delle formazioni mentali.

Per questo motivo, vedere queste cose con chiarezza richiede lo sforzo di fermarsi e di osservare, di fermarsi e conoscere *in modo appropriato*, in un modo che è quello giusto. Nello stesso tempo, è necessario usare i poteri dell'osservazione. *Questo* è ciò che vi consentirà di leggere la vostra consapevolezza in un modo speciale. Altrimenti vi attaccherete ai problemi dei pensieri e delle etichette e continuerete a girare in tondo. Perciò dovete fermarvi e osservare, fermarvi e conoscere con chia-

rezza per *mettere a fuoco la vostra consapevolezza*. In questo modo la vostra conoscenza diverrà abile.

Alla fine vedrete che non c'è proprio nulla, solo il sorgere e lo svanire che avviene ogni momento nella vacuità. Se non c'è attaccamento, non ci sono problemi. C'è semplicemente il naturale fenomeno del sorgere e dello svanire. Però, siccome non vediamo le cose solo come fenomeni naturali, le vediamo come se fossero vere e ci attacchiamo a esse come se fossero noi stessi, buone, cattive, e alla stregua di qualsiasi genere di cose complicate. Questo ci fa continuare a girare in tondo senza essere in grado di trovare una via d'uscita, non sappiamo cosa lasciar andare. Se non conosciamo, siamo come una persona che vaga in una giungla senza conoscere la via d'uscita, che non sa cosa fare.

In realtà, quel che dobbiamo lasciar andare sta proprio di fronte a noi: lì dove la mente dà forma alle cose e attribuisce significati così che essa non è a conoscenza delle caratteristiche del puro e semplice sorgere e svanire. Se riuscite semplicemente a continuare a osservare e conoscere, senza aver bisogno di significati, pensieri e immaginazioni, solo a osservare il processo di queste cose in sé e per sé, allora non ci sarà alcun problema. C'è solo il fenomeno del presente: sorgere, restare per un po' e svanire, sorgere, restare per un po' e svanire.

Non c'è alcun trucco speciale, ma dovete fermarvi e osservare, fermarvi e osservare dentro voi stessi *in ogni momento*. Non consentite alla vostra consapevolezza di fluire all'esterno, verso le preoccupazioni esteriori. Unificatela, in modo che possa conoscere se stessa con chiarezza, che in essa non c'è nulla cui sia il caso di aggrapparsi. Si tratta di un cumulo d'inganni.

Sapere questo è molto utile per vedere la verità dentro voi stessi. Vedrete che la consapevolezza è vuota di ogni sé. Quando

osserverete i fenomeni fisici, li vedrete come elementi, come vuoti di ogni sé.[2] Vedrete i fenomeni mentali come vuoti di ogni sé, come elementi di consapevolezza, e che se non c'è attaccamento, se non ci si aggrappa a essi, non c'è sofferenza o tensione.

Così, anche se ci sono pensieri che percorrono la mente, limitatevi a osservarli, lasciateli semplicemente andare e il loro turbinio rallenterà. Ci saranno sempre meno formazioni mentali. Anche se non si fermeranno, ci saranno sempre meno pensieri. Sarete in grado di fermarvi e osservare, fermarvi e osservare sempre di più. In questo modo perverrete a vedere i trucchi e gli inganni delle formazioni mentali, delle etichette mentali, del piacere, del dolore e così via. Sarete in grado di conoscere che dentro non c'è nulla, che la ragione per cui, tratti in inganno, vi eravate attaccati alle cose era l'ignoranza. Facevate soffrire voi stessi, proprio lì, in quella stessa ignoranza.

Dovete perciò mettere a fuoco un solo punto, una sola cosa. Mettere a fuoco molte cose non vi servirà. Mantenete la consapevolezza al suo posto, fermatevi, conoscete, vedete. Non lasciate che vada fuori, seguendo cose ed etichette. Conoscere in questo modo, però, richiede che facciate lo sforzo di restare concentrati, concentrati sul vedere con chiarezza, non solo per rendere la mente tranquilla. Guardatevi dentro per vedere con chiarezza ... e contemplate come lasciar andare. La mente diverrà vuota, in linea con la sua natura, in modo che conoscerete esclusivamente l'interiorità.

---

[2] Terra (nel senso di solidità), acqua (liquidità), vento (movimento) e fuoco (calore). I sei elementi (*dhātu*) comprendono, oltre ai quattro appena menzionati, anche lo spazio e la coscienza.

2. Un conoscere differente

Che cosa possiamo fare per vedere con chiarezza i *khandha*,[3] questa massa di sofferenza e di tensione, così da poter eliminare l'attaccamento per essi nella mente? Com'è che la gente che studia medicina può conoscere tutto del corpo – l'intestino, il fegato, i reni e così via – in ogni dettaglio e tuttavia non sviluppa alcun distacco e disincanto per esso, come mai? Com'è che i becchini possono trascorrere il loro tempo con innumerevoli cadaveri, senza d'altra parte ottenere alcuna visione profonda? Ciò mostra che questo genere di visione profonda è difficile da ottenere. Se non ci sono consapevolezza e discernimento per vedere le cose con chiarezza per quello che sono, la conoscenza è solo un ghiribizzo passeggero. Non ci si affonda dentro. La mente continua ad aggrapparsi ai suoi attaccamenti.

Se però la mente riesce ad ottenere una vera visione profonda fino al punto da riuscire ad abbandonare i suoi attaccamenti, essa può raggiungere il Sentiero e le Fruizioni che conducono al *Nibbāna*.[4] Questo indica che c'è una differenza nel cono-

[3] I *khandha* sono gli "aggregati", l'insieme di elementi col quale ci s'identifica, e le componenti fisiche e mentali della personalità e dell'esperienza sensoriale in genere; questo termine indica nel contempo le cinque basi dell'attaccamento: forma, sensazione, percezione, formazioni mentali e coscienza.

[4] La Liberazione finale da ogni sofferenza, lo scopo della pratica buddhista. La libertà della mente dagli influssi impuri (*āsava*), dalle contaminazioni o inquinanti mentali (*kilesa*) e dal ciclo della rinascita e del divenire (*vaṭṭa*),

scere. Non è che dobbiamo conoscere tutti i dettagli come i chirurghi. Tutto quel che dobbiamo conoscere è che il corpo è composto di quattro elementi fisici più gli elementi dello spazio e della consapevolezza. Se *davvero* conosciamo anche solo questo, abbiamo raggiunto il Sentiero e le Fruizioni, mentre coloro che conoscono tutti i dettagli fino al punto da riuscire a eseguire operazioni chirurgiche non conseguono nulla di trascendente ...

Analizziamo perciò il corpo nei suoi elementi, al fine di conoscerlo a fondo. Se lo facciamo, quando ci sono dei cambiamenti nel corpo e nella mente, non ci sarà troppo attaccamento. Se non lo facciamo, i nostri attaccamenti saranno saldi e forti, e in futuro ci condurranno a ulteriori stati d'essere e ad altre nascite.

Ora che ne abbiamo l'opportunità, dovremmo contemplare il corpo e separare le cose per bene al fine di guardarle nei dettagli. Prendete i cinque oggetti basilari della meditazione – capelli, peli, unghie, denti, pelle – e guardateli con attenzione uno per volta. Non dovete guardarli tutti e cinque assieme, lo sapete. Mettete a fuoco un capello, per vedere che esso appartiene all'elemento terra, per vedere che la sua radice è a mollo nel sangue e nella linfa, sotto la pelle. Non è attraente per quanto concerne il colore, l'odore e per il posto nel quale si trova. Se analizzate e contemplate queste cose, non avrete l'illusione che si tratti dei *vostri* capelli, delle *vostre* unghie, dei *vostri* denti, della *vostra* pelle.

Sono tutti composti dell'elemento terra mescolato con acqua, vento e fuoco. Se fossero solo terra non durerebbero, perché ogni parte del corpo deve essere composta di tutti e quattro gli elementi per essere un corpo. Vi sono poi i fenomeni mentali. Si

---

come pure da tutto quello che può essere descritto e definito. Siccome questo termine indica anche lo spegnimento di un fuoco, esso reca con sé pure il senso di acquietamento, raffreddamento e pace.

tratta di cose che, per ogni loro aspetto, sono in linea con la natura – il sorgere, il trasformarsi e lo svanire dei fenomeni fisici e mentali – ma noi ci aggrappiamo a essi, vediamo il corpo come nostro e ci identifichiamo con i fenomeni mentali: tutto è noi, tutto è nostro. Se non contempliamo per vedere queste cose per quello che sono, non potremo che aggrapparci a esse.

Questo è meditazione: vedere le cose con chiarezza per quello che sono. Non si tratta di passare da un argomento all'altro, perché questo significherebbe non conoscere approfonditamente una cosa. Al nostro carattere innato, che è sotto l'influenza dell'ignoranza e dell'illusione, non piace però esaminare tutto questo ripetutamente. Continua a cercare altri problemi per ostacolarci, e così pensiamo costantemente ad altre cose. Questa è la ragione per cui restiamo ignoranti e folli.

Perché avviene che riusciamo a conoscere altre cose? Perché queste sono in linea con ciò che la brama vuole. Vedere le cose con chiarezza per quello che sono significherebbe abbandonare la brama, e perciò essa trova il modo per tenere le cose nascoste. Continua a cambiare, ci porta sempre cose nuove, ci inganna in continuazione, in modo tale che noi ci applichiamo a studiare e pensare solo ad argomenti che aggiungono sofferenza e tensione nella mente. Questo è quel che la brama vuole. Per quanto concerne quel genere di studio che porrebbe fine alla tensione e alla sofferenza della mente, lo intralcia sempre.

È per questo che la mente vuole sempre passare a cose nuove da conoscere, cose nuove nelle quali restare intrappolata. Questa è la ragione per cui ci aggrappiamo in continuazione. Perciò, quando la mente non conosce se stessa, dovete fare un vero e proprio sforzo per vedere la verità, che le cose al suo in-

terno non sono voi e non sono vostre. Non fate in modo che la vostra mente si fermi prima di questa conoscenza: fate che diventi una legge all'interno di voi stessi. Se la mente non conosce le verità dell'impermanenza, del dolore e del non-sé che si trovano al suo interno, essa non si libererà dalla sofferenza. La sua conoscenza sarà solo una conoscenza mondana, seguirà le vie del mondo. Non raggiungerà il Sentiero e le Fruizioni che conducono al *Nibbāna*. È qui che si dividono le strade del mondo e della trascendenza. Se comprendete l'impermanenza, il dolore e il non-sé all'ultimo grado, questo è trascendenza. Se non li comprendere nei dettagli, siete ancora a livello mondano.

Il Buddha offrì molti insegnamenti, ma essi si riducono tutti a questo. I principi importanti della pratica – i *Quattro Fondamenti della Consapevolezza*[5] e le *Quattro Nobili Verità*[6] – si riducono tutti a queste *Tre Caratteristiche Universali* dell'impermanenza, del dolore e del non-sé. Se cercate di imparare troppi principi, finirete per non ottenere alcuna chiara conoscenza della Verità.

Se vi concentrate per capire solo poche cose, avrete una visione profonda più vera di quella che otterrete cercando di conoscerne molte. È proprio per voler conoscere molte cose che finiamo per illuderci. Giriamo in tondo nella nostra conoscenza illusoria, pensiamo ed etichettiamo le cose, ma la conoscenza che è fo-

---

[5] I quattro *satipaṭṭhāna* sono esposti dettagliatamente nel *Mahāsatipaṭṭhāna-suttanta* (*Dīgha-nikāya*, 22). Essi consistono nella contemplazione del corpo, delle sensazioni, della mente e degli oggetti mentali. Tali fondamenti vanno visti in sé e per sé man mano che si presentano.

[6] Le Quattro Nobili Verità costituiscono il primo e centrale insegnamento del Buddha a riguardo della sofferenza, della sua origine, della sua cessazione e del Sentiero che conduce a tale cessazione; la completa comprensione delle Quattro Nobili Verità equivale alla fruizione del *Nibbāna*.

calizzata e specifica, quando essa conosce veramente, è assoluta. Continua a picchiare sullo stesso punto. Non c'è bisogno di conoscere molte cose, perché quando conoscete davvero una sola cosa, tutto converge lì.

3. La via dell'equilibrio

Praticando il Dhamma, se non incoraggiate l'equilibrio tra concentrazione e discernimento finirete per perdervi nei vostri pensieri. Se si lavora troppo al discernimento, vi perderete nei vostri pensieri. D'altra parte, se c'è troppa concentrazione, si resta immobili e indisturbati senza pervenire ad alcuna conoscenza. Dovete perciò mantenerle in equilibrio. La quiete deve essere accompagnata dal discernimento. Non consentite che ce ne sia troppa di una o troppo dell'altro. Cercate di averne quel che è giusto. In questo modo sarete in grado di vedere con chiarezza tutte le cose fino in fondo. Altrimenti continuerete a essere preda dell'illusione come sempre. Potreste voler avere discernimento a riguardo di troppe cose: il risultato sarà che vi perderete nei vostri pensieri. La mente sfugge al controllo. Alcuni continuano a chiedersi come mai non sorga il discernimento nella loro pratica, ma quando esso sorge partono davvero per la tangente. Il loro pensiero si scatena, va al di fuori dei limiti.

Quando praticate, nella vostra meditazione dovete osservare in che modo potete rendere serena la vostra mente. Appena la serenità cresce, la mente tende a bloccarsi lì. Oppure può crescere la vacuità, senza alcuna conoscenza a proposito di nulla: la mente è calma, libera, a proprio agio per un po', ma senza che sia accompagnata dal discernimento. Se il discernimento accompagna però la concentrazione, è a questo punto che ottenete reali benefici.

Vedrete le cose con chiarezza fino in fondo e sarete in grado di lasciarle andare. Se l'equilibrio è troppo spostato dalla parte del discernimento o da quella della tranquillità, non potete lasciar andare. La mente può riuscire a conoscere questo o quello, ma si aggrappa alla sua conoscenza. Quando conosce altre cose, si aggrappa pure a quelle. Oppure resta semplicemente del tutto quieta e si aggrappa a *questo*.

Non è facile mantenere la pratica sulla Via di Mezzo. Se non utilizzate i poteri dell'osservazione, è particolarmente difficile. La mente continua a essere preda delle cose, a volte giuste, altre sbagliate, perché non osserva cosa sta succedendo. Questo non è il sentiero del lasciar andare. Si tratta del sentiero lungo il quale ci si blocca, catturati dalle cose. Se non sapete dov'è che siete bloccati e da cosa siete catturati, resterete folli e illusi. Così, dovete fare uno sforzo con la contemplazione focalizzata fino a quando vedrete con chiarezza la transitorietà, il dolore e il non-sé. Questo è senza dubbio quel che bloccherà in ogni momento la sofferenza e la tensione.

4. Un blocco di pece

Un punto importante ma sottile è che, benché pratichiamo, continuiamo a divenire preda di sensazioni piacevoli, perché le sensazioni sono illusorie a vari livelli. Non comprendiamo che esse sono mutevoli e inaffidabili. Invece di offrire piacere, non ci offrono altro che tensione ma, tuttavia, vi siamo assuefatti.

La questione delle sensazioni è perciò molto sottile. Per favore, cercate di contemplarla con attenzione: questa faccenda di restare attaccati a sensazioni di piacere, dolore o equanimità. Dovete contemplare in modo tale da vedere con chiarezza. E dovete sperimentare più di quanto non vogliate il dolore. Quando ci sono sensazioni di dolore fisico o di tensione mentale, la mente combatterà perché non le piace il dolore. Quando però il dolore si trasforma in piacere, essa lo gradisce e ne è soddisfatta, e perciò continua a giocare con questa sensazione sebbene, come già si è detto, la sensazione sia impermanente, fonte di tensione e non ci appartenga davvero. La mente, però, non lo vede. Tutto quel che vede sono le sensazioni di piacere, e le vuole.

Cercate di osservare come la sensazione faccia sorgere la brama. È perché vogliamo sensazioni piacevoli che la brama sussurra, sussurra proprio lì dove c'è la sensazione. Se osservate con accuratezza, vedrete che si tratta di una cosa molto importante, perché è lì che si ottengono il Sentiero e le Fruizioni che conducono al *Nibbāna*, proprio lì, al livello della sensazione e della brama. Se riusciamo a estinguere la brama quando sorge una sensazione, quello è il *Nibbāna*.

Nel Solasapañha Sutta[7] il Buddha disse che la contaminazione è come una marea ampia e profonda, ma poi proseguì riassumendo la pratica per attraversarla con semplicità, abbandonando la brama in ogni azione. Ora, proprio qui, in corrispondenza della sensazione, è dove possiamo praticare per abbandonare la brama, poiché il nostro modo di assaporare la sensazione ha molte ramificazioni. È a questo punto che molti di noi sono ingannati, perché non vediamo l'impermanenza della sensazione. Vogliamo che sia costante. Vogliamo che le sensazioni piacevoli siano costanti. Per quanto concerne il dolore, non vogliamo che sia costante ma, benché ci si sforzi di mandarlo via, tuttavia ci aggrappiamo a esso.

Questa è la ragione per cui dobbiamo focalizzarci sulla sensazione, in modo tale da poter abbandonare la brama proprio là, al livello della sensazione. Se non mettiamo a fuoco questo punto, le altre strade che potreste seguire non porteranno che alla proliferazione. Perciò, riportate la pratica più vicina a casa. Quando la mente cambia, oppure quando essa ottiene un senso di quiete o di calma classificabile come una sensazione di piacere o di equanimità: cercate di vedere in quali modi questo piacere o questa equanimità sono incostanti, che non sono voi né vi appartengono. Quando riuscite a farlo, smetterete di assaporare quella particolare sensazione. Potete fermarvi proprio lì, lì dove la mente gusta il sapore della sensazione e la brama sorge. Per questo motivo la mente deve essere pienamente consapevole di se stessa a tutto tondo, sempre, nella sua contemplazione focalizzata per vedere la sensazione come vuota di un sé.

Questa faccenda del piacere e del non-piacere è una malattia difficile da scoprire, perché la nostra intossicazione da sensa-

---

[7] KN, Sn 5 (Pārāyanavagga).

zioni è molto forte. Pure quando percepiamo che nella mente vi è pace e vacuità, siamo ancora infatuati delle sensazioni. Le sensazioni a livello grossolano, quelle violente e intense che sopraggiungono con le contaminazioni, sono facili da scoprire. Quando però nella mente cresce la quiete – la stabilità, il refrigerio, la luminosità e così via – siamo ancora assuefatti alla sensazione. Vogliamo queste sensazioni di piacere o di equanimità. Ce li gustiamo. Perfino al livello della stabile concentrazione o dell'assorbimento meditativo c'è attaccamento alla sensazione.

Questa è la sottile attrazione magnetica della brama, che colora e dà forma alle cose. Quest'attività di colorare e dar forma alle cose è difficile da individuare, perché la brama sussurra sempre dentro di noi: « Voglio solo sensazioni piacevoli ». Si tratta di una cosa molto importante, perché è a causa di questo virus della brama che continuiamo a rinascere.

Perciò, esplorate per vedere come la brama dipinga e dia forma alle cose, come essa induca il desiderio per la forma – il desiderio di ottenere questo o di prendere quello – e quale sia il tipo di sapore che vi rende così assuefatti a essa e che vi rende difficile eliminarla. Dovete contemplare per vedere come la brama allaccia la mente in modo così saldo alle sensazioni da non farvi sentire mai stanchi della sensorialità o delle sensazioni piacevoli, non importa a quale livello. Se non contemplate in modo da vedere con chiarezza che la mente è ancora bloccata proprio qui, alle sensazioni e alla brama, ciò vi terrà lontani dall'ottenere la Liberazione...

Siamo bloccati alla sensazione come una scimmia bloccata in una trappola di pece. Si prende un blocco di pece e lo si mette dove una scimmia ci resterà appiccicata con le mani, e mentre cercherà di liberarsene, essa resterà appiccicata con l'altra mano,

poi con entrambe le zampe ed infine pure con la bocca. Pensateci: qualsiasi cosa facciamo, finiamo per restare bloccati proprio lì, alla sensazione e alla brama. Non riusciamo a separarcene. Non riusciamo a lavarle via. Se non siamo stanchi della brama, siamo come la scimmia appiccicata a un blocco di pece, sempre più intrappolati. Così, se ci dedichiamo a liberare noi stessi seguendo le orme degli *arahant*, dobbiamo mettere a fuoco specificamente la sensazione, fino a che non riusciamo a liberarci da essa. Dobbiamo praticare anche con le sensazioni dolorose, perché se abbiamo paura del dolore e cerchiamo di modificarlo sempre in piacere, finiremo con l'essere più ignoranti di prima.

Questa è la ragione per cui dobbiamo essere coraggiosi a sperimentare il dolore, sia fisico sia mentale. Quando sorge pienamente, come una casa in fiamme, riusciamo a lasciarlo andare? Dobbiamo conoscere entrambi i lati della sensazione. Quando è fiammeggiante e rovente, come possiamo rapportarci a essa? Quando è fresca e gradevole, riusciamo a vedere al di là di essa? Dobbiamo fare uno sforzo per focalizzare entrambi i lati, contemplando fino a che non sappiamo come lasciar andare. Altrimenti non conosceremo nulla, perché tutti vogliamo il lato fresco e gradevole, più gradevole è, meglio è ... ma se è così, come possiamo pensare di ottenere la liberazione dal ciclo delle rinascite?

Il *Nibbāna* è l'estinzione della brama, e tuttavia ci piace stare con la brama: come possiamo allora pensare di riuscire ad andare da qualche parte? Resteremo proprio qui nel mondo, proprio qui con la tensione e la sofferenza, perché la brama è una linfa appiccicosa, un blocco di pece, una macchia che è difficile da lavare. Per questa ragione, non consentite alle sensazioni di portarvi via. Il punto cruciale della pratica sta proprio qui ...

Quando vi rendete sereni, dovete esserlo su tutti i fronti: sereni nelle vostre azioni, sereni nelle vostre parole, sereni nella vostra mente. Solo allora sarete in grado di contemplare cosa succede dentro voi stessi. Se non siete sereni, vi lascerete coinvolgere in questioni esteriori e finirete per essere troppo indaffarati e per avere troppe cose da dire. Questo manterrà la vostra presenza mentale o consapevolezza lontana dalla stabilità e dalla fermezza. Dovete smettere di fare, di dire o di pensare tutto quello che non è necessario. In questo modo la vostra consapevolezza sarà in grado di svilupparsi continuamente. Non consentite a troppe cose esteriori di farvi coinvolgere.

Per addestrare la vostra consapevolezza a essere costantemente vigile così da essere in grado di contemplare voi stessi, dovete essere attenti: quando c'è contatto sensoriale, la mente riesce a dimorare continuamente indisturbata e a restare nella normalità? Oppure finisce ancora nel piacere e nel non piacere? Restare attenti in questo modo vi consentirà di leggere voi stessi, di conoscere voi stessi. Se la consapevolezza si è stabilmente insediata, la mente non vacillerà. Se non è ancora stabile, la mente oscillerà nella forma del piacere e del non piacere. Dovete essere stanchi perfino della minima oscillazione. Non consentitevi di pensare che le lievi oscillazioni non siano importanti, altrimenti diventeranno un'abitudine.

Non essere compiacenti significa che dovete osservare i dettagli, le piccole cose, le minime imperfezioni che sorgono nella mente. Se riuscite a farlo, sarete in grado di mantenere protetta la vostra mente, molto meglio che non riporre la vostra attenzione alle questioni mondane del mondo esteriore. Così, cercate davvero di essere attenti. Non restate impigliati nel contatto sensoriale. Si tratta di una cosa sulla quale dovete lavorare fino a padroneggiarla. Se focalizzate la vostra attenzione esclusivamente nell'area della mente in questo modo, sarete in grado di contemplare la sensazione in ogni suo dettaglio. Sarete in grado di vedere con chiarezza, e di lasciar andare.

Focalizzate perciò la vostra pratica proprio sulle sensazioni di piacere, di dolore e di né piacere né dolore. Contemplate come lasciarle per conto loro, solo come sensazioni, senza assaporarle, perché *se assaporate le sensazioni, quella è brama.* I desideri per questo e quello s'infiltreranno e influenzeranno la mente, così che essa sarà trasportata via dalle sensazioni interiori ed esteriori. Questa è la ragione per cui dovete essere calmi, calmi in una maniera che non consenta alla mente di attaccarsi ai sapori delle sensazioni, calmi in una maniera che sradica il loro influsso.

Il desiderio per il piacere è come un virus che si trova nel profondo del nostro carattere. Quello che stiamo facendo qui è far sì che la mente smetta di accogliere al suo interno le sensazioni piacevoli e smetta di respingere le sensazioni spiacevoli. È perché siamo assuefatti ad accogliere sensazioni piacevoli che le sensazioni dolorose non ci piacciono e le respingiamo. Non permettete alla mente di amare il piacere e di resistere al dolore. Lasciate che rimanga indisturbata da entrambi. Provateci. Se la mente riesce a lasciar andare le sensazioni in modo che sia al

di sopra del piacere, del dolore e dell'indifferenza, questo significa che non è bloccata al livello delle sensazioni. Cercate poi di osservare: come può *dimorare* senza essere influenzata dalle sensazioni? Si tratta di una cosa con cui dovete lavorare fino a padroneggiarla, al fine di smetterla una volta per tutte di aggrapparvi alle sensazioni, così da non legarvi al dolore fisico o a quello mentale come se fossero voi o vostri.

Se non rilasciate il vostro aggrapparvi alla sensazione, continuerete a restare attaccati a essa, sia nella sua forma fisica sia nella sua forma mentale. Se c'è piacere o agio fisico, vi attaccherete a essi. Per quanto concerne la sensazione di piacere solo mentale, sarà qualcosa che vorrete davvero, che amerete davvero. Allora vi attaccherete alle percezioni e alle etichette mentali che accompagnano quel piacere, le formazioni mentali e perfino la coscienza che accompagna quel piacere. Vi legherete a tutte queste cose come se fossero voi o vostre.

Analizzate perciò il piacere fisico e quello mentale. Separateli per contemplare come lasciar andare. Non lasciatevi ingannare fino ad assaporarli. Per quanto concerne il dolore, non respingetelo. *Lasciate che il dolore sia semplicemente dolore, che il piacere sia semplicemente piacere.* Lasciate semplicemente che finiscano nella categoria delle sensazioni. Non pensiate di provare piacere o dolore. Se riuscite a lasciar andare la sensazione in questa maniera, sarete in grado di ottenere la libertà dalla sofferenza e dalla tensione, *perché sarete al di sopra e al di là della sensazione*. Così, quando arriveranno la vecchiaia, la malattia e la morte, non vi legherete a esse pensando che state invecchiando, che siete malati, che state morendo. Sarete in grado di lasciare queste cose libere dal vostro attaccamento.

Se riuscite a contemplare in questi termini – che i cinque *khandha* sono impermanenti, insoddisfacenti e privi di un sé – non entrerete in essi e non vi legherete a essi come se fossero "io" o "miei". Se non li analizzate in questo modo, sarete intrappolati nella morte. Perfino le vostre ossa, la vostra pelle, la vostra carne e così via diventeranno "mie". Questa è la ragione per cui ci è stato insegnato di contemplare la morte, così da essere consapevoli che la morte non significa che *noi* moriamo. Questo lo dovete contemplare fino a quando non lo conoscete veramente. Altrimenti resterete intrappolati proprio lì. Dovete sensibilizzarvi in modo da vedere con chiarezza che le vostre ossa, la vostra carne e la vostra pelle sono vuote di qualsiasi sé. In questo modo non vi attaccherete a esse. Il fatto che voi siate ancora attaccati a esse mostra che non avete ancora veramente visto la loro impermanenza, la loro natura dolorosa e priva di un sé.

Quando vedete le ossa degli animali, esse non hanno molto significato, ma quando vedete quelle delle persone, la vostra percezione le etichetta: « È lo scheletro di una persona. È il teschio di una persona ». Se ce ne sono molti, possono davvero spaventarvi. Quando vedete l'immagine di uno scheletro o qualcosa che mostra l'impermanenza e il non-sé del corpo: se non vedete con chiarezza attraverso tali cose, restate bloccati al livello dello scheletro e delle ossa. In verità, non ci sono affatto delle ossa. Sono vuote, nient'altro che elementi. Dovete penetrare nelle ossa in modo tale che siano elementi. Altrimenti restate bloccati al livello dello scheletro. Fino a quando non avete visto attraverso di esso, lo scheletro può farvi sentire angustiati e agitati. Questo dimostra che non siete penetrati nel Dhamma. Siete bloccati all'involucro esteriore, perché non avete scomposto le cose nei loro elementi.

Quando trascorrono le notti e i giorni, non sono queste le uniche cose a passare. Il corpo costantemente si deteriora e cade in pezzi. Il corpo decade un po' per volta, ma non ce ne accorgiamo. Solo dopo che si è deteriorato molto, quando i capelli sono diventati grigi e i denti cadono, ci rendiamo conto che è vecchio. Si tratta di una conoscenza a un livello grossolano, davvero superficiale. Per quanto concerne il decadimento che silenziosamente va avanti all'interno, non ce ne accorgiamo.

Il risultato è che ci aggrappiamo al corpo come se fosse nostro, a ogni singola parte di esso. I suoi occhi sono i *nostri* occhi, quello che essi vedono siamo *noi* a vederlo, la sensazione del vedere è qualcosa che *noi* proviamo. Non vediamo queste cose come elementi. In verità sono l'elemento del vedere e l'elemento della forma a entrare in contatto. La consapevolezza del contatto è l'elemento della coscienza: il fenomeno mentale che entra in contatto con immagini, suoni, odori, sapori, sensazioni tattili e tutto il resto. Non lo comprendiamo, ed è questa la ragione per cui ci aggrappiamo a ogni cosa – occhi, orecchi, naso, lingua, corpo, intelletto – come se fosse noi o nostra. Quando il corpo decade, sentiamo che *noi* stiamo invecchiando; quando esso muore e i fenomeni mentali si fermano, sentiamo che *noi* stiamo morendo.

Quando avete separato gli elementi, però, non c'è nulla. Queste cose perdono il loro significato da sé. *Sono semplicemente elementi fisici e mentali, senza alcuna malattia né morte.* Se non penetrate nelle cose in questo modo, rimarrete ciechi e illusi. Cantare ad esempio « jarā-dhammomhi » – « sono soggetto a invecchiare »[8] – serve solo a renderci consapevoli e non indulgenti

[8] Si tratta delle Cinque Rammemorazioni, i « Cinque Argomenti su cui riflettere spesso » (*Abhiṇha Paccavekkhana Pātha*).

negli stadi iniziali della pratica. Quando si raggiunge il livello della meditazione di visione profonda, tuttavia, non c'è nulla di tutto questo. Tutte le supposizioni, tutte le verità convenzionali vengono strappate via. Collassano tutte quante. Quando il corpo è vuoto di qualsiasi sé, a cosa ci si può aggrappare? Elementi fisici, elementi mentali, sono già vuoti di ogni sé. Dovete vederlo con chiarezza fino in fondo. Altrimenti si riuniranno insieme e formeranno un essere, sia fisico sia mentale, e noi ci attaccheremo a esso come se fosse il nostro sé.

Ovviamente, quando abbiamo visto il mondo come elementi, non c'è la morte. Potremo vedere che non c'è la morte solo quando conosceremo veramente. Se ancora pensiamo di morire, ciò mostra che non abbiamo ancora visto il Dhamma. Siamo ancora bloccati all'involucro esteriore. Se è così, che tipo di Dhamma pensiamo di poter conoscere? Dovete penetrare ancor più a fondo, dovete contemplare, separare le cose. Per questa casa in fiamme il vostro contratto d'affitto sta per scadere, ma continuate a legarvi a essa come se fosse il vostro sé. Se v'inganna con sensazioni di paura e di amore, e voi cadete in queste trappole, qual è il sentiero che state praticando? La mente si aggrappa a queste cose per imbrogliare se stessa a molti, numerosi livelli. Se non riuscite a vedere attraverso *queste* convenzioni e vi aggrappate a esse come se fossero il vostro sé – un uomo, una donna – vi trasformerete davvero in queste cose. Se non contemplate così da svuotare voi stessi di queste convenzioni e supposizioni, la vostra pratica si limiterà a girare in tondo nel solito vecchio posto e il risultato è che non potrete trovare alcuna via d'uscita.

Dovete contemplare in profondità, a più livelli. Se utilizzate un filtro di tessuto a maglie larghe, non riuscirete a cattu-

rare nulla. Dovete usarne uno con un'orditura sottile per filtrare a livelli più nascosti e per penetrare all'interno dei livelli più profondi per mezzo di una contemplazione continua e ripetuta, livello dopo livello. Per questo motivo si può essere consapevoli e avere discernimento a molti livelli, filtrandoli nei dettagli.

Per questa ragione esaminare e diventare del tutto consapevoli delle proprie caratteristiche interiori è così importante. La pratica della meditazione non è nient'altro che scorgere gli auto-inganni, per vedere come s'infiltrano nei livelli più profondi, e per vedere come perfino ai livelli più grossolani questi ci ingannano proprio davanti ai nostri stessi occhi. Se non riuscite a scorgere le finzioni e gli inganni del sé, la vostra pratica non vi condurrà alla liberazione dalla sofferenza. Continuerete a farvi illudere dal pensiero che tutto sia voi e vostro.

Per praticare in linea con gli insegnamenti del Buddha dovete andare *contro* corrente. Ogni essere vivente, nel profondo di se stesso, vuole piacere a livello fisico, e poi a livelli di sensazione più alti e sottili, come quei generi di concentrazione che bloccano su piani di serenità e di momentaneo sollievo. Per questa ragione dovete investigare la sensazione, così da poterla lasciar andare e fiutare la brama, essendo del tutto consapevoli della sensazione per quello che è – libera da ogni sé – in linea con la propria natura: non invischiata, non coinvolta. È questo che consente di fiutare il virus della brama, che così alla fine svanisce senza lasciare traccia.

6. I meandri dell'ignoranza

Molti sono i livelli dell'auto-inganno. Più praticate e più investigate le cose, meno pretendete di sapere. Semplicemente, invece, comprendete il pericolo della vostra stessa sfaccettata ignoranza e follia. Il vostro esame dei virus della mente diviene sempre più sottile. Prima non sapevate, e pensavate che le vostre opinioni fossero conoscenza, perché pensavate che lo fossero. In verità queste cose non sono reale conoscenza. Si tratta di quel tipo di fraintendimenti che provengono dalle etichettature. Noi pensiamo ancora che si tratti di conoscenza, e pensiamo di conoscere. Di per sé, è un intricato auto-inganno.

Per questa ragione dovete continuare a osservare queste cose. Dovete continuare a contemplarle. A volte ci traggono in inganno sotto i nostri stessi occhi: così è quando va davvero male, perché non sappiamo di essere stati tratti in inganno, e pensiamo invece di essere persone che hanno la conoscenza. Possiamo occuparci a fondo di questo o di quell'argomento, ma la nostra conoscenza è solo memoria di etichettature. Pensiamo che le etichettature siano discernimento o che le formazioni mentali siano discernimento, oppure che la consapevolezza della coscienza sensoriale sia discernimento, e così mescoliamo tutte queste cose insieme. Il risultato è che ci innamoriamo di tutte queste parvenze di conoscenza che s'insinuano e danno una forma alla mente: si tratta solo di illusioni di consapevolezza. Per quanto concerne la consapevolezza genuina, ce n'è mol-

to poca, perché la consapevolezza ingannevole ci ha circondato da tutti i lati.

Dobbiamo perciò contemplare e investigare per vedere tutte queste illusioni nella consapevolezza. Questo è ciò che ci renderà in grado di leggere la mente. Se la vostra consapevolezza va verso l'esterno, non seguitela. Fermatevi e, invece, tornate verso l'interno. Qualsiasi cosa s'insinui per dar forma alla mente, dovete essere saggi al riguardo. Non potete proibire che ciò avvenga, si tratta di una cosa naturale, e non dovreste cercare di tagliare troppo fuori la mente. Semplicemente limitatevi a osservare con consapevolezza per vedere fino a che punto arriva, quanto vero o falso tutto questo sia, come svanisca e poi sorga di nuovo. Dovete osservare sempre, in continuazione. Osservare semplicemente in questo modo vi renderà in grado di leggere voi stessi, di conoscere causa ed effetto dentro voi stessi, di contemplare voi stessi. Ciò renderà sempre più abili la vostra consapevolezza e il vostro discernimento. Se non praticate in questo modo, la vostra mente sarà buia. Potrà essere un po' vuota, un po' serena, e voi deciderete che va già molto bene.

Se però prendete in considerazione gli insegnamenti del Buddha, vedrete che Lui non volle fermarsi mai, indipendentemente dal tipo di corretta conoscenza conseguita. Disse sempre: « C'è di più. » Per cominciare, sviluppò la consapevolezza e la chiara comprensione in ogni sua attività, ma poi disse: « C'è altro da fare, si può andare più avanti. » Per quanto ci riguarda, siamo sempre pronti a dire: « È sufficiente. » Siamo sempre pronti a vantarci. Lavoriamo per un po' per sviluppare questo o quel fattore e poi diciamo di conoscere già tutto, e di non aver bisogno di svilupparlo ulteriormente. Il risultato è che la nostra consapevolezza avanza poco a causa della nostra vanagloria e del nostro orgoglio.

7. Vacuità e vuoto

Aprire la porta, in modo tale da poter davvero vedere dentro noi stessi non è facile, ma è qualcosa che possiamo esercitarci a fare. Se avrete quella consapevolezza che vi consentirà di leggere e di comprendere voi stessi, questo eliminerà moltissimi problemi proprio alla radice. La brama avrà difficoltà a prendere forma. In qualsiasi modo essa sorga, riuscirete a leggerla, a conoscerla, a estinguerla e a lasciar andare.

Quando riuscite a ottenere di fare queste cose, questo non significa che "ottenete" qualcosa, perché in verità quando la mente è vuota, ciò significa che non ottiene nulla. Per esprimerlo a parole per coloro che non l'hanno ancora sperimentato: in che modo la vacuità è vuota? Significa forse che tutto scompare, è annientato? In realtà, dovreste sapere che la vacuità non significa che la mente è annientata. Tutto quello che è annientato è l'aggrapparsi e l'attaccamento. Quel che dovete fare è vedere com'è la vacuità, come in realtà si presenta, e poi non attaccarsi a essa. La natura di questa vacuità è che dentro di voi essa è priva della morte – questa vacuità di sé – e tuttavia la mente può ancora funzionare, conoscere e leggere se stessa. Solo che non la etichettate né vi ci aggrappate, questo è tutto.

Ci sono molti livelli, molti tipi di vacuità, ma che si tratti di questo o di quel tipo, allora essa non è genuina vacuità, poiché c'è l'intenzione di cercare di capire che tipo di vacuità sia, quali caratteristiche abbia. Dovete guardarci dentro profondamente, se volete davvero conoscere. Se è vacuità superficiale – la vacuità

della mente calma, libera da formazioni mentali a proposito dei suoi oggetti e libera dal senso esteriore del sé – non è genuina vacuità. La vacuità genuina si trova in profondità, non al livello della sola tranquillità o concentrazione. La vacuità del vuoto è una cosa davvero profonda.

Per quello che abbiamo studiato e ascoltato, però, tendiamo a etichettare la vacuità della mente serena come vuoto, e così, in quella vacuità, etichettiamo le cose in modo errato ... In realtà si tratta solo di ordinaria tranquillità. Dobbiamo guardare più in profondità. Non importa cosa abbiate incontrato di cui avete già sentito parlare in precedenza, non vi emozionate. Non etichettatelo come questo o quel livello di meta spirituale. Rovinereste tutto. Raggiungete quel livello in cui siete in grado di mantenere ferma la vostra consapevolezza, ma appena etichettate le cose, tutto si ferma proprio lì, oppure sfugge dal controllo.

Questo etichettare è l'attaccamento in azione. Si tratta di una cosa molto sottile, molto raffinata. Qualsiasi cosa appaia, ci si attacca. Dovete limitarvi a lasciare la mente vuota senza etichettarla in qualche modo, perché la vacuità che lascia andare le preoccupazioni o che è libera dall'influsso delle formazioni mentali è qualcosa all'interno, in cui dovete ulteriormente guardare. Non etichettatela come questo o quel livello, perché misurare e paragonare le cose in questo modo blocca tutto, e in particolare blocca la conoscenza di come cambia la mente.

Cominciate allora, osservate semplicemente queste cose, siate semplicemente consapevoli. Se vi eccitate, si rovina tutto. Non vedete più con chiarezza attraverso le cose. Vi fermate lì e non andate più avanti. Per questo motivo, quando addestrate o contemplate la mente fino al punto che ogni tanto avete delle chiare comprensioni, consideratele solo come cose da osservare.

8. Aprire una strada nel cuore

Quando riuscirete a leggere la vostra mente in modo corretto, potrete agguantare le contaminazioni ed eliminarle: questa è la meditazione di visione profonda. La mente diviene affilata come un rasoio, proprio come se aveste un coltello affilato che riesce a tagliare tutto. Anche se le contaminazioni sorgono di nuovo, le sradicate ancora, le eliminate ancora. In verità è una cosa molto divertente, questo lavoro di sradicare le contaminazioni dalla mente. Non c'è altro compito altrettanto divertente come il vedere questo senso dell'"io" o del sé, e riuscire a tenerlo sotto controllo perché conoscete tutti i suoi trucchi. È davvero divertente. Tutte le volte che mostra il suo volto per ottenere qualcosa, ci si limita a osservarlo, per vedere cos'è che vuole e perché lo vuole, per vedere le infiammate pretese che accampa per se stesso. In questo modo potete interrogarlo per arrivare al punto.

Una volta che lo sapete, non c'è altro da fare che lasciar andare, per disimpegnarvi e liberarvi. Pensate solo quanto è bello! Questa nostra pratica è una maniera per fermare e prevenire ogni genere di cose dentro di noi. Tutte le volte che le contaminazioni sorgono per ottenere qualcosa, per afferrare qualcosa, non le assecondiamo. Lasciamo andare. Questo è sufficiente per farla finita con molta tensione e sofferenza, sebbene le contaminazioni s'infiammino. Quando opprimiamo molto le contaminazioni in questo modo, diventano roventi e febbrici-

tanti, come sapete. Ricordate, però: sono le contaminazioni a diventare roventi e febbricitanti. E ricordate che il Buddha ci disse di mettere sotto pressione le contaminazioni perché, se non le mettiamo sotto pressione, saranno loro a tenerci sempre sotto pressione. Dobbiamo perciò impegnarci a bruciare le contaminazioni anche se queste si lamentano che le stiamo maltrattando.

Chiudiamo la porta e le imprigioniamo. Siccome non possono andare da nessuna parte, certamente si lamenteranno: « Non lo sopporto! Non sono più libero di andare da nessuna parte! » Limitatevi a osservarle. Dove vogliono andare? Che cosa vogliono afferrare? Dove? Osservatele con accuratezza, e si fermeranno: la smetteranno di andare e venire, la smetteranno di correre. È facile dire di no ad altre cose, ma dire di no a se stessi, dire di no alle proprie contaminazioni non è affatto facile: farlo, però, non è al di là del vostro discernimento e delle vostre capacità. Se avete la consapevolezza e il discernimento di dire no alle contaminazioni, esse si fermeranno. Non pensate di non riuscire a farlo. *Potete riuscirci*, è che siete stati ingannati a mollare così velocemente che questa è diventata una vostra seconda natura.

Perciò dobbiamo fermarci. Quando ci fermiamo, anche le contaminazioni possono fermarsi. Ovunque si presentino, possiamo estinguerle. Tutte le volte che si presentano, possiamo estinguerle. Se è così, come possiamo *non* voler praticare? Non importa con quanta testardaggine vogliano qualcosa, limitatevi a osservarle. Familiarizzate con loro, non resteranno. Svaniranno. Non appena svaniranno, comprenderete con esattezza quanto possano essere ingannevoli. Prima non lo sapevate. Appena vi sollecitavano a fare qualcosa, le assecondavate. Quando diventate saggi con esse, si fermano. Svaniscono. Anche se non

le fate svanire, svaniscono per conto loro. Non appena le vedete svanire, questo vi spalanca il Sentiero. Nel vostro cuore tutto si apre. Vedete che c'è un modo per vincere le contaminazioni, che potete porre fine alle contaminazioni, non importa con quanta forza sorgano. Però, dovete ricordarvi di continuare a osservarle, di continuare a lasciar andare.

Per questa ragione chiedo a tutti voi di fare lo sforzo di continuare sempre ad affilare i vostri strumenti. Quando il vostro discernimento è penetrante a riguardo di una cosa, esso può lasciar andare quella cosa e sradicarla. Se custodite quello stato mentale e contemplate come continuare a farlo esistere, sarete in grado di evitare che i vostri strumenti languiscano e diventino fiacchi.

Ora che conoscete i principi basilari, vi chiedo di sforzare al massimo la vostra consapevolezza. Che possiate avere coraggio e resistenza, così che la vostra pratica per essere liberi da tutte le vostre sofferenze e tensioni possa essere fruttuosa da ogni punto di vista.

Parte seconda

Istruzioni per la Visione Profonda

9. Addestrarsi alla rinuncia

Man mano che sviluppate l'introspezione, notate con attenzione dove va la vostra mente, così da poter correggere ogni mancanza o imprudenza nella vostra vita quotidiana. Non riuscire a mantenere un alto livello indurrà un deterioramento nella nostra mente dovuto all'egoismo. Dovete perseverare con l'introspezione perché ogni caduta farà sì che questo malanno dell'egoismo diffonda ovunque la sua infezione. Tutte le volte che diventate negligenti, siate almeno sicuri di riuscir a epurare ogni egoismo dovesse trovarsi a sorgere. Ciò diventa particolarmente necessario quando esso divampa con la massima forza, però, anche quando si manifesta in modo più sottile, necessita comunque di essere accuratamente individuato. Se non sradicate questa malattia virulenta, la vostra pratica non può essere considerata in accordo con l'Insegnamento del Buddha.

È un obbligo: la vostra introspezione deve diventare onnicomprensiva e ciò si fonda e si sviluppa dai Cinque o dagli Otto Precetti.[9] In genere i Precetti riescono a ridurre a un certo livel-

[9] Le linee guida morali (*sīla*) per azioni e parole salutari. I Cinque Precetti per i laici consistono nell'astenersi da uccidere altri esseri (I); astenersi dal prendere ciò che non è dato (II); astenersi da una condotta sessuale scorretta (III); astenersi dal mentire (IV); astenersi dall'assunzione di sostanze intossicanti (V). Per gli *anāgārika* (postulanti che spesso vivono con i *bhikkhu* e li aiutano in alcuni lavori che il *Vinaya* impedisce loro di svolgere), si hanno gli Otto Precetti; oltre a quelli appena menzionati, fermo restando che il precetto sui costumi sessuali si trasforma in astensione da qualsiasi attività sessua-

lo l'egoismo e poi è il nostro sviluppo mentale a intervenire e a rimuoverlo. È una cosa che dovreste cercare di comprendere molto bene. Infine, la consapevolezza e la saggezza dovranno essere impiegate per sradicare l'egoismo risultante dall'aver trascurato la Verità dell'impermanenza, della sofferenza e del non-sé. Grazie a un'attenzione continua, i vostri sforzi s'intensificheranno, e le contaminazioni – la brama e l'attaccamento – e il sé, nelle sue varie manifestazioni, potranno essere smaltiti. È il non vedere l'impermanenza e l'inganno insito nelle cose a consentire al desiderio di fare presa e di tenere a esse. Questa malattia è più difficile curarla perché preferiamo esaminare gli altri piuttosto che noi stessi.

Essere in grado di volgersi verso l'interiorità e di comprendere l'*io* con le sue macchinazioni, profondamente nascoste nella natura degli esseri umani, indubbiamente richiede un'intensa consapevolezza e una potente saggezza. Tuttavia, in effetti, non è così facile vincere tali macchinazioni e spesso è

---

le consapevole, si aggiungono i seguenti: astensione dall'assunzione di cibo dopo mezzogiorno (VI); astensione dal danzare, cantare o da intrattenimenti e distrazioni, nonché dall'uso di ogni genere di abbellimenti del corpo quali collane, orecchini ed anelli, come pure da cosmetici e profumi (VII); astensione dal dormire in letti lussuosi o comunque ampi e troppo comodi (VIII). Per il *sāmaṇera* si hanno Dieci Precetti: ai suddetti Otto se ne assommano altri due, o meglio uno, relativo all'astensione dall'usare oro e argento o comunque valori in genere e denaro (X); l'altro è il risultato della suddivisione del VII precetto: qui il VII contempla l'astensione dal danzare, cantare o comunque da intrattenimenti e distrazioni, mentre l'VIII comporta l'astensione dall'uso di ogni genere di abbellimenti del corpo quali collane, orecchini ed anelli, come pure da cosmetici e profumi; il IX corrisponde all'VIII, l'astensione dal dormire in letti lussuosi o comunque ampi e troppo comodi. Per i *bhikkhu* i precetti o regole sono 227 e per le *bhikkhunī* sono 331; tali precetti sono dettagliatamente esposti nel *Pātimokkha*.

solo possibile vedere gli inganni e i desideri dell'*io*. Questi multiformi schemi di avidità sono degni di grande attenzione e devono essere esaminati con cura. Ogni mancanza costringerà la pratica ad andare fuori strada e potrà nei fatti accrescere l'*io* e rendergli le cose più facili.

Agli inizi dovremmo accontentarci di quel che già abbiamo in modo da non nutrire e gonfiare questo senso dell'*io*. La brama per una qualsiasi cosa – per quanto grossolana o sottile, non conta quanto attraente possa essere – deve essere messa da parte. Si tratta di una cosa che ognuno di noi deve vedere e comprendere da sé: non è però facile, perché tutto può essere molto fuorviante e ingannevole. La situazione si complica perché l'*io* cerca sempre delle distrazioni per coinvolgerci. Dovremmo indagare a cosa si sta aggrappando, riguardo a cosa è in subbuglio: fa sempre finta di non aver sentito. È solo interessato ad avere sempre di più, senza fine.

Una caratteristica fondamentale degli esseri umani consiste nelle iniziative che mettono in atto per ottenere delle cose. Le contaminazioni hanno una certa intelligenza per procurarsele, ma non per rinunciare o lasciar andare. Se solo potessimo invece trasformare tutto questo in creatività per donare e regalare! Ciò sarebbe di grande beneficio perché l'attaccamento alle cose si fermerebbe e, gradualmente, mediante un'intensa contemplazione, l'attaccamento sarebbe distrutto. Bloccare le contaminazioni evitando che si sazino, sottraendo a esse il nutrimento, significa seguire il Sentiero dei Nobili Discepoli. L'altra strada, quella dell'inganno e dello sviluppo dell'*io*, ci rende seguaci di Māra,[10] il

[10] Letteralmente, "Colui che fa morire", divinità che cerca di indurre il Buddha e i meditanti alla distrazione.

Malvagio, che personifica le contaminazioni. Le cose, invece di essere distribuite, vengono acquisite e consumate all'infinito.

Due sono le vie che possiamo percorrere. Si deve discernere in se stessi l'acuta malattia dell'egoismo, con la sua "furbizia nell'ottenere". Se non siete acuti a sufficienza, sarete ingannati dalla doppiezza dell'*io*: « Più cose ho meglio è » direbbe Māra. Chiedetevi: « Sono davvero sulla Via dell'Illuminazione oppure si tratta della via di Māra e dell'egoismo? Qual è il sentiero che la mia mente percorre? » È una cosa che dobbiamo chiederci in continuazione.

I negozianti di questa zona hanno fatto delle donazioni a vantaggio di quelli che vengono qua a praticare il Dhamma. Fate molta attenzione a non appropriarvi di questi beni messi in comune e chiedete sempre, prima di prendere qualcosa. Arraffare questo e quello per stare il più possibile comodi, anche se fatto senza pensarci, è come rubare. Queste cose di proprietà comune non dovrebbero essere prese come se fossero vostre; anche quelle specificamente donate a voi affinché le usiate, quando serve dovrebbero essere portate fuori e condivise. In questo modo non c'è attaccamento e non si pensa solo alla propria convenienza. Altrimenti l'istinto dell'*io* – che necessita sempre di appropriarsi delle cose – riesce a manipolarci troppo, diviene troppo astuto, la sua villania diventa troppo difficile da vedere. Sbagliando, si sottoscrive il detto « Più cose riesco ad avere meglio è », e quest'egoismo ci pone sotto il dominio di Māra.

Ora che siamo diventati discepoli del Buddha, come possiamo essere così? Se vediamo che la bramosia sorta dentro di noi è particolarmente forte, vi è una sola via d'uscita: rinunciare alla cosa alla quale ci stiamo attaccando. Lasciatela andare!

Non ve ne dovete appropriare per alcuna ragione. Assolutamente no! Ve lo dico con chiarezza, chiunque viva in una comunità religiosa e si comporti in questo modo andrà di male in peggio, perché non ha alcun senso di vergogna né timore di comportarsi male. Senza poggiarsi su questi due fondamentali principi, com'è possibile sviluppare il Dhamma? Benché si possano conoscere e ben recitare le Scritture, ciò non rappresenta alcun rimedio contro un tale difetto di comportamento. Una persona la cui avidità non conosce limiti è davvero disgustosa, o meglio tale è la malattia dell'avidità che infetta la mente. Come si fa a ripulire la mente? Ad ogni modo, associarsi a persone molto egoiste infiammerà ancor di più questo difetto e l'infezione penetrerà ancor più a fondo nella mente.

Tutto ciò rappresenta un argomento nascosto, del quale la gente non desidera parlare. Parlarne non è piacevole perché urta e sconcerta a causa delle sue sinistre implicazioni. Solo esaminandovi interiormente mediante la consapevolezza e la saggezza sarete in grado di riconoscere l'inganno delle contaminazioni e della brama. Come si fa a sradicarle tutte? Non è una questione al riguardo della quale si possa essere svogliati. Dovrete rinunciare e dare via il più possibile. Tutto quel che sostiene quest'egoismo deve essere abbandonato. Non siate d'accordo con l'affermazione che ognuno deve prendere tutto quel che può e, invece, incoraggiatevi l'un l'altro a dare il più possibile. Se non riuscirete a farlo la mente cadrà nell'angoscia, perché girerete in tondo e la malattia dell'egoismo v'infetterà. Chi altro potrà mai curarvi?

Quando vi deciderete a esaminare questa malattia maligna, dovrete ricordare tutto questo a voi stessi, perché nessun altro vorrà parlarne con voi. Sebbene anche gli altri siano com-

pletamente infetti, preferiscono parlare d'altro. Dare via di tanto in tanto qualcosa è piuttosto facile, ma abbandonare l'*io*, che è nascosto nel profondo, è molto difficile. Lo sforzo, però, vale la pena di farlo, perché l'*io* è la sola fonte della sofferenza. Se questa radice non viene distrutta, continua e germogliare e fiorire: per questo dobbiamo volgerci e afferrare questo *sé*.

Il Buddha ci ha tramandato la *Rammemorazione dei Quattro Generi di Prima Necessità*: l'abito, il cibo elemosinato, un ricovero e delle medicine. Disse che se non sono considerati solo esigenze materiali, elementi (*dhātu*), liberi da ogni idea del sé, allora l'abito color ocra, un pugno di riso, la capanna e le medicine andranno in fiamme. Anche se non siamo monaci, ma solo principianti nella pratica del Dhamma, se siamo davvero determinati a vincere le contaminazioni e il sé, non c'è nulla da perdere nel seguire queste regole basilari. Se non lo facciamo, immaginate quanto le contaminazioni, la bramosia, l'attaccamento e il *sé* prolifereranno senza sosta. Dobbiamo scegliere: seguire la vecchia strada, oppure sforzarci per farla finita con questo *io.* Questo è quel che ognuno di voi dovrebbe prendere a cuore. Volgersi a esaminare l'interiorità è difficile, però anche un impegno moderato sarà di grande beneficio. In realtà, catturare l'inganno del sé quando ci trascina nella sofferenza più profonda ed essere in grado, lì, in quello stesso momento, di eliminarlo è una ricompensa senza prezzo.

La mancata attuazione di quest'eliminazione, di questa rinuncia al sé, sta alla base dell'intensificazione della sofferenza. Perché senza sottoporlo a esame, l'*io* può crescere liberamente. Potete essere in grado di citare e recitare le Scritture – come pure avere l'abilità d'insegnarle agli altri – e, tuttavia, la mente può continuare a restare impura e confusa. Se invece comincerete a

dare generosamente e a rinunciare, non importa quanto difficile possa sembrare, la sofferenza non riuscirà ad avere una salda presa. Ogni piccola rinuncia avrà una sua ricompensa, fino alla vittoria finale.

Tutti abbiamo la forte tendenza a essere taccagni – è un tipo particolare di contaminazione – che ci fa sembrare impossibile rinunciare a qualcosa. Si è riluttanti a esaminare noi stessi o ad ammettere che in noi alberga una malattia grave come l'egoismo. Se ci analizzassimo spesso, questo tipo di contaminazione non oserebbe mostrare il suo volto. Siccome si è però negligenti la contaminazione cresce forte e ardita, e ci rende capaci di commettere le azioni più egoiste e spregevoli. Le persone fatte in questo modo sono capaci di appropriarsi dei beni della comunità, come quelli che abbiamo qui, per i loro scopi personali.

Volgendovi a ispezionare costantemente la vostra mente, potrete riuscire a rinunciare a quest'indegni attaccamenti. Qualsiasi cosa farete sarà Dhamma, e ciò sarà d'aiuto per i nostri compagni in questo mondo fatto di nascita, malattia, vecchiaia e morte. Vincere la battaglia contro l'egoismo vi consentirà di assistere gli altri, senza preoccuparvi di quanto difficile possa essere. Senza il sé siamo davvero sul Nobile Sentiero.

La pratica del Dhamma richiede ordine nella vita quotidiana. Ogni debolezza è inopportuna. Ogni mancanza nel comportamento – questo è un altro punto – dà alle contaminazioni un'opportunità di presentarsi più facilmente. L'ordine aiuta la consapevolezza a sorgere, ciò che può a sua volta prevenire le contaminazioni. Trascurare norme e regolamenti non porta a nulla, mentre dimorare coscienziosamente con le une e con gli altri può essere di beneficio. Ci danno la sensazione di poter rispondere propriamente a ogni situazione, e questo è una cosa

necessaria perché non siamo ancora del tutto in grado di comprendere da noi stessi. Il Buddha conosceva la situazione da tutti i punti di vista, mentre noi siamo circondati dall'oscurità e dall'ignoranza. Ciò significa che non possiamo essere sicuri di noi stessi – né esteriormente né interiormente – e, per questa ragione, dobbiamo dipendere dal Dhamma e dalle indicazioni che il Sentiero ci offre. Ognuno di voi deve decidere: o seguire il Dhamma o allontanarsene.

Chiunque desideri vincere le proprie contaminazioni e la propria sofferenza ha bisogno di un assetto mentale fondato sulla vigilanza e, inoltre, deve essere perseverante e diligente. Dopo aver da sempre incontrato il rovente fuoco della sofferenza, infine dovrà fermarsi, voltarsi e applicarsi al compito di combattere per essere libero. Senza una chiara e approfondita conoscenza di noi stessi, le contaminazioni prospereranno e diffonderanno la loro virulenta infezione, una cosa che può solo arrecare una sofferenza sempre maggiore. Per questo motivo dobbiamo rinforzare la nostra consapevolezza e la nostra saggezza, perché non c'è altro strumento che possa combattere e distruggere le contaminazioni.

Voler addestrare con persistenza la mente significa aver a disposizione la consapevolezza e la saggezza per indicarci la via. Esitando si spreca solo tempo e si rimane ugualmente del tutto folli. Quando riuscirete a capirlo, i benefici dallo sforzo che ne deriverà saranno immensi. Infine sarete in grado di distruggere le contaminazioni, di abbandonare ogni attaccamento e la mente trascenderà la sofferenza. Fallire significa essere trascinati via dal potere della brama e delle contaminazioni. La negligenza e la distrazione consentiranno alle contaminazioni di prendervi per il naso. Per questo motivo il Buddha sottolineò in numerosissimi

modi la necessità di lasciar andare, di sacrificarsi, di districarsi. È il modo per recidere questo cancro dalla mente.

Questo tipo di malattia maligna è davvero insidiosa e, poiché può manifestarsi con pochi sintomi, questi ultimi non sono di solito sufficienti per renderci consapevoli della situazione. Alla fine, di solito il male trionfa e talora può succedere che ci si sottometta di buon grado alle condizioni che esso ci detta. Per questa ragione, la vostra analisi deve essere circospetta e attenta, altrimenti è come tappare un buco in una barca che fa acqua solo per scoprire che di buchi ce n'è anche altrove. I buchi o aperture sono sei: occhi, orecchie, naso, lingua, corpo e mente. Se non riuscite a controllarle, restano aperte e v'inducono a seguire degli oggetti emotivi. Ciò causa grande sofferenza. Dovete usare la consapevolezza e la saggezza per individuare e riesaminare la situazione quale veramente è all'interno di voi stessi: questa deve diventare la vostra principale occupazione nel corso dell'intera giornata.

La nostra vita serve per impegnarci nell'eliminazione delle contaminazioni, a nient'altro. Le contaminazioni e la sofferenza, però, continuano a svolazzarci intorno e, se non rispondiamo a tono alle loro minacce, ci bruceranno certamente. Dobbiamo girarci attorno e scoprire come affrontare questa situazione, perché in questo modo andremo nella direzione di un grande successo. Fino a quando c'è il respiro e il corpo non si trova ancora a marcire dentro una bara, dobbiamo riflettere e cercare un modo per sradicare alla radice l'infezione di questa terribile malattia, il germe delle contaminazioni e della brama. A questo cancro, che rode la mente in profondità, si può porre rimedio solo con il Dhamma. Il Buddha prescrisse le medicine del Dhamma, che hanno varie proprietà. Ognuna di esse deve

essere scelta con cura e mescolata con quel che è più opportuno e adatto, e poi usata per distruggere l'infezione alla radice. Tutto ciò richiede grande circospezione.

Qualora la vostra introspezione fosse insufficiente a distruggere le contaminazioni, queste crescerebbero ancor più forti e brucerebbero la mente dall'interno, come un fuoco invisibile. L'estintore da usare è l'introspezione, così che quando notate che sorge la brama per un oggetto, potete fiutarla e lasciarla andare. Osservate la mente, ora. È libera o imprigionata dall'agitazione? Se non perseverate, finirete solo per bruciarvi. Non importa quanto pensiate di essere furbi, soccomberete sempre alla bramosia. La brama sta sempre in una posizione di comando, ma voi non tentate nemmeno di farla sloggiare, anzi la accogliete con favore. Così, la mente è una schiava oppressa dal desiderio, cade nell'illusione, si aggrappa a questo e a quello. Non c'è via d'uscita da questo miserabile coinvolgimento; è che non sappiamo come sfuggire a questo dilemma che accerchia in modo vizioso la nostra mente.

Siamo intrappolati dalla nostra mancanza di decisione e, alla fine, quando il nostro ingegno è agli sgoccioli, finiamo per essere schiavi delle contaminazioni esattamente come prima. Più spesso ci sottomettiamo a esse, più cresce il loro potere. L'unico vero modo per abbatterle è applicare la consapevolezza, la saggezza e una strenua sopportazione. Allora possiamo esaminare, da ogni prospettiva, la sofferenza che le contaminazioni arrecano, fino a quando la mente rifiuterà di continuare a essere una loro schiava. È inutile inscenare spettacoli solo esteriori, perché più chiasso c'è più le contaminazioni diventano testarde. Nemmeno possiamo permetterci di essere svogliati. Dovete avere la risposta appropriata per ogni situazione. Non po-

tete precipitarvi e applicare una potente buona intenzione per liberarvi di esse, bisogna prima mettere le cose a fuoco con attenzione e intensificare la consapevolezza e la saggezza. Tutto questo richiede grande circospezione, e ogni punto menzionato deve essere ricordato.

Per comprendere genuinamente, la mente dovrà investigare in ogni postura, a ogni respiro. Ciò equivarrà a bloccare quegli stati mentali e quelle tendenze che fabbricano continuamente nozioni, prive di valore e senza ragione, sotto lo stimolo compulsivo delle illusioni. Senza reale determinazione, la pratica diviene svogliata. Questo conduce alla distrazione e a sprecare tempo prezioso, mentre tutto il resto non è nient'altro che illusione. Dobbiamo volgere la nostra visione verso l'interiorità e perseverare fino a quando vediamo con chiarezza. Quando saremo diventati esperti, diverrà certamente più divertente guardare dentro invece che fuori. Esteriormente c'è solo la dissoluzione delle cose viste: perché essere riassorbiti talmente tanto da tutto questo? L'occhio interiore, invece, può penetrare fin nella chiara luce e poi nella Verità del Dhamma. Vedendo la natura della dissoluzione di tutti i *saṇkhāra*,[11] sorgerà una nuova visione profonda di quella natura che non si deteriora, che non può essere alterata e che semplicemente *è*.

Se la vostra consapevolezza e la vostra saggezza restano insufficienti e deboli, le contaminazioni vi travolgeranno. Se invece riuscite a costruire con persistenza la consapevolezza e la saggezza, la forza delle contaminazioni diminuirà in proporzione. Noterete che benché la mente in precedenza fosse confu-

---

[11] Formazione; fenomeno condizionato. Il termine può essere riferito più specificamente alle formazioni di pensiero all'interno della mente, uno dei cinque *khandha*.

sa, ora è diventata risoluta. È in grado di vedere con maggiore chiarezza l'impermanenza delle cose, che possono essere lasciate andare. Questa visione profonda nell'impermanenza consente alla consapevolezza e alla saggezza di muovere verso un più profondo discernimento. Tuttavia questa penetrazione deve essere veramente focalizzata, altrimenti la più lieve disattenzione sarà dirompente. Se la mente non vaga all'esterno neanche per un momento, ecco, allora questo è il vero modo per controllare le contaminazioni. La negligenza, ovviamente, comporta che queste non saranno mai minacciate e che esse si riorganizzeranno, divenendo più forti di prima.

Consapevolezza e chiara comprensione devono essere sviluppate in ogni postura, a ogni respiro. Dobbiamo fare lo sforzo di rendere la mente attenta, e fare in modo che non sia trascinata via all'inseguimento dei vari oggetti emotivi, oppure che si perda nella confusione derivante dalla proliferazione mentale. È opportuno che siate avvertiti sulla tendenza a pensare che lo sapete – « Lo so! » – mentre, nei fatti, non sapete proprio nulla. Fino a quando la mente non penetra nella vera visione profonda ci devono sempre essere il dubbio e l'incertezza; quando, però, cominciate davvero a vedere, questi dubbi cadono e la speculazione non è più necessaria. Si conosce veramente. Come si può essere certi di aver ottenuto la visione profonda? Quando la mente comprende davvero, le contaminazioni e la sofferenza vengono realmente eliminate. Ovviamente, se uno pensa solo di averla – mentre in verità non c'è alcuna visione profonda – con ogni probabilità le contaminazioni e la sofferenza non possono essere distrutte. La visione profonda penetra nella mente, perché è qui che il desiderio per le cose si attiva ed è qui che alberga quel che ostruisce il Dhamma. Quando questa proliferazione

mentale si ferma, si vede al di là di essa, e si arriva fino alla vera natura della mente, che è priva del fuoco e dell'angoscia procurata dal desiderio. Lo si può vedere tutte le volte che ci si focalizza sulla mente in modo giusto e con determinazione. Si possono vedere altre cose, perché questa no? Guardate realmente, e certamente vedrete!

Dovete però guardare in modo corretto per essere in grado di penetrare, altrimenti non vedrete nulla. Se vi aggrappate alle cose – ciò che va contro i principi fondamentali della vera conoscenza – e poi cercate di andare dritti alla verità, è probabile che vedrete tutto deformato e che una componente d'orgoglio, o qualcosa di simile, si insinui. L'unico modo consiste nel vedere il sorgere e il cessare delle cose, limitarsi a vedere e comprendere senza aggrapparsi. Guardate! Questa è la strada verso la libertà dall'attaccamento. È stato detto: « Guarda il mondo come se fosse vuoto. » È nello stesso modo che dobbiamo guardare i nostri stati mentali, quando sorgono e cessano, come vuoti. Quando la mente comprende davvero la transitorietà delle cose, l'inganno del mondo e dei nostri stati mentali, non si attacca più a essi. Una mente così è libera. Ci sono molti livelli di libertà, ma perfino un'esperienza solo temporanea è comunque benefica; non state ad attaccarvi a tutto!

La mente libera, quella che raggiunge la vera Liberazione finale, è chiamata *vimokkha*. È descritta in una delle Scritture che cantiamo: « *vimokkha* non è soggetto al cambiamento. »[12] Quei livelli di mente libera che cambiano non sono vero *vimokkha*, e così dobbiamo continuare a esaminare ogni livello e andare alla ricerca del Frutto, che è sempre libertà dall'attaccamento. Non

[12] Solasapañha Sutta: KN, Sn 5 (Pārāyanavagga).

importa quanti livelli si debbano attraversare fino a raggiungere ciò che non muta, nel quale non ci sono più obiettivi o attaccamenti per nulla. Questa è la giusta strada per la visione profonda.

10. Un vero interesse per il Dhamma

Tutti soffriamo, e il compito più importante della nostra vita è lasciar andare la sofferenza e vincerla. La mente è assediata dalle contaminazioni ed è lasciata priva di sostegno a causa di un manchevole studio del Dhamma. È bruciata in continuazione dalla sofferenza e, salvo che non ci si volga in direzione del Dhamma, continuerà a essere consumata da essa in questa vita e nella successiva. Solo la pratica del Dhamma può estinguere la nostra sofferenza e liberarci da essa.

Questa pratica del Dhamma è, per l'esattezza, un continuo esame di noi stessi, perché il corpo e la mente sono la base della nostra esistenza. La condizione del cambiamento, che l'uno e l'altra mostrano in continuazione, richiede un corretto esame. Altrimenti si seguirà il "normale" e sconsiderato modo di essere, senza comprendere nulla e aggrappandosi alle cose, ciò che fa aumentare la sofferenza. Questo, che è ovviamente difficile da vedere, richiederà tutta la vostra attenzione e tutto il vostro impegno. Esaminando l'irrequietezza e l'ansietà della mente, scoprirete che esse emergono dalle malattie dell'avidità, dell'odio e dell'illusione. Il desiderio per le cose è come una virulenta infezione che può solo indurre in subbuglio la mente.

Temere le malattie del corpo è una cosa normale, ma l'afflizione delle contaminazioni, che disturba e deprime la mente, non ci preoccupa affatto. Preferiamo non riconoscere la gravità di quest'infezione e, a volte, a causa della nostra igno-

ranza, peggioriamo perfino la situazione. Mettersi davvero a eliminare le contaminazioni è perciò difficile e poco attraente, soprattutto per la miriade di distrazioni che, esteriormente, sobillano i desideri. La persona insensibile e comune si limita a vorticare nei suoi desideri, lasciando sempre la mente in preda alle vertigini, priva di equilibrio. Ciò significa tormento e sofferenza, e se non ci preoccupiamo di quest'afflizione, se non combattiamo per vincere la tendenza a seguire i nostri desideri, allora dobbiamo miseramente sottometterci a essa. È la nostra ignoranza a riguardo del vittorioso infiltrarsi dell'infezione delle contaminazioni della mente che rende questa malattia così difficile da vedere.

Dovete distogliere la vostra attenzione dalle cose esterne e rivolgerla al vostro corpo e alla vostra mente. Che si tratti di mente o di corpo – *nāma* o *rūpa*[13] – essi sono entrambi soggetti all'impermanenza e al cambiamento. Questo è però di difficile comprensione per la gente comune. È come quel che avviene alle persone che crescono: dall'utero della loro madre in poi vi è trasformazione continua, così che questa crescita altro non è che cambiamento. In questo mondo nulla è immutabile.

Il declino e la decadenza tanto del corpo quanto delle cose materiali non dovrebbe essere così difficile da notare, tuttavia sfugge alla nostra attenzione. La mente e gli stati mentali cambiano costantemente però, invece che notare questa cosa, ci ag-

---

[13] *Nāma* è un termine che indica un fenomeno mentale; può riferirsi alla sensazione (*vedanā*), alla percezione (*saññā*), all'intenzione o volizione (*cetanā*) e all'attenzione (*manasikāra*). Alcuni commentatori utilizzano questo termine per far riferimento ai quattro aggregati (*khandha*) mentali. *Rūpa*, indica invece un fenomeno fisico, un dato sensoriale; il suo significato basilare è "forma"; è usato in vari contesti, in ognuno dei quali assume differenti sfumature.

grappiamo a ogni oggetto di cui abbiamo esperienza con la vista o con l'udito, e questo ci getta in una sofferenza ancora maggiore.

Se riuscissimo a penetrare l'effettiva esperienza di quel che vediamo, sentiamo, odoriamo, assaporiamo, tocchiamo e degli oggetti mentali, vedremmo che si tratta di un cambiamento continuo, un costante sorgere e svanire. Come svanisce il vecchio oggetto che ha prodotto un'emozione e come ne sorge uno nuovo? Come avviene che la mente sia sopraffatta dalle fantasie e dalle creazioni che le contaminazioni fanno proliferare in essa? Noi però non ci interessiamo a queste cose e, di conseguenza, siamo sommersi da una sofferenza che si manifesta con intensità in azioni e parole colme di avidità, di odio e d'illusione. Questo incessante tormento delle contaminazioni – più rovente che qualsiasi fuoco – può essere alleviato solo dalla pratica del Dhamma. L'essere umano ordinario del mondo, però, benché arrostito vivo, si comporta come se fosse immune al fuoco e non vi presta attenzione. Sorride perfino e pensa di essere contento quando si va per abitudine ad aggrappare a cose transitorie come se fossero un "sé" e come se gli appartenessero. Non capisce che qualsiasi cosa raggiunga e di cui s'innamora è sempre fuori della sua portata, va verso la dissoluzione. Ciò richiede la più profonda delle analisi, un'analisi che gli consenta di vedere la verità e di non essere vittima dell'attaccamento e dell'illusione.

La gente impara dalle Scritture che queste malattie sono *catene* (*saṃyojana*) o *tendenze latenti* (*anusaya*) poi, però, non si preoccupa di controllarne la presenza nell'interiorità.[14] Si pren-

[14] Sono le catene (*saṃyojana*) che legano la mente alla ruota della rinascita (*vaṭṭa*). Le cinque catene inferiori: la convinzione che conduce all'identificazione con il sé, con l'*io* (*sakkāya-diṭṭhi*); il dubbio (*vicikicchā*); l'attaccamento

dono le parole, se ne traducono le definizioni e tuttavia non si vede che proprio l'*errata visione che consiste nell'aggrapparsi a una personalità* (*sakkāya-diṭṭhi*) è la diretta fonte di ogni sofferenza e tormento. Non solo si manca di cogliere questa semplice verità, ma ci si attacca e ci si sottomette sconsideratamente a quest'errata visione. Per questa ragione la mente si trova in questa condizione di profonda ignoranza.

È normale che la gente conosca molte cose, talvolta fino al punto di non riuscire a rilassarsi e di essere sempre alla ricerca di altre. Le persone sanno cos'è buono, cos'è giusto, sanno tutto! Quale che sia l'argomento, riescono sempre a immaginare una risposta, finendo in una spirale di selvagge concettualizzazioni. Questo significa solo sapere troppo! Questo genere di conoscenza è quella delle contaminazioni e della brama; il suo antidoto è la conoscenza che sorge dalla consapevolezza e dalla saggezza che penetra nella verità della mente. Se dovessimo dare libero sfogo a quest'ossessione con selvagge elucubrazioni, la mente si sfinirebbe e alla fine patirebbe per un esaurimento nervoso. Se permettessimo a noi stessi di entrare in stati mentali di questo genere finiremmo per diventare matti. In alcuni casi si resta preda dell'illusione fino al momento della morte e, quando si rinasce, si torna a quella stessa illusione. Ciò avviene

---

ai rituali e alle osservanze (*sīlabbata-parāmāsa*); il desiderio per gli oggetti dei sensi (*kāma-rāga*); la malevolenza (*vyāpāda*). Le cinque superiori: il desiderio per la forma (*rūpa-rāga*); il desiderio per i fenomeni privi di forma (*arūpa-rāga*); la presunzione (*māna*); l'agitazione (*uddhacca*); l'ignoranza (*avijjā*). Per quanto concerne le tendenze latenti, o predisposizioni verso le quali la mente torna in continuazione, sette sono le più importanti: la passione sensoriale (*kāma-rāganusaya*), l'avversione (*patīghānusaya*), le visioni errate (*dhiṭṭhānusaya*), il dubbio (*vicikicchānusaya*), l'orgoglio (*mānusaya*), la passione per il divenire (*bhava-rāganusaya*), l'ignoranza (*avijjānusaya*).

per una mancanza di esame critico e per una mancanza di fiducia nell'applicazione del Dhamma. Tranquillanti e medicine di tal genere per le malattie mentali servono solo a mitigare i sintomi esterni, ma non intaccano la causa-radice. La cura radicale consiste nel controllare la propria mente e liberarla dalle illusioni usando la consapevolezza e la saggezza per frenare e per vagliare in modo critico i contenuti mentali. Questa è la definitiva cura del Dhamma.

Il fatto che la pratica del Dhamma possa essere in grado di curare ogni genere di malattia meriterebbe qualche riflessione. Ogni stadio della vostra comprensione del Dhamma dipenderà dalla vostra consapevolezza e dalla vostra saggezza. Coloro che non mostrano alcun interesse nei riguardi del Dhamma – non conta quanto grande possa essere la loro conoscenza di argomenti mondani – sono dominati dalle contaminazioni e sono soggetti alla nascita, all'invecchiamento, alla malattia e alla morte. Quando si riesce a comprendere il Dhamma seguendo il Buddha, la mente diviene luminosa, calma e pura. Questa conoscenza ha un valore infinitamente maggiore di quella che avete acquisito per scopi mondani e per guadagnarvi da vivere, oppure da quel che avete ottenuto quando siete stati piacevolmente – ma solo temporaneamente – riassorbiti da intrattenimenti di vario genere.

Quando riuscirete a esaminare la mente in continuazione, vedrete che quando sorge l'ansia essa non è libera perché non sta accettando la verità delle parole del Buddha: « Abbandona il desiderio con felicità. » Mentre si è bruciati vivi tra le fauci del desiderio perché si indulge ai piaceri delle cinque porte sensoriali – vista, suoni, odori, sapori, tatto – è difficile abbandonare il desiderio con felicità. Se però si vede correttamente che la

punizione per il desiderio è la sofferenza, si smetterà di gratificarlo e la mente si libererà da esso. In quel momento, quando la mente è staccata dagli oggetti sensoriali ed è libera dal desiderio, si può penetrare a livelli di conoscenza più profondi e conoscere quel che davvero è la felicità. La mente libera conoscerà da se stessa che la felicità non consiste nell'essere sommersi dalla sofferenza o eccitati dalla passione. La mente, priva di passione, andrà da sola immediatamente verso la libertà. È questo che volete, oppure è la lussuria e il desiderio insaziabile a soddisfarvi? Prendete in considerazione attentamente il problema e fate la vostra scelta.

Quando la mente inclina verso la libertà, quando si libera dai lacci della passione e della lussuria, ciò conduce a un naturale stato di purezza e di calma. Certo, se paragonata a questa felicità e a questa libertà, l'agitazione indotta dal desiderio appare disgustosa e repellente. Se non riflettete su questo, sarete riassorbiti dalle passioni e dai desideri senza fine, e vi perderete, catturati e confinati nella gabbia della brama. Stretti nella morsa di questa malattia così difficile da curare, non è forse arrivato il momento di curarla radicalmente, distruggendo l'infezione che sta alla radice?

Quando la mente si fissa su un oggetto desiderato, dovete riflettere e vedere il pericolo indicato dalla stessa sofferenza che sorge, e paragonare tutto questo con la felicità di una mente libera dal desiderio. Nella vostra mente dovete esaminare costantemente questa sofferenza e paragonarla con la libertà, dovete dedicarvi a questo compito a ogni inspirazione ed espirazione. Questo principio si trova nei *Quattro Fondamenti della Consapevolezza*, ove sono descritti molti modi di esaminare e riflettere. Se però non li applicate nella vostra pratica, non importa

quanti testi leggiate, non ci sarà alcun beneficio. Continuerete solo ad andare a tentoni nel buio senza capire nulla. Per individuare questa malattia insidiosa sono necessarie la consapevolezza e la saggezza, che devono essere nutrite e applicate per insediarsi stabilmente. Se lo fate solo sporadicamente e senza risolutezza, l'esito sarà unicamente un lassismo che non vi consentirà di fare progressi nella pratica del Dhamma. È solo questo progresso che conduce alla diminuzione della sofferenza e al regresso dei desideri, lo potrete constatare voi stessi. Comprenderete che la via più diretta della pratica è una costante riflessione, un continuo esame, e capirete come ciò può essere applicato al meglio nella vostra vita quotidiana. Quanti di noi qui hanno dedicato la vita al Dhamma seguendo la regola d'addestramento della castità (*brahmacariyā*) devono considerate tutto questo con attenzione.

Il Sentiero della pratica del Dhamma richiede un'onesta applicazione della consapevolezza e della saggezza, perseverando fino a quando sorge la vera conoscenza. Inizialmente, però, come si dovrebbe investigare per far in modo che una nuova comprensione possa sorgere dove prima vi era l'ignoranza? Quando la mente è vittima dell'ignoranza e dell'illusione, non potete distrarvi o essere indifferenti, dovete impegnarvi con energia per sfuggire da ciò che vi arreca danno e sofferenza. Dovete discernere cosa porta luminosità e chiarezza alla mente.

Se non lo farete, la mente tenderà a essere sedotta dagli oggetti sensoriali che la circondano e la vostra sarà solo una conoscenza accademica, vuote parole. Nei fatti, la mente non conosce davvero ciò che è, e ogni brandello di visione profonda che sorgerà in modo genuino non sarà da voi preso in considerazione e ascoltato. Sarete distratti, vi preoccuperete per le co-

se e trascurerete la pratica. Per questo motivo è importante stare molto attenti a questo proposito, e utilizzare sempre la consapevolezza e la saggezza per far sì che siano sempre esercitate e perfezionate. Quando riuscite a penetrare anche per un solo momento nella verità dell'impermanenza, della sofferenza e del non-sé, vedrete che questa è davvero la via perfetta per estinguere tutta la sofferenza. Quel che resta d'incompreso deve essere onestamente investigato e messo in relazione con quello che già si conosce. Ciò conduce al distacco dall'"io" e dal "voi", dal "mio" e dal "loro". Pure una momentanea visione profonda attribuisce valore alla vostra vita, altrimenti continuerete a restare nel persistente buio dell'ignoranza e delle incessanti costruzioni mentali. La mente catturata da una costante agitazione è davvero in una situazione penosa.

La meditazione deve perciò essere sviluppata in modo risoluto. Dovete farla diventare un assetto mentale, non dovete preoccuparvi solo di mangiare, di dormire e delle solite vecchie abitudini. Dovete controllare la mente, per farla rimanere sotto la guida della consapevolezza e della saggezza, che la tirano sempre indietro e non le consentono di uscire a occuparsi di cose che sono solo una perdita di tempo. Il primo passo nella pratica è il codice di comportamento, necessario per evitare che la mente si distragga e cada in confusione. Per questo dovete seguire i precetti ed essere disciplinati, perché sono queste le cose che possono recare un grande beneficio. Allora capirete che questa vita serve solo per addestrarsi all'eliminazione delle contaminazioni e della sofferenza, a riuscirci prima che il corpo vada a finire in una bara. Senza questo interesse per la pratica e per un posto tranquillo che sia adatto a essa, la mente avrà la tendenza a sovraccaricarsi d'orgoglio. Dovete perciò tutti deci-

dere quale strada percorrere, bloccando il vagare della mente all'inseguimento degli oggetti sensoriali e di umori, e riportarla indietro, a investigare dentro voi stessi, in modo da sviluppare costantemente la calma e la serenità.

Il Buddha opportunamente insegnò numerosi metodi per sviluppare la meditazione, inclusa la consapevolezza del respiro. Se non prendiamo uno di questi metodi quale fondamento per la pratica, anche se è pur sempre possibile ottenere qualche risultato, questi ultimi saranno incostanti e fugaci. Con un fondamento che ci sia invece d'aiuto, la mente può essere posta sotto il controllo della consapevolezza e della chiara comprensione, senza che sbiadisca verso la distrazione. Come si dovrebbe comportare ognuno di noi per ottenere i risultati desiderati? Come potete migliorare la pratica nella vostra vita quotidiana? Queste domande meritano grande considerazione. Non siate distratti e smemorati. Tutto ciò che fate nella vostra pratica – incluso il *controllo delle porte sensoriali* (*indriya saṃvara*) – deve essere svolto con fermezza, senza vacillare o distrarsi. Altrimenti il tempo vola via e la vostra vita se ne va senza che abbiate ottenuto nulla. Svagati e svogliati, come potete sperare di eliminare la sofferenza? Che spreco ... siate zelanti!

Una tale occupazione, quando sorge con autenticità, vi rende in grado di correggervi, di raddrizzare voi stessi. Porta costantemente via le vostre distrazioni. La vostra investigazione dovrebbe incentrarsi sull'impermanenza, sulla sofferenza che questa trasformazione comporta e sulla mancanza di un sé in tutto questo processo. Dovete poi focalizzarvi sul punto centrale di una penetrante "conoscenza" per comprendere con chiarezza l'impermanenza, la sofferenza e il non-sé sia nel corpo sia nella mente. Quando vi riuscirete, potrete davvero essere

definiti saggi, risvegliati e felici grazie al Dhamma. Se si tratta di genuina visione profonda non proverete più alcun attaccamento né coinvolgimento nei riguardi di nulla. Sarete liberi dalla sensazione dell'"io" e del "mio". Non suona affascinante? Non sto parlando di cose banali. È una cosa seria – ve lo dico chiaramente – e dovete preoccuparvene davvero. Si ottiene una grande ricompensa che ripaga della speciale attenzione applicata. Più che su ogni altra cosa, concentratevi su questo.

11. Affrontare le orde delle contaminazioni

Oggi ci siamo di nuovo riuniti qui e alcuni di voi mi hanno già parlato della loro pratica. Vorrei sottolineare ancora una volta che lo sviluppo della vostra consapevolezza e della vostra introspezione necessita di essere fondata nello sforzo e nella perseveranza. Abbiamo tutti sentito dire che la mente è avvolta dalle contaminazioni: se non esercitiamo pressione con la pratica, possiamo solo vacillare e scivolare indietro. Se la mente manca di energia, è giunto il momento di accrescerla e di continuare a esercitare pressione con la pratica, ciò che ci consente di superare questo problema è la visione profonda. "Visione profonda" non significa solo pensarci su, perché si tratta di un'analisi fondata sulla mente concentrata, calma e stabilizzata a sufficienza. Questa mente calma e centrata, priva di fantasie e costruzioni mentali, priva di reazioni positive o negative agli oggetti emotivi, richiede un'attenta e sottile investigazione delle sue varie condizioni, senza che venga alterato il suo equilibrio. Una comprensione frettolosa difficilmente è vera comprensione, perché si conosce solo la calma esteriore o quelle caratteristiche che della mente che ancora oscilla sotto l'influsso delle contaminazioni, priva di alcuna lucida visione profonda.

Fate lo sforzo di analizzare e di esaminare all'interno, alla ricerca di una comprensione che vi aiuti a progredire e che rende sempre più acuta la vostra investigazione. Se ancora non vi trovate a questo stadio dell'investigazione, la vera conoscen-

za non sorgerà, perché la vostra conoscenza e consapevolezza sono ancora a un livello piuttosto superficiale. Assumendo il corpo quale oggetto d'analisi, potete esaminarlo come composto dei vari elementi – terra, acqua, fuoco, aria – o ispezionare aspetti della sua ripugnanza. Ciò condurrà a una comprensione del corpo che può essere portata avanti in ogni postura, in modo che i vostri pensieri non vadano mai fuori strada. Il vostro lavoro consiste nel focalizzare meticolosamente le contaminazioni e distruggerle, quale che sia la forma sotto la quale si presentano.

Le qualità della vigilanza e della non-distrazione progrediranno dolcemente nel corso della pratica. È come se si diventasse esperti e abili a curare e a sradicare una sottile malattia presente all'interno della mente, la malattia della nescienza e dell'illusione. Di solito non riusciamo a comprendere nemmeno gli aspetti più grossolani di questa condizione, ma quando vi sarà la calma derivante da una mente stabilmente fondata, saremo in grado di penetrare attraverso i livelli più profondi e di discernere l'inganno e l'astuzia delle contaminazioni. A esse sarete pronti a rinunciare, quando s'impennano alla ricerca di un'immagine o di un suono, come pure di un sapore o di un odore delizioso, grazie a questa visione e comprensione. Che si tratti di godere della sensorialità o d'un piacevole contatto mentale, dovete essere saggi al riguardo. Sono cose difficili da percepire perché desideriamo ancora molto il piacere a un livello molto grossolano, nel quale la sensazione piacevole coinvolge la percezione, il pensiero e la consapevolezza. Così ci infatuiamo delle loro astuzie, cadiamo nella negligenza e finiamo per non capire nulla.

Si tratta di una questione sottile, perché questi piaceri così allettanti sono veramente interessati solo all'avidità, al desiderio sessuale e alla brama. Queste cose istigano la mente ad andare fuori strada mediante i cinque sensi, alla ricerca di oggetti con cui deliziarsi già sperimentati in passato. Vengono evocate impressioni – sia belle che brutte – provate tempo addietro e noi ci aggrappiamo in modo illusorio a esse, sprofondando nell'angoscia totale e nel dispiacere.

È difficile comprendere questa miriade di germi che ci infettano interiormente. Benché possiate essere in grado di ben discernere e di risolvere alcuni dei problemi più esterni, ciò è complessivamente di scarso aiuto. Ovunque tali germi si concentrino assieme, questo problema diviene quello principale, un problema caparbio e ben determinato a comandare per quanto si possa tentare di vincerlo. Ricordate che se la vostra consapevolezza e la vostra saggezza non sono abbastanza forti, la battaglia agiterà pure la tranquillità di fondo della mente.

La pratica del Dhamma richiede un accurato equilibrio – né troppo intenso né troppo rilassato – in modo da poter sempre sforzarvi con l'appropriata soluzione: è la Via di Mezzo. *Dovrete notare all'interno di voi stessi quello stato mentale che è controllato dalla consapevolezza e dalla saggezza, e supportarlo e sostenerlo costantemente con diligente attenzione.* Ciò consente alla calma e alla stabilità di sorgere per più lunghi periodi fino a che questo stato mentale vi diventerà intimo e famigliare. Talvolta riconoscerete la necessità di esercitare una maggiore pressione per forzare i risultati perché, sebbene sia duro farlo, non potete limitarvi a rinunciare stancamente. Debolezza significa non avere alcuna possibilità di impedire che la mente torni ai suoi vecchi e testardi modi di essere, e per questo dovete usare energia:

forte consapevolezza e saggezza, uno sforzo vigoroso fino al punto di dover sacrificare la vita, se necessario. Quando arriva il momento di combattere, dovete dare battaglia in modo saldo, a volte facendo un voto per rafforzare la vostra decisione, fino a che non riuscite ad annientare le testarde ossessioni della mente a desiderare cose e piaceri grossolani. Sennò la mente si arrampica distrattamente su tutto quello che le pare attraente e la adesca per mezzo dei sensi. Incapace di resistere, diventa sempre più frenetica e agitata.

La facile accettazione di tutto quel che affiora significa che quando è il desiderio a sorgere, vi lasciate sopraffare. Questa diviene poi un comportamento abituale: dare libero sfogo ai vostri desideri. Le contaminazioni ora conoscono il vostro punto debole e vi tenteranno in continuazione, provocandovi. È come interrompere una dipendenza per le noci di betel[15] o per le sigarette, o smettere di mangiare carne. Sebbene siano in questione abitudini alquanto grossolane, esse sono davvero difficili da interrompere a causa della brama, che costantemente attende un'occasione per tentarvi. V'invita. « Non è poi una cosa tanto importante ... solo un assaggio. » « Ne prendo solo un poco. » Vi alletta nello stesso modo in cui fa l'esca sull'amo, basta che il pesce ne prenda un bocconcino, poi un altro po', e certamente sarà catturato. Così, tutte le volte che cediamo a un sapore piacevole, le contaminazioni ci aspettano al varco, mentre noi lottiamo impotenti perché trafitti dal gancio dell'esca.

Dovete comprendere che la vittoria sulle contaminazioni non è affare di poco conto, ma richiede una pratica costante. La

---

[15] Le noci di betel, un tipo di palma, sono largamente consumate sia in Thailandia sia in altri paesi; si ritiene abbiano effetti stimolanti, cardiotonici e digestivi.

debolezza non funziona, ma dovete anche considerare e calibrare la vostra forza in questa battaglia, perché le contaminazioni hanno il potere di un demone, anche se stanno nascoste nel profondo della vostra personalità. Come potete molestarle per farle uscire allo scoperto? In alcuni casi, ad esempio per interrompere una dipendenza, potete ingaggiare una battaglia all'ultimo sangue e conseguire una vittoria completa senza che sia indispensabile morire. Non è sempre richiesta una sola e radicale battaglia, soprattutto quando sono in questione aspetti più profondi e raffinati, per i quali è necessario sia un approccio più sottile e graduale sia più inventiva.

Dovete imparare il modo in cui minare costantemente le radici delle contaminazioni, così da indebolirle gradualmente. Quando la base della consapevolezza e della saggezza sarà abbastanza salda, sarete in grado di attaccare. Ovviamente, se vedete che siete ancora manovrati dalle contaminazioni, dovrete analizzare la situazione. Altrimenti esse frustreranno ogni vostro sforzo e quando decideranno che vogliono qualcosa, spazzando via la consapevolezza e la saggezza, diranno: « Devo averlo! Non darò retta ad alcuna obiezione! » Sono proprio così caparbie. È per questa ragione che non è una cosa di poco conto. È come essere faccia a faccia con il vostro nemico, una bestia feroce e mangiatrice d'uomini. Che fare?

Questo confronto con le contaminazioni richiede un trattamento molto accurato. Se dovessero apparire proprio davanti ai vostri occhi, la vostra consapevolezza e la vostra saggezza sono abbastanza forti da contrastarle? Queste sono le orde del nemico, di Māra, che vengono a dare battaglia, a bruciare e distruggere. Come dovremmo trattarle? Quale stratagemma possiamo usare per vincerle proprio qui e ora? Quando ci troviamo

a confrontarci con il dolore fisico e quello mentale o, ancor peggio, a desiderare piaceri fisici o mentali, che fare?

La sensazione piacevole è un'afflizione molto più infida per la sua insidiosa abilità di ingannarci senza che neanche ce ne accorgiamo. Potete invece essere certi che nessuno è sedotto dalle sensazioni spiacevoli, giacché sono così dolorose! Come possiamo trovare, proprio in questo confronto attuale e presente, un mezzo per districarci sia da ciò che è piacevole sia da ciò che è spiacevole? Non si tratta di praticare e accettare quel che è piacevole, e di rifiutare quello che tale non è. Non è affatto così. *Dovete vedere attraverso entrambe le caratteristiche e comprendere che sia il piacere sia il dolore sono impermanenti e perciò insoddisfacenti.* Se non riuscite a discernerlo cadrete nella trappola della brama, che è interessata solo al piacere, che si tratti di tipo carnale o di qualsiasi altro genere. In ogni postura non è forse sempre presente l'ossessione di provare piacere?

Cercando di dimenticarvi di voi stessi nel piacere e nei suoi aspetti multiformi – non importa quanto a lungo offrano *solo* piacere – senza neanche accorgervene cadrete nel fango della sofferenza. Resterete bloccati lì a causa di un difetto d'investigazione nell'impermanenza, nella sofferenza e nel non-sé. Sarete ingannati mentre date il benvenuto come cosa benefica al piacere fisico e mentale, mentre a un esame più attento sono solo sofferenza. Comprendendo tutto questo, inizierete a capire davvero la verità dell'impermanenza.

Quando la mente non insiste più in continuazione con il piacere, la vostra sofferenza e la vostra angoscia si alleggeriranno. Inoltre, vedrete che in realtà che non c'è alcun piacere cui aggrapparsi, ma solo sofferenza. Il vostro attaccamento dovrebbe perciò iniziare a essere sotto controllo. Abbiamo cantato

insieme le Scritture: « *rūpa*, *vedanā*, *saññā* ... forma, sensazione, percezione ... sono sofferenza. »[16] Tuttavia dentro voi stessi non riuscite ancora a penetrare in questa verità, che è fatta solo di queste cose. Senza una nuova prospettiva che proviene dalla vera conoscenza, necessariamente si cade nell'illusione, cercando di ottenere piacere, sempre e solo piacere. Nei fatti, quel che si ricava è sofferenza. Serrate occhi e orecchi, e rifiutate di capire. Se davvero capiste, la mente diverrebbe molto più serena, si calmerebbe dalla sua continua e selvaggia rincorsa verso piaceri inesistenti.

La brama consiste in un'iniziativa che fa trasalire e agita in modo frenetico la mente. Sorge dal desiderio per il piacere, e per tale ragione dovete investigare per vedere proprio questo: che in realtà il piacere non esiste; che si tratta di una naturale condizione di sofferenza; che non è né "io" né "mio". Avrete bisogno di analizzare e differenziare. Primo, prendete il corpo nella sua apparente interezza e separatelo in elementi, senza catalogare uno o l'altro come se fossero né "io" né "mio". Andate avanti continuamente in questo modo, fino a quando comprendete la verità di tutto questo.

La stessa idea è presente nella *Rammemorazione sull'Uso dei Generi di Prima Necessità* dei monaci, cioè l'abito, il cibo, il ricovero e le medicine, che anche noi cantiamo.[17] Se non analizziamo

---

[16] *Udāna Suttaṃ* (SN 22.55).

[17] Con ogni probabilità si allude ai *Versi di Rammemorazione per l'uso dei Generi di Primaria Necessità* (*Taṅkhaṇikapaccavekkhaṇapāṭha*), di solito cantati nella tradizione *theravādin* dai monaci durante i canti del mattino. Come mostra il fatto stesso che questo testo sia stato adottato anche dalla *upāsika* Kee Nanayon, esso è di grande importanza anche per la pratica dei laici; è perciò riprodotto in appendice.

e comprendiamo propriamente quel che essa ci dice, allora non si può far altro che cadere nell'illusione di amare questo corpo e di struggersi per esso: « Sono *io*, è *mio*! » Lo afferriamo in continuazione senza capire quel che stiamo facendo, anche se l'insegnamento di Dhamma è lì che ci attende, completo, a nostra disposizione. Possiamo aver tentato di prenderlo in considerazione in modo superficiale, e di aver perciò ottenuto una comprensione solo molto vaga che tendeva a sfumare nella distrazione. Una tale investigazione non penetra nel cuore perché la mente non ha fondamento, non ha una sua base nella calma. Essa va a caccia di agitate occupazioni, le fabbrica, e non cattura mai nulla d'importanza reale. È come un uomo mezzo cieco che vede una cosa sfocata e riesce, col passare del tempo, ad avere solo una o due strane idee su quel che ha visto.

Chi non è interessato a seguire il Dhamma, chi è indifferente su quel che è giusto e quel che è sbagliato, non si pone domande e non ha incertezze o dubbi. È avviluppato nell'oscurità dell'ignoranza. Quando si comincia a esaminare il Dhamma, ogni punto non del tutto compreso deve necessariamente far sorgere dubbi o domande: « Che cosa significa? Come dovrei intendere questa cosa? Come sistemo la questione? » Queste domande bisogna prenderle e lavorarci sopra. Se non lo fate, ciò indica semplicemente la vostra mancanza di consapevolezza e di saggezza. Ovviamente, una frettolosa investigazione che le prende in considerazione e lascia il lavoro a metà, significa che non sarete mai in grado di penetrare alla radice i principi della pratica. Sapete qualcosa, questo è tutto. Quando la consapevolezza e la saggezza sono poco sviluppate e con uno sforzo inadeguato, vi mancherà il coraggio di penetrare nella Nobile Verità.

Cercare di valutare da sé quanto vi è di giusto e quanto vi è di sbagliato nella propria pratica può significare autoingannarsi, una cosa che rende impossibile vincere la sofferenza. Se vi capita di capire qualcosa non vantatevene con gli altri, altrimenti ciò si volgerà e v'intossicherà in molte e inestricabili maniere. Le persone sagge hanno sempre fatto attenzione a insistere su quanto hanno investigato – anche se hanno *veramente* ottenuto una qualche visione profonda – e non sono mai rimaste né bloccate nei loro attuali livelli di pratica, né si sono sentite soddisfatte da quel che hanno raggiunto. Non si vantano mai delle loro realizzazioni, perché questo sarebbe certamente indice di follia. Chi è intelligente è alla continua ricerca degli ostacoli che si trova davanti, che sono sempre più sottili di quelli già superati. Non si riposa mai nella lucidità del momento, vuole penetrare sempre più nella verità. Con le contaminazioni ancora in fiamme, che bruciano, come ci si può permettere di fermarsi per vantarsi di questo o di quel successo, anche se si tratta di genuina visione profonda? Senza uno stabile fondamento, dovrete sempre essere cauti e attenti a questo proposito.

Nelle investigazioni condotte mediante la consapevolezza e la saggezza, i pericoli della trascuratezza e della distrazione hanno la massima importanza. Solo quando siete vigili potete esser certi di stare al passo con la vostra vita, la cui fine si avvicina sempre di più. Cos'è esattamente questa trascuratezza, questa mancanza di attenzione? Si tratta di una questione d'importanza vitale. Se continuate a ignorarla, quanta che sia la tranquillità che avete guadagnato – ad esempio sorvegliando le porte sensoriali – vacillerete e tornerete indietro alla vecchia agitazione.

Siate attenti! Le contaminazioni vi provocheranno, vi forzeranno a parlare e a ragliare; non vi consentiranno di tenere la bocca chiusa e di stare in silenzio. Senza comprendere le intenzioni soggiacenti e le situazioni di fondo, finirete solo per ingannare voi stessi e ve ne andrete in giro vantando le vostre conquiste: « Da molti anni ho ottenuto la serenità ... » Questo significa solo ingannare se stessi e gli altri. In realtà siete ancora incatenati alla stupidità, state eseguendo gli ordini delle contaminazioni che stanno dentro di voi senza neanche accorgervene. Così, se qualcuno vi loda, drizzate gli orecchi e vi gonfiate come palloni. Invece di dare spiegazioni a proposito di quel che siete riusciti a comprendere sulla sofferenza e sul pericolo rappresentato dalle contaminazioni, vi vantate e basta.

Non potete limitarvi ad andar avanti a fare stupidaggini e idiozie, perché questo *Sentiero* richiede la vigilanza della consapevolezza e della saggezza. Dopo un opportuno esame, capirete che non c'è nulla da oziare e divertirsi e nemmeno niente di cui preoccuparsi; sia esteriormente sia interiormente è solo tutto un grande inganno. È come essere solo nel bel mezzo dell'oceano, senza che sia possibile avvistare né isole né spiagge. Potete permettervi di stare seduti e di rilassarvi, o di dare un breve spettacolino del vostro sforzo per poi vantarvene? Certamente no!

Quando l'investigazione penetra attraverso più sottili livelli della mente, si diventa sempre più calmi e, nello stesso tempo, riservati. Lo si può paragonare alla crescente e matura circospezione man mano che si diventa adulti, dopo essere stati bambini e adolescenti. La consapevolezza e la saggezza devono essere sviluppate in continuazione, così da poter discernere, in tutto quel che sorge, giusto e sbagliato, vero e falso. Questo vi farà diventare in grado di abbandonare e di lasciar andare. Giungere a questa

vera pratica del Dhamma renderà il vostro cammino nella vita piano e dolce. Altrimenti cadrete nella millanteria di temporanei successi delle tecniche per il raggiungimento della tranquillità e alla fine voi stessi vi troverete ad essere in grande disagio. È qui che le contaminazioni proliferano e, a capofitto, si va a finire nella loro deflagrazione. Alzate la testa con presunzione solo per trovarvi in un ammasso di fuoco interiore!

Usate la torcia della consapevolezza e della saggezza per neutralizzare ed estinguere l'incendio delle contaminazioni che brucia la vostra mente. Fatelo con una crescente fiducia nei vostri sforzi. Non offrite alle contaminazioni alcuna possibilità d'insinuare la loro "posizione di comando" con i suoi vari stratagemmi. Dovete stare allerta e render loro la pariglia. Siate circospetti, non cadete nelle loro trappole! Per quanto razionali possano sembrare quando affiorano, riescono a vincere solo se la vostra consapevolezza e saggezza sono manchevoli. Le contaminazioni vi prendono per il naso, vi bruciano manifestamente con il loro fuoco, ma voi riuscite ancora ad aprir bocca e vantarvi! Volgetevi a indagare dentro di voi. Controllate ogni aspetto, perché giusto e sbagliato, vero e falso stanno dentro voi stessi. Non si tratta di osservazione esteriore. Ogni danno esterno è nulla se paragonato al bruciore interno causato dal fuoco delle contaminazioni.

Quando "io stesso" alza la testa, se non siete dediti alla pratica del Dhamma con tutto il cuore, non c'è modo di sconfiggere la sofferenza. Un po' di conoscenza, un po' di rinuncia, non consentono di arrivare alla radice del problema, sepolta in profondità dentro di noi. Si deve scavare, non starsene a riposare tranquillamente dopo un qualche temporaneo e superficiale successo. Così non funziona, perché le contaminazioni si trova-

no in profondità, alla base della personalità, e possono essere individuate con il delicato ma penetrante esame della consapevolezza e della saggezza. Altrimenti resterete a un livello grossolano, potrete praticare fino a quando il vostro corpo marcirà nella tomba senza essere riusciti a minare il basilare problema della "personalità".

Chiunque pratichi in modo attento e scrupoloso è in grado di vedere le mancanze e i difetti del suo carattere. Dovranno controllare e ribaltare l'orgoglio da ogni punto di vista, senza consentirgli di diventare grande e di gonfiarsi. Ovviamente, l'effettiva eliminazione di questa malattia non è così facile. Per chi non ha perseverato con una sufficientemente rigorosa introspezione, questo metodo può nei fatti solo accrescere il loro orgoglio, la loro millanteria e il loro "insegnamento". Dovrebbero tuttavia volgersi a guardare nella loro interiorità e discernere la presunzione e l'inganno del sé, e sorgerà una profonda sensazione di stanchezza e di tristezza. Si dovrebbe aver pietà di se stessi per la stupidità di un tale auto-inganno. Così, predisponetevi a combattere. Quanto che sia grande il dolore, per quanto possano essere numerose le lacrime, perseverate! Non vi preoccupate solo di cercare il piacere. Decidetevi in questo modo: *sia quel che sia, continuerò con i miei sforzi e con la mia pratica di castità per tutta questa vita.*

Non brontolate alla prima piccola difficoltà, per poi abbandonare l'impresa: « È uno spreco di tempo. Sono contento di cedere alle contaminazioni. » Dovete invece assumere la posizione opposta. Quando sorgono le tentazioni e le provocazioni – « afferra questo, prendi un bel po' di quello » – non indulgete, non prendete nulla! Per quanto fantastico possa sembrarvi, rifiutate con fermezza. *Non lo voglio.* Questo è l'unico modo per re-

sistere ai lacci e agli inganni delle contaminazioni. Spaventano e ingannano in tutte le maniere, così che pure se diventate saggi nei riguardi di uno stratagemma, ne inventano un altro, e poi un altro ancora ... Prendete atto della situazione: *Sono stato continuamente e in vari modi ingannato dalle astuzie delle contaminazioni e ignoro ancora la verità che sta dentro me stesso. Le altre persone possono ingannarmi un po', ma le contaminazioni lo fanno sempre. Cedo a esse e le seguo completamente. La mia fiducia nel Buddha è nulla se paragonata a quanto credo in queste contaminazioni. Sono un discepolo dei démoni del desiderio e consento passivamente a me stesso di essere condotto sempre più nel profondo della loro giungla selvaggia.*

Se non riuscite a capirlo da voi stessi vi siete proprio perduti là, siete allo spiedo, bruciati vivi tra i cadaveri che stanno nel carnaio di quella stessa giungla, mentre i démoni vi arrostiscono con i desideri e con ogni forma di disagio.

Benché siate venuti a stare in un luogo privo di distrazioni, questi démoni sono ancora al lavoro, vi persuadono, vi tentano e cercano di trascinarvi via. Basta che notiate il fluire della saliva quando v'imbattete in qualcosa di delizioso. Decidete allora se volete essere dei guerrieri o delle vittime, e nella vostra pratica combattete per sopraffare quest'orda delle contaminazioni e dei desideri. State sempre in guardia, non importa da quale parte entrino per sedurvi e ingannarvi. Nessuno può entrare qui per portarvi via, ma i démoni dei vostri stessi desideri possono farlo, e lo fanno con gusto.

Dovete spezzare questa catena mediante una scrupolosa attenzione, esaminando voi stessi e ottenendo così la Libertà. Sviluppate strenuamente la vostra consapevolezza e la vostra saggezza, ottenendo la visione profonda e lasciando andare tutto, fino a quando tutta la vostra sofferenza si estingue.

12. Sconfiggere la sofferenza

Oggi vorrei commentare i principi della pratica del Dhamma perché, quando sono applicati in modo opportuno, offrono una costante visione profonda in quel che di vero e di falso sta dentro di noi. Ciò ha grande valore, poiché tutti noi dobbiamo giungere a vedere dentro noi stessi le Quattro Nobili Verità della Sofferenza, della sua Origine, della sua Cessazione e del Sentiero che conduce a questa Cessazione. Chiunque resti ignorante a questo proposito cade nella sofferenza del mondo. Anche risiedendo in un monastero, si può non trarre alcun beneficio dalla propria vocazione. Lo stesso avviene per chi abita in una casa: tutto quel che si ha, se manca la pratica del Dhamma, sono i Precetti, perché la mancanza di vera comprensione significa che la loro pratica tende a svanire in direzione dei piaceri mondani per poi, infine, trasformarsi in sofferenza.

La pratica dell'investigazione deve continuare fino a che non si comprende la sofferenza e la sua origine, fondata sul potere che le contaminazioni hanno sulla mente. La costante eliminazione di queste contaminazioni è davvero la Via Suprema. Chi non pratica per nulla resta indietro, cieco e ignorante fra le contaminazioni. È inconsapevolmente trascinato verso la sofferenza e, salvo che non trovi il Dhamma e la via della pratica, è

condannato a nascere e morire, a produrre *kamma*[18] per il successivo ciclo di sofferenza.

Quando mediante la pratica intravedete cosa sia davvero la sofferenza, vi sforzerete di vincerla e non trascurerete mai più tale pericolo. Questo significa combattere in continuazione per la vittoria, eliminando progressivamente i vostri errori fino ad arrivare agli aspetti più sottili della brama e delle contaminazioni. Sono richieste una profonda indagine e una delicata analisi, perché un'ispezione superficiale è inadeguata. Perciò, la mente deve essere fermamente fondata nella consapevolezza e focalizzata sull'interiorità, senza alcuna distrazione esteriore. Quando vi rivolgerete verso l'interno, sarete in grado di vedere la verità della sofferenza e la sua origine, la brama e le contaminazioni. Allora conoscerete le loro caratteristiche e i loro tratti distintivi, e potrete distruggerle.

Parlando sinceramente, la pratica del Dhamma si occupa di una sola cosa: tutto si riduce alla sofferenza e alla sua origine. Questo è il perno, il punto essenziale della vita umana, e perfino tutti gli animali si trovano nella stessa situazione. L'ignoranza e l'*errata visione* insinuano la propensione ad afferrare e consumare ogni genere di cose, ma la *Retta Visione* rivelerà con chiarezza la verità della sofferenza e la sua origine.

Si può pensare a tutto ciò in questi termini: *fissare l'attenzione per vedere la verità, perché senza osservare la sofferenza potrete solo rimanere ignoranti.* Senza essere messa al sicuro, la mente avrà sempre la tendenza ad andare alla deriva, riassorbita a seguire gli oggetti emozionali. Perciò, quando cercate di mettere a fuoco la vostra attenzione sul Dhamma, la mente, alla quale è

---

[18] Atto intenzionale compiuto per mezzo del corpo, della parola o della mente, il quale conduce sempre a un effetto.

di solito consentito di vagare, può ben opporre resistenza e combattere. Dovete fare allora affidamento su ripetuti sforzi per mettere la mente al sicuro, fino a quando capite il modo per domarla e farla tornare indietro, sotto costante controllo. Allora le cose diventano più facili, perché la mente non tende più verso le distrazioni. Per quanto il problema possa sembrare caparbio a rientrare, sarà sempre possibile domare la mente e riportarla alla calma.

Non sottovalutate mai, però, la forza delle contaminazioni. Se la mente dovesse mostrarsi intrattabile, dovete sforzarvi al massimo per scoprire le ragioni per cui non si calma. Un approccio svogliato non avrà alcun successo, perché c'è bisogno dell'attitudine di "combattere fino alla morte". Se le vostre sole preoccupazioni sono il piacere e l'agio, siate allora certi che non vi libererete mai dal dominio delle contaminazioni.

La forza delle contaminazioni è legata all'insieme della struttura di base della personalità, un fatto che rende terribilmente difficile scoprire la verità su noi stessi. Una semplice infarinatura di conoscenza certo non v'impedirà di andare fuori strada. Così, abbandonerete la ricerca e vi lascerete coinvolgere in escursioni varie, senza riconoscere l'importanza vitale della pratica del Dhamma. Non vi preoccuperete più di essere rigorosi e pieni di vigore nella pratica ma, sotto la direzione delle contaminazioni, sarete occupati ad afferrare cose. Andando debolmente tentoni in questo modo, vedere con chiarezza la sofferenza è difficilissimo perché si consente alla mente di fuggire: essa si preoccupa solo di trangugiare l'esca delle contaminazioni. Quando le contaminazioni annunciano il loro lieve disagio, velocemente le assecondate e afferrate l'esca. Non riuscite a valutare né il potere e il dominio che su di voi esercita la brama,

quando vi svia verso immagini, sapori, odori e suoni, né il danno che deriva da queste ossessioni.

Quest'incessante attività significa che non sarete mai in grado di placare la mente. Potete cercar di chiudere del tutto gli occhi, ma vi trovate a essere completamente sommersi dalla sofferenza. Per mezzo della pratica del Dhamma questa situazione viene progressivamente compresa, e ciò conduce ad alleviare costantemente la sofferenza, sempreché non siate distratti. Mentre in precedenza finivate per essere sempre sconfitti e ustionati, ora riuscite a rivolgere la fiamma della consapevolezza e della saggezza contro le contaminazioni. Così abbandonate le vostre abitudini colpevoli e distratte, e comprendete da voi stessi i benefici del Dhamma. Se si prende il Dhamma a cuore, la pratica continuerà a progredire, ma uno sforzo inadeguato vi getterà sempre più nell'infelicità. Decidetevi a praticare fino al vostro ultimo respiro!

Non siate deboli, non lasciatevi facilmente portare fuori strada. Chi ha consapevolezza e saggezza capirà quest'avvertimento, ma chi è manchevole e inesperto invece inghiottirà l'esca delle contaminazioni. Invece di sopraffare la sofferenza, la loro pratica regredirà agli stadi iniziali. Il loro tentativo di diventare abili si trasformerà, grazie all'illusione, in sofferenza e mancanza di abilità. Criticheranno la pratica del Dhamma come futile e pessima. Se ci si sottomette alle contaminazioni, la pratica del Dhamma è impossibile.

La pratica del Dhamma comporta una grande lotta e una forte resistenza. È come remare controcorrente, e per la riuscita c'è perciò bisogno di molto addestramento. Andare in senso contrario rispetto alle contaminazioni è impegnativo, perché esse attendono sempre un'occasione per spingerci a un livello più

basso. Se non siete vigili e non utilizzate il Dhamma del Buddha per esaminare voi stessi, la vostra resistenza verrà meno. Ciò avviene perché la consapevolezza e la saggezza restano deboli e vacillanti, soprattutto se paragonate alla forza delle contaminazioni. Se andate oltre e vi alleate con queste sediziose tentatrici, sarete trascinati via, nella turbolenza delle ossessioni.

Allora, la pratica del Dhamma è andare contro la corrente della sofferenza, perché la sofferenza è il problema nodale. Su questo dovete mettere a fuoco la vostra pratica, perché solo vedendo realmente la sofferenza vorrete scoprirne la radice. La saggezza sarà allora capace di individuare esattamente da dove essa sorge. Per chi ha consapevolezza e saggezza, il sorgere della sofferenza rappresenta l'opportunità per scoprire da dove proviene, ed essere in grado di reciderla proprio là. Questa investigazione è attuata a numerosi livelli, da quelli più grossolani a quelli più sottili. Perciò richiede anche consigli, per evitare che si inciampi. Altrimenti immaginerete di poter fare tutto di testa vostra. Ma non funzionerà affatto.

Ci sono molti principi di Dhamma che il Buddha ci ha lasciato affinché li esaminassimo. Non è ovviamente obbligatorio impararli tutti. Sarà sufficiente osservare solo alcuni degli schemi più importanti, come i *cinque aggregati* (*khandha*), oppure *nome-e-forma* (*nāma-rūpa*).[19] Ovviamente, è richiesto un rigoroso esame a tutto tondo, non solo un'indagine occasionale. Ciò

---

[19] Per i Cinque Aggregati si veda la nota presente all'inizio del 2° capitolo. *Nome-e-forma* (*nāma-rūpa*), ossia "mente-e-corpo" è il quarto anello della Co-produzione condizionata (*paṭiccasamuppāda*) o Genesi interdipendente, che descrive il modo in cui i cinque aggregati (*khandha*) e le sei basi sensoriali (*āyatana*) interagiscono dopo il contatto (*phassa*) con l'ignoranza (*avijjā*) e con la brama (*taṇhā*) per condurre alla tensione e alla sofferenza (*dukkha*).

condurrà al sorgere di una sensazione di stanchezza a riguardo di tutta la situazione, in modo che le manette della brama si apriranno. Una serrata e vigile supervisione delle porte sensoriali consentirà alla consapevolezza di porre riparo a ogni negligenza. Sia che si parli, che si agisca oppure si pensi, si sarà consapevoli di quel che induce in errore. Si deve continuare a sostenere la consapevolezza in modo persistente e risoluto, perché questo è il modo per porre fine alla vostra sofferenza. La consapevolezza e la saggezza restano in ritardo perché in voi l'interesse e la sensibilità non sono ancora sufficientemente sottili. Più affinati e circospetti siete, più si rafforzano la consapevolezza e la saggezza. Perciò il Buddha disse: « Sviluppate voi stessi completamente. Rendete forte nella vostra mente la consapevolezza. »

Dall'esame e dal controllo della mente, lo sviluppo della pratica prosegue durante lo svolgimento dei vostri compiti quotidiani. Ciò renderà evidenti la realizzazione e i benefici della pratica, grandi o piccoli che siano. Aumentate i vostri sforzi e non vi scoraggiate facilmente. Non perdete quest'occasione d'oro, perché la vostra vita passa, fluisce via in continuazione.

Lo sviluppo della consapevolezza e della saggezza conduce alla maturità del Dhamma. Se, ovviamente, le vostre contaminazioni sono grossolane e la vostra saggezza è grezza, dovrete essere ancora più attenti quando giungerà la vecchiaia, che alla fine tocca a tutti noi. Afferrate questo momento per sviluppare le *facoltà spirituali* (*indriya*): la fiducia (*saddhā*), lo sforzo (*viriya*), la consapevolezza (*sati*), la concentrazione (*samādhi*) e la saggezza (*paññā*), tutte insieme in equilibrio. Sostenete un saldo scrutinio e una costante investigazione della mente e vedrete che le tentazioni del mondo perderanno il loro fascino. Quando

riuscite a vederle come un'esca avvelenata, cesserà la bramosia per i profitti mondani. Allora il Dhamma diventa il rifugio e il faro della vostra vita. Con questa fiducia in se stessi, ci si può solo sforzare di andare avanti senza che si scivoli mai indietro, mentre una qualsiasi incertezza sul merito della pratica del Dhamma vi farà vacillare e andare fuori strada. State perciò molto attenti a non essere trascinati via, verso l'abisso, verso la fossa infuocata.

Se non riuscite a liberare voi stessi sarete tirati da ogni direzione, perché il programma di fondo del gioco sta nella tendenza a essere trascinati verso il basso. Però, per quelli fra voi che sono più circospetti e hanno una maggiore consapevolezza e saggezza per discernere la sofferenza, non ci sono più allontanamenti dal Dhamma né difficoltà mondane da sopportare. Proverete stanchezza e disgusto per l'avidità, e le tentazioni del mondo perderanno il loro smalto e la loro attrattiva. La vostra pratica del Dhamma vi scuoterà di dosso tutto quel che vi porta fuori strada, ad aggrapparvi a oggetti allettanti. Quando vi renderete conto che la morte può arrivare presto – non è poi così lontana – non ci saranno più preoccupazioni di possedere o di tenere sotto controllo i tesori mondani, per quanto grandi possano essere. Con questa conquista, sorgerà gran disincanto e freddezza nei riguardi dei piaceri del mondo, che perderanno la loro lucentezza. Non saranno più accarezzati e stimati anche se, ovviamente, potranno essere utili tutte le volte che saranno necessari per il Dhamma. Il vostro ardore si placherà. Dopotutto, anche questo corpo che percepiamo come "io" e "mio" va costantemente logorandosi e cadendo in pezzi.

Le contaminazioni e i desideri sono sempre pronti con le loro istigazioni ogni volta che ci abbandoniamo alla distrazione.

Allora ci bastonano e ci colpiscono con la sofferenza che *nome-e-forma* e i cinque aggregati comportano. Quando la vostra investigazione penetra davvero a fondo, le grossolane preoccupazioni esteriori riguardo alla brava e alla cattiva gente, come alle cose, vengono spazzate via. La vostra attenzione è del tutto fissa sulla visione profonda per distruggere quest'*io illustre*, la presunzione del sé. *L'importanza degli affari esteriori svanisce perché l'occupazione principale è la penetrazione verso la lucidità interiore, dove sorge la luce brillante.*

La brillante chiarezza della visione profonda non è la stessa cosa della luce comune e ordinaria. Dovete conoscerla voi stessi, perché è impossibile descriverla. La consapevolezza e la saggezza puliranno la mente: espellendo, rinunciando, eliminando e liberando secondo le abilità di ognuno. Ogni mancanza di consapevolezza e di saggezza, con il loro scrutinio e le loro rinunce, ci abbandona attorniati dal buio interiore, un'oscurità permeata dal fuoco. Le contaminazioni occultano il loro carburante velenoso per far ardere in modo sempre feroce il fuoco interiore: cosa può esserci di più terribile di questo? Anche se la conflagrazione non è sostanziale, le fiamme avvampano appena avviene il contatto con gli oggetti.

Le bombe lanciate sulla gente non sono niente in confronto alle tre bombe della brama, dell'odio e dell'illusione. Lacerano la mente in continuazione, mentre un'incursione aerea porta la morte solo per una sola di queste vite. Fino a che non praticate, non sarete in grado di comprendere la gravità della situazione, che per la mente equivale a essere lentamente arrostita dalle contaminazioni tutte le volte che si verifica il contatto sensoriale. Intravedere l'agilità e la scaltrezza delle contami-

nazioni per distruggerle, richiede gli strumenti adatti e un'attenzione accurata per evitare la distrazione.

Chi resta e pratica qui senza le preoccupazioni e i coinvolgimenti mondani vedrà che è possibile fare progressi piuttosto velocemente. Secondo l'abilità della consapevolezza e della saggezza, sarà in grado di affinare la sua investigazione e di ridurre la sofferenza. Ognuno di voi conoscerà da sé fino a che punto una vita dedicata alla pratica del Dhamma fa avanzare verso la fine della sofferenza. Le persone che non riescono mai a trovare del tempo libero per venire qui e quelli che vengono ma non si lasciano veramente alle spalle le loro preoccupazioni mondane, si perderanno nella nebbia dei passatempi e delle preoccupazioni. Spesso dicono: « Non importa dove si pratica. Si può praticare ovunque. » È solo fiato rovente. Nei fatti la loro pratica è bloccata nella foresta delle contaminazioni. Riescono tuttavia a vantarsi di essere capaci di praticare "davvero ovunque". Si potrebbe rispondere che nel loro caso mente e bocca non sono allineate. La loro mente, in ebollizione per l'attacco e per il calore delle contaminazioni e della brama, non è conscia delle loro affermazioni. È come se un qualcosa vivesse nella sporcizia e preferisse continuare a esistere e morire in quella sporcizia.

Le persone la cui consapevolezza e saggezza sono piuttosto grossolane, continueranno tranquillamente a giocare nel fango delle loro menti macchiate. Chi ha una più matura e penetrante consapevolezza e saggezza, proverà disgusto per questa sporcizia. Man mano che cresce la visione profonda, la sua sensazione di repulsione diverrà più profonda e intensa. Allora si riesce a vedere il pericolo delle preoccupazioni, delle illusioni e del desiderio, perché sono tutte cose legate alla sofferenza. Si vede che è

solo questione d'impermanenza, di sofferenza e di non-sé. Allora sorgono queste domande: « Cosa voglio dalla vita? Perché sono nato? » Chi è ignorante risponde così: « Vivo per far soldi e diventare ricco. » Una vita del genere equivale a cadere nell'inferno! Chiunque comprenda il Dhamma del Buddha capisce che non c'è assolutamente nulla che vale la pena di desiderare o per cui preoccuparsi. Tutto deve essere lasciato, abbandonato.

Chi è ancora attaccato ai cinque aggregati e pensa che « questi sono me stesso » deve investigare per vedere che ognuno di essi comporta davvero sofferenza. Alternativamente, in modo più conciso, dovrebbe comprendere che *nome-e-forma* significa sofferenza o, in senso più ampio, che corpo e mente sono sofferenza. Quando riuscirete a vedere tutto questo da un livello grossolano fino a un livello sottile, sarete capaci di essere al di sopra del piacere e del dolore, perché è a entrambi che si deve rinunciare. Ovviamente, senza una piena comprensione *continuerete a anelare al piacere, e più lo desidererete, più soffrirete*. Questo vale anche per ogni attaccamento basato sulla pace e sulla felicità che sorgono dalla meditazione di tranquillità. Essa diventa una sorta di dipendenza: la si brama e la si deve consumare come un narcotico che, si pensa, è in grado di procurare piacere. La visione profonda nella natura della continua bramosia e della connessa sofferenza non avviene mai in questo genere di tossicodipendenza. Vogliono la droga e la ottengono, e pensano di essere felici e appagati!

La caratteristica che continuamente impedisce di interrompere quest'abitudine maniacale è che, dopo aver assunto la droga, essi si sentono assolutamente contenti. Così avviene con il piacere sensoriale: ci si sazia solo per infiammarsi di nuovo quando l'appetito, placato solo per poco, ritorna. La gente pen-

sa che soddisfare un grande desiderio porti con sé un piacere ancor maggiore, ma non comprende il correlato pericolo e la sofferenza che ciò comporta. Questa è la condizione di chi ha poca saggezza e tante contaminazioni. Non vede l'agitazione del desiderio come sofferenza, e invece di estinguerla, cerca di placarla bevendo veleno. Questo veleno consiste nell'assecondare la brama che, momentaneamente gratificata, vuole poi avere ancora, ancora e ancora di nuovo, con un'illusione che conduce all'inebetimento.

Chi ha consapevolezza e saggezza, questa è la domanda che mette a fuoco: « Perché devo indulgere ai miei desideri in continuazione? » Comprende che è la stessa brama che deve essere attaccata, perché vincere questa sola cosa, gli consentirà di sfuggire non solo agli sforzi frenetici di soddisfarla, ma anche di farla finita con futuri desideri. Questa è la via che consente di trascendere la sofferenza. Ovviamente, l'ossessione per il piacere di consumare le cose trasforma il ripudio del desiderio in un compito arduo.

Tutto quello che si sa fare è nutrirsi dell'esca, e questo induce timore per la rinuncia, fa aver paura di smettere. È il terrore che il tossicodipendente ha di non potersi procurare la sua droga o, a un altro livello, di chi mangia carne e non riesce a rinunciare all'attaccamento al sapore che essa ha. È questione di essere schiavi del desiderio. Se non riuscite a vincere queste brame grossolane, come potete sperare di riuscire a confrontarvi con quei desideri ben più sottili che vanno marcendo dentro di voi? Basta solo un po' d'insistenza ed ecco che uscite, ingoiate le esche più grossolane, le adattate meticolosamente ai vostri bisogni e siete soddisfatti. Non notate né il vostro sfinimento né capite che la fonte di tutta la terribile sofferenza che

illude e domina ogni creatura del mondo sta proprio qui, in questa dinamica. Benché l'insegnamento del Buddha individui il modo più appropriato di investigare e meditare per giungere alla radice di questo problema, ignorate il tutto e continuate a ingoiare l'esca. Restando immersi nel piacere potete solo impegnarvi a seguire le contaminazioni e i desideri.

Qui, con la nostra pratica ci impegniamo ad andare contro la corrente della brama e di una mente deviante. Ciò comporta una sfaccettata supervisione della mente accompagnata dal contenimento rispetto ai contatti sensoriali – immagini, suoni, odori e sapori, ad esempio. Questi contatti sorgono per allettarci, e ossessionarci riguardo al piacere per una cosa e poi, dopo che ce ne siamo velocemente stancati, di farci freneticamente affannare a rincorrere qualcos'altro. Andando avanti in questo modo c'è solo completa agitazione.

Le malizie della mente sono numerose e se non sapete come trattenerle ed eliminarle, non potrete evitare di cadere nel loro minaccioso dominio. Chi ha visto la natura della sofferenza, si sforzerà: la vittoria o la morte. Proprio come fece il Buddha, quando era pronto a dare la vita per vincere la sofferenza. Non pensiate che sia una cosa facile, uno svago e un piacere. In ognuna delle sue vite il *futuro-Buddha* (*Bodhisatta*)[20] dovette sopportare difficoltà e sofferenze per aiutare se stesso e gli altri. Anche noi dobbiamo essere pronti a sacrificare tutti i nostri beni e possessi, per quanto grandi possano essere.

Non si tratta di cose che possono essere fatte stando negli agi. La pratica del Dhamma è un combattimento, una battaglia,

---

[20] Letteralmente "un essere che s'impegna per raggiungere il Risveglio"; è il termine utilizzato per descrivere il Buddha prima dell'Illuminazione, dall'iniziale aspirazione alla buddhità fino al pieno Risveglio.

e chiunque resista e perseveri otterrà una vittoria e un successo impareggiabili. Questa suprema vittoria significa che ogni problema potrà essere esaminato e risolto. Per favore, allora, continuate a provarci. Non si tratta d'ottenere un qualche limitato successo e poi di volgersi a qualcos'altro, perché dopo ogni piccola vittoria la consapevolezza e la saggezza ne usciranno rafforzate. Perciò dovete stare in guardia e ispezionare tutto quel che sorge attraverso le porte sensoriali: gli occhi, gli orecchi, il naso, la lingua, il corpo e la mente.

Con l'impegno, la vostra consapevolezza diverrà più acuta e penetrante, e comincerete a comprendere sia la Liberazione sia l'estinzione della sofferenza. È come afferrare un pezzo di carbone rovente e percepirne il calore e, per questa ragione, lasciarlo velocemente andare. La pratica del Dhamma ha un valore supremo, ma vincere il potere delle contaminazioni è arduo, è un compito che non dovrebbe mai essere sottovalutato. Per questa ragione impegnatevi con ardore a rinforzare la consapevolezza e la saggezza, e le contaminazioni perderanno forza in proporzione. Questo si chiama progredire nel Dhamma, spegnere la sofferenza interiore. Perciò, finché avete vita ed energie, impiegatele tutte per questo scopo.

Il Buddha dichiarò: « Quel che non è chiaro, rendetelo chiaro; quel che non avete compreso, comprendetelo; quel che non avete portato a termine, portatelo a termine. » Non siate fragili e vacillanti, non cercate scuse in continuazione. Anche lasciare la propria casa per l'ordinazione monastica è considerato un sacrificio. Ai tempi del Buddha, persone di ogni livello sociale – sovrani, gente molto ricca, altri del ceto medio, semplici cittadini – si fecero monaci rinunciando alla casa e alla famiglia per far parte dei discepoli del Buddha. Senza ritorno. Di-

cevano che *ricadere nella precedente vita meschina era cosa pessima*. L'unica occupazione del Buddha era far uscire le persone dalla sofferenza. Se vogliamo sfuggire a essa dobbiamo seguire il suo esempio ed entrare nel lignaggio del Buddha, eliminando preoccupazioni e problemi riguardo ai nostri precedenti parenti. Questa vita e questa pratica sotto la disciplina del Buddha è veramente la Via Suprema, il Supremo Rifugio.

Chi segue i principi e la disciplina del Dhamma darà in pegno la sua vita al Buddha, al Dhamma e al Sangha. Pure chi è riuscito solo occasionalmente, senza penetrare del tutto la Verità, ad assaporare la pace che ne deriva prenderà quest'impegno. Comprendono che non c'è altra strada che conduce alla libertà dalla sofferenza. Quando la loro consapevolezza e saggezza diventeranno più penetranti, vedranno che su questa sponda c'è solo angoscia, con un infinito ciclo di nascite e morti. Allora saranno determinati ad attraversare per giungere più in là, sull'altra sponda, con uno sforzo incessante per rinunciare al sé.

Non c'è nulla di misterioso in questo "attraversare per giungere più in là, sull'altra sponda". Dovete prima però rinunciare a vedere l'"io" nei cinque aggregati, investigando per vederli tutti quanti come sofferenza, nessuno di essi è "io" o "mio".

Focalizzatevi sul *non aggrapparsi o trattenere*. Il Buddha una volta disse che il passato sta sotto, il futuro sopra e il presente nel mezzo. Disse pure che essere maldestri sta sotto, abili sopra e la *neutralità* (*abyākata*)[21] nel mezzo. Per insegnare ognuno di questi atteggiamenti affermò: « Non aggrappatevi! » Non dovete aggrapparvi neanche a quel che pensate sia il *Nibbāna*, "l'altra sponda". Dovete pensare che il traguardo della vera rea-

[21] An 7.51.

lizzazione del non-attaccamento riguarda qualsiasi cosa. Chi non riesce a immaginare la ragione per cui non ci si dovrebbe aggrappare neanche al *Nibbāna*, rifletta su questo: *non ci si deve aggrappare o né trattenere nulla*. Questo è un principio del Dhamma ed è davvero il riassunto perfetto di tutto.

Le "cose condizionate" e quelle "non condizionate" consideratele tutte in questo modo: ogni cosa è non-sé (*sabbe dhammā anattā*). Non ci si dovrebbe attaccare a esse, non dovremmo trattenerle. Questo riassume tutto, inclusa l'investigazione per vedere la Verità del Dhamma sia nel mondo sia nell'Insegnamento. La consapevolezza e la saggezza devono vedere attraverso il mondo, penetrando dalle cose condizionate a quelle non condizionate, dalle cose mondane a quelle che trascendono il mondo. E tutto questo riguarda ciò che è dentro di noi, nulla di esterno.

Questa visione profonda nell'essenza del Dhamma richiede una profonda comprensione. Poi bisogna solo sbloccare le cose, lasciarle andare. Il motto « Non attaccarti » vi sarà utile per tutta la vostra pratica, dall'inizio alla fine. Se non vi aggrappate all'"io" o al "mio" si può dire che state davvero seguendo il Sentiero del Buddha, e alla fine vincerete ottenendo la completa cessazione di tutta la sofferenza. Allora consapevolezza e saggezza penetreranno ovunque, senza attaccamento a forma, sensazione, percezione, fenomeni condizionati e coscienza.

Il Buddha ci spiegò l'*ignoranza* e l'*illusione* che concernono la forma, la *brama* che sorge nella mente agitandola e il *kamma*, l'azione che cerca di ottenere quel che si desidera. Quando percepite tutto questo, la vostra pratica avrà lo scopo corretto: l'eliminazione del desiderio e la comprensione di voi stessi sia nel corpo sia nella mente. Ciò richiede un esame ripetuto per bloccare la preoccupazione e l'ossessione per le cose esteriori.

Quanto più comprendete a fondo, tanto più vi sembreranno patetici questi desideri. Semplicemente, non sono degni di tutta l'attenzione che richiedono. L'esuberanza di queste distrazioni ha origine nell'ignoranza, il cui risultato è un continuo delirio sulle persone o il coinvolgimento in una miriade di cose. Le vostre parole divengono pervase di preoccupazioni mondane: « questo va bene, quello è male; lei buona, lui è cattivo. » In queste condizioni, dentro di voi non sarete in grado di vedere né l'afflizione del desiderio né le contaminazioni.

Il Buddha risolse il problema di Mogharaja[22] dicendogli di vedere il mondo come vuoto, come non-sé, come composto di elementi e di aggregati. Gli aggregati devono essere messi a nudo, e concetti e supposizioni quali "persona" o "animale" destabilizzati. Gli elementi, gli aggregati, le basi sensoriali e i concetti devono essere svelati, così che non resti nulla a cui attaccarsi. Quel che resta è il Dhamma che non muore. È senza nascita e senza morte, ed è anche chiamato il Dhamma trascendente o *Nibbāna*.

Molti sono i nomi, ma essenzialmente si riferiscono tutti alla stessa cosa. Quando le cose mondane sono "respinte", il risultato è il Dhamma Trascendente, il Dhamma Non Condizionato, il Dhamma Puro. Basta pensare a come tutto va avanti, dalla nascita alla morte, dalla morte alla nascita in differenti regni dell'esistenza. Poi decidete se vale la pena riuscire a ottenere il *Nibbāna*. Su quella sponda non c'è sofferenza, non c'è nascita o morte, perché il Re della Morte, Māra, là non può raggiungervi. Siccome non riusciamo a immaginarcelo, continuiamo a sce-

[22] Solasapañha sutta: KN, Sn 5.15 (Pārāyanavagga).

gliere di nascere su questa sponda inferiore, nel bel mezzo di una sofferenza senza fine.

Con questa vera comprensione della sofferenza, il vostro percorso sarà fermamente indirizzato verso quella sponda, ove tutti i desideri e tutte le contaminazioni sono estinte. La visione profonda consente di penetrare nella comprensione delle *Tre Caratteristiche Universali* dell'impermanenza, della sofferenza e del non-sé all'interno degli aggregati. Quanti hanno consapevolezza e saggezza devono concentrarsi a eliminare le contaminazioni, perché qualora il loro "germe" dovesse rimanere, ciò condurrà a rinnovata sofferenza. Perciò investigate costantemente, sbloccate ed eliminate: questo è senza dubbio il modo giusto di procedere. V'importa di queste cose? Non è che sia in ballo qualche mistero. Ognuno di voi, uomini o donne che siate, può riuscirci. Sviluppate voi stessi mediante un giusto comportamento morale, calmando e stabilizzando la mente, con consapevolezza e saggezza. Allora ne comprenderete compiutamente il valore.

Agli sciocchi piace non occuparsi del Dhamma dicendo: « Perché dovrei preoccuparmi? » Persone di questo genere né osservano i Precetti né calmano la mente, e voltano le spalle al più grande dei compiti, sforzarsi risoluti per raggiungere la fine della sofferenza. È questa gente che si affretta in modo folle, afferrano e consumano le cose, sono in competizione gli uni con gli altri per poi finire a marcire nella tomba. Che senso ha tutto questo? Siamo fuori strada già da troppo tempo, facendo trascorrere così la nostra vita, un anno dopo l'altro. Non conta a quale generazione apparteniate. L'aria che respirate non serve solo a farvi sentire bene e a vostro agio, ma per farvi imparare cos'è la sofferenza e qual è il modo per estinguerla. Non pensiate che la vostra famiglia e i vostri parenti siano una cosa essenzia-

le: siete soli. Siete arrivati da soli e ve ne andrete da soli. Per ognuno di noi è la stessa cosa. Solo quando non c'è alcun "io" è possibile la Visione Profonda del Dhamma. Se c'è ancora un sé che deve nascere, allora siete bloccati nell'orbita della sofferenza. Dipende da ognuno di voi cercare una via di fuga.

Chi ha fiducia nel Buddha dovrà percorrere la stessa Via del Dhamma. Chi invece fa affidamento sui démoni e sulle contaminazioni riporrà la propria fiducia su se stesso, giù nel fango; può cercare d'essere spavaldo e assertivo, ma otterrà solo più sofferenza ancora. D'altro canto, la vera comprensione conduce a un profondo disincanto e a liberarsi dai lacci della bramosia. Ovviamente quelle persone che fanno finta di capire, ma continuano a seguire i propri desideri, sono davvero discepole dei démoni. Dichiarano di essere stanche e affaticate da tutto questo, ma in realtà la loro mente non ne è per nulla stanca e lo trova ancora molto attraente. Voglio continuare a ottenere, ad avere, a possedere. La visione profonda può ancora sorgere mediante un'auto-ispezione della mente, e allora la stupidità e l'illusione cominciano a diminuire. Metteranno giudizio e, dopo essere stati fuorviati dalle illusioni, capiranno la follia dell'orgoglio e del vanto. È l'unico modo per vincere questa pazzia.

La vostra investigazione deve essere sempre diretta verso l'interiorità. Quando l'auto-analisi diverrà più sottile e penetrante, continuate sempre a indirizzare all'interno l'investigazione. Non si tratta di una conoscenza da esperti su questioni esteriori, ma di vedere dentro voi stessi che tutto è impermanenza, sofferenza e non-sé. È l'ignoranza la fonte di ogni fuorviante attrazione, ma voi avete già chiuso i vostri occhi e i vostri orecchi, e perfino tentato di mostrare la vostra presunta conoscenza. Non potrete incolpare nessun altro, perché capirete che

è tutto dovuto alla vostra stessa follia. Questo significa che dovete sforzarvi per eliminare quest'arretratezza prima di morire. Non sprecate il vostro respiro per esaudire i desideri, per ottenere, per essere allegri e fare festa. Tutto questo significa essere posseduti dai démoni delle contaminazioni, con la loro multiforme mania di procurarsi delle cose e diventare importanti e famosi. Focalizzare l'attenzione su questa presunzione la sottometterà, ed essa si ritirerà fino a morire, perché inizierete a capire che "più orgoglio significa più sofferenza".

Quando la pratica vorticherà appieno dentro voi stessi, sarete progressivamente capaci di eliminare le contaminazioni e la vostra ricompensa sarà una mente liberata. Se però continuate a essere conniventi con le vanità, queste spazzeranno via qualsiasi virtù del Dhamma. Solo i démoni resteranno in vostra compagnia: è solo quando sono stati tutti scacciati via che i virtuosi possono entrare. L'agitazione e l'inquietudine manifestano che siete posseduti dai démoni, mentre la libertà, la serenità e la pace indicano che i virtuosi sono vostri compagni.

Per cortesia andate a controllare quanti di questi démoni sono stati cacciati. La situazione sta migliorando? Quando uno di loro mostra il suo volto, puntategli l'indice contro e accusatelo di essere un démone, un diavolo, che è venuto a mangiare il vostro cuore e a bere il vostro sangue. In precedenza lo avete consentito, ma ora potete fermarli e ridurre la vostra sofferenza. L'*io* che prima era gonfio si accartoccia man mano che i démoni perdono potere. La presunzione dell'*io* avvizzisce. È come somministrare delle antitossine a chi è stato morso da un cane rabbioso, perché è fissando l'attenzione su questa malattia che essa viene eliminata.

La mente è allora serena e in pace, perché il motto “non attaccarti a nulla” è stato applicato fino alla definitiva cessazione della sofferenza.

13. Verso la Liberazione

Chi pratica il Dhamma sviluppando la consapevolezza e la saggezza arriverà davvero a comprendere il modo di estinguere la sofferenza. Se dovessero cadere nella trascuratezza e aggrapparsi a qualcosa, il loro costante addestramento per controllare la mente lo noterà velocemente e controllerà la situazione. Questo è, di per sé, di grande beneficio. La cosa importante a riguardo delle contaminazioni e della sofferenza è che si trovano nel profondo della struttura della personalità; per questo è necessario investigare ed esaminarsi interiormente.

Siamo tutti molto abituati a osservare le cose esteriori e dovremmo capire che recano agitazione e che ingombrano la mente. Dobbiamo perciò cercare di raggiungere una condizione mentale caratterizzata dalla centratezza e da una stabilità della consapevolezza. Dovreste notare dentro voi stessi fino a che punto in varie circostanze la mente è contenuta e se la consapevolezza è sostenuta in ogni postura. Come dovremmo trattare la mente, quando essa perde il suo equilibrio a causa della sua abituale tendenza di consentire ai pensieri di proliferare? Come possiamo riportarla sotto controllo? Dovete capire che la mente non calma è piena d'infinite fantasie e costruzioni mentali. Tutto è finalizzato ad acquisire e ottenere, e questa è sofferenza. Dovete continuamente esaminarvi interiormente per vedere che cose di questo genere sono tutte impermanenti, sog-

gette al cambiamento, a sorgere e a cessare, e che sono sofferenza. Dovete vederlo con chiarezza e distinzione.

Quando si comprende questo sorgere e cessare – volgendoci a esaminare queste condizioni interiormente – si capisce che non si tratta né di una cosa buona né di una cosa cattiva. Si tratta solo di un processo naturale: sorgono, restano per un po', cessano. Una regolare purificazione della mente rivelerà ogni impurità, come avviene per la sporcizia in una stanza altrimenti pulita. In ogni momento dovete eliminare qualsiasi attaccamento. Tutto quel che dovesse sorgere, resta per un po' e poi svanisce, non aggrappatevi, non trattenete nulla! Prendete profondamente a cuore questo principio: *non volere, non attaccarsi*, e la mente sarà indisturbata e libera. Si tratta di una comprensione di grande importanza. Ciò non comporta una conoscenza estesa, ci limitiamo solo a penetrare nella nostra interiorità per vedere l'impermanenza della forma, della sensazione, della percezione, delle formazioni mentali e della coscienza.

In alternativa, potete esaminare il continuo cambiamento delle emozioni all'interno di voi stessi, quando sorgono e quando cessano. Anche se non vi smarrite completamente quando afferrate questi stati mentali, queste percezioni e nozioni, dovreste comunque stabilizzare con cura la mente in modo che essa non afferri nulla, inclusi ricordi e pensieri che dovessero sorgere. Concentratevi a farlo e terrete pulita la mente, spazzando via ogni sofferenza. Ogni condizione sorge e poi svanisce, arriva e scompare. Non aggrappatevi a un qualcosa ritenendo che sia bene o male, non identificatelo con voi stessi. Bloccate pensieri e concettualizzazioni di questo genere. Quando lo capirete, la mente si calmerà da sé, e diventerà naturalmente libera. Qualsiasi pensiero sorga, vedetelo solo come transitorio, prima

arriva e poi se ne va, e perciò non aggrappatevi a esso. Poi non c'è molto altro da fare. Con accuratezza, esaminate e distaccatevi da ogni coinvolgimento interiore. Non ci saranno più fantasie e costruzioni mentali a riguardo del passato e del futuro. Sono state tutte bloccate. Le cose sorgono e cessano, tutto qui.

Quando riuscite a penetrare dentro voi stessi e a vedere il presente, con il sorgere e il cessare, vi accorgete che non è poi una cosa così importante. A tutto quel che si pensa capiterà naturalmente di svanire. Se però non riuscite a presagirne la cessazione, vi aggrapperete, tratterrete tutto quello che affiorerà, piombando nell'agitazione e in una continua proliferazione mentale. Dovete fermare questa corrente di congetture e fantasie. Eliminatela! Difendete la vostra consapevolezza e fissate tutta la vostra attenzione sulla mente, e la catena di pensieri e fantasie – che sono diventati un'ossessione – potrà essere fermata. Potete farlo sempre e la mente lascerà la presa e diverrà ferma e libera. Tenendo continuamente sotto controllo la proliferazione dei pensieri, questa deve essere considerata la condizione *normale* della mente. Quando la situazione sfugge dal vostro controllo, dovete esserne consapevoli e bloccarla. Dovreste praticare in questo modo fino a diventare abili, fino a che la mente non è più impigliata nelle sue ossessioni.

Pensate a chi guida un'automobile. Tutte le volte che si vuole fermare, usa i freni. Lo stesso vale per la mente che scappa via, perché quando la consapevolezza è presente si frena di conseguenza. Quale che sia la situazione, quando la consapevolezza ha un fondamento stabile, sarete in grado di fermare la mente, districarla e liberarla. Questo è di gran lunga il modo migliore e più veloce per rapportarsi a qualsiasi situazione che dovesse trovarsi a sorgere. Ogni altro modo non è abbastanza

veloce, non riesce a stare al passo. Questo metodo dell'autoriflessione e del conoscere se stessi è di grande valore, perché ognuno può applicarlo in ogni momento. Anche ora, mentre si parla e si ascolta, riconducete sempre la mente al suo stato *normale*.

Prima che sapessimo tutte queste cose, consentivamo alla mente di andare a caccia di occupazioni e fantasie, turbinando in una ragnatela che ci intrappolava in ogni genere di difficoltà. Qualsiasi tecnica di meditazione provata non era davvero in grado di fermare questo confuso sognare. Non sottovalutate *questo* metodo per la sua apparente semplicità. Per favore, addestratevi a essere abili nell'applicarlo per combattere tutte le emozioni e le opinioni che s'intrufolano e s'intromettono. *Quando queste preoccupazioni e opinioni si presentano, gridate:* « *Fermi! Ascoltate prima quel che ho da dire.* » L'*io*, con queste sue preoccupazioni e opinioni, però, immediatamente controbatterà con i suoi argomenti, ancor prima che abbiate finito di parlare.

È come incontrare all'improvviso un animale selvaggio, ad esempio una tigre o un serpente velenoso. Se non ci sono vie di fuga, dovrete fermarvi e irradiare *gentilezza amorevole* (*mettā*). Allo stesso modo, questo potrà smorzare le contaminazioni e l'"io", che è sempre pronto a emergere e a mostrare il suo volto. Dovete essere capaci di tenere a bada le contaminazioni, altrimenti esse estenderanno di molto il loro potere. Sopportando e tenendole a bada, darete alla consapevolezza il tempo di adattarsi alla situazione. Quando sarà necessario bloccare la situazione, sarete in grado di farlo immediatamente, senza incontrare alcuna resistenza.

Se sedete in meditazione per un'ora, questo deve servire a farvi conoscere una condizione mentale assistita dalla consape-

volezza, non solo per andare alla ricerca di una piacevole quiete. Comprendendo com'è questa condizione mentale, potete farla diventare il vostro fondamento, e allora perderete interesse per le sensazioni piacevoli e per i desideri. Anche se dovessero sorgere sensazioni dolorose, non vi presterete attenzione. Mantenete costante la vostra consapevolezza, senza consentire alla mente di cambiare bruscamente direzione secondo ciò che le piace o le dispiace. Staccatevi da tutto, perché è solo sofferenza connessa agli aggregati, che sono tutti impermanenti. La sensazione è impermanente, il corpo è impermanente. Così stanno le cose.

Quel che caratterizza la brama è che vuole il piacere: essere pienamente soddisfatti di ogni sensazione piacevole che sorge, e poi abbandonarsi all'incanto di questo piacere e volere che duri il più a lungo possibile. Che dire però della sofferenza e del dolore che sono connessi a questo piacere? Se si sta seduti a lungo, il corpo diventa rigido e dolorante, e la mente si agita quando la brama insiste che dobbiamo cambiare posizione. Ci suggerisce di fare questo e di fare quello, ma dovreste invece addestrarvi per diventare distaccati e vedere tutto questo solo come sofferenza connessa agli aggregati. Allora l'agitazione e l'ansietà della mente si dissiperanno. Se non riuscite a realizzarlo del tutto, non preoccupatevene, assicuratevi solo che non ci sia uno sforzo per cambiare la situazione. Dovete contenervi ed estinguere il desiderio e l'agitazione. Se la mente è davvero agitata e frenetica, non cambiate la postura anche se il dolore è molto forte. Aspettate e osservate con calma fino a che punto arriva il dolore e scegliete il momento giusto per cambiare posizione. Distendete con cura la gamba, con la mente fermamente concentrata e distaccata. Può durare per cinque minuti, poi il

dolore dovrebbe placarsi. Ovviamente, la mente dovrebbe restare del tutto sotto controllo, in modo che la centratezza mentale non sia disturbata dall'attrazione verso la piacevole sensazione che ha rimpiazzato il dolore.

Questo controllo deve essere esercitato in tutte le posture, e soprattutto quando sorgono le sensazioni piacevoli, perché ci sarà la tendenza a restare intrappolati in esse. Perfino la sensazione di equanimità – quando non c'è né piacere né dolore – può intrappolare, e perciò la consapevolezza deve essere sempre presente. Dovreste capire che, in realtà, ogni sensazione è impermanente ed è sofferenza. Non c'è alcuna genuina felicità. Avrete bisogno di esaminare sotto la stessa luce sia la sensazione piacevole sia quella non piacevole. Dovreste continuare a farlo fino a quando non sarete più innamorati della sensazione piacevole. Altrimenti questo vi arrecherà grande sofferenza, perché la brama vuole solo puro piacere, che non esiste in questo mondo di sofferenza. *Se la mente riesce ad andare al di là del piacere, del dolore e della sensazione, allora sta davvero percorrendo la via della trascendenza.* Per cortesia, però, comprendete che se non avete realmente trasceso la sensazione, ci sarà ancora desiderio per il piacere e, per questa stessa ragione, un attaccarsi alla sofferenza. Si tratta di una cosa che dovete controllare, qualora vi capiti di pensare che vi siete distaccati da tutte le sensazioni.

Dovreste esercitarvi a fondo ad affrontare la sensazione che sorge dai dolori del corpo. Ovviamente, la sensazione piacevole, che deriva dalla sottile forma del desiderio sensoriale, non è così facile da comprendere e potreste scambiarla, sbagliandovi, con la felicità. Vorrete ottenere la felicità ed è qui che sopraggiunge la brama. Per questo ci è insegnato che al desiderio e alla brama si deve rinunciare, devono essere abbandonati. La

brama in questo contesto significa *volere solo piacere*. Essere soddisfatti o insoddisfatti indica che la mente è impotente, catturata com'è nell'assaporare le sensazioni corporee e mentali.

A volte la sensazione corporea può manifestarsi come grande dolore e angoscia, e la consapevolezza dovrebbe essere usata per cercare sollievo, bloccando e distaccandosi dal frenetico agitarsi della mente. Allora, anche se il corpo è in subbuglio, la mente non lo segue. Ovviamente, ciò necessita di essere inizialmente praticato in condizioni moderate, prima che la situazione diventi critica.

Se accogliete avidamente le sensazioni che provengono dalle contaminazioni, il vostro carico di sofferenza crescerà sempre più. Pensare che è molto piacevole ed esente da problemi significa essere incantati dalle sensazioni. Non fatelo! Dovete accuratamente seguire ogni genere di sensazioni per vederle tutte quante come impermanenti, come sofferenza e come non-sé. Se vi distaccate dalla sensazione il vostro disincanto sarà totale nei riguardi della sensazione piacevole connessa ai cinque aggregati. Se non investigate abbastanza e non siete sufficientemente circospetti, cadrete nel desiderio e nello struggimento. Limitatevi a notare se la mente è libera o no.

La mente che è prigioniera dei desideri e che di essi vuole saziarsi, è ovviamente sporca e macchiata. Ciò avviene perché la mente, illusa, si aggrappa alle cose, un fatto che porta frenesia ed estrema agitazione. Se la mente è ancora attaccata alla sensazione – sia essa piacevole, spiacevole o né piacevole né spiacevole – deve sopportare la sofferenza. Dovreste investigare per vedere l'impermanenza, la sofferenza e il non-sé sia nel corpo sia nelle mente, e non aggrapparvi a nulla, non trattenere niente. Sia che guardiate all'esterno oppure all'interno, allora

non vi attaccherete a nulla e capirete che proprio questa è la libertà. Più penetrate a fondo, più comprenderete che il non-attaccamento significa vincere la sofferenza. Questo è il modo più semplice per porre fine alla sofferenza, ma se non lo capite bene, diviene quello più difficile. È per questo indispensabile addestrarsi e investigare, così da potervi distaccare e liberare dagli attaccamenti della mente. Allora, quando ordinate alla mente di fermarsi e di staccarsi, di lasciar andare, di liberarsi, essa realizza davvero la libertà.

Questo modo di conoscere la mente ha enorme valore, ma non sembriamo poi tanto preoccupati da attingere a tutte le nostre risorse per liberarci dalla sofferenza. Con uno sforzo così rilassato e intermittente non comprenderete mai esattamente dove e come porre rimedio alla situazione, per eliminare, abbandonare le cose non salutari. Turbinerete tra attaccamenti e sofferenza. Dovete essere in grado di capire come e quando ognuna delle *sedici contaminazioni* (*upakilesa*)[23] sorge, non sorgono tutte insieme, simultaneamente. Osservando le caratteristiche della loro nascita sarete in grado di distaccarvi da esse. Inizialmente dovete riconoscerle con chiarezza in quanto "roventi e fastidiose". Quando si è scontenti questo è relativamente facile, è molto più difficile quando si è felici e soddisfatti. Dovete cercare di dimorare in una *normale* condizione della mente, del corpo e della parola.

---

[23] Questa la sistematizzazione delle sedici contaminazioni: (1) bramosia e cupidigia (*abhijjhāvisamalobha*), (2) malevolenza e rancore (*byāpāda*), (3) ira (*kodha*), (4) astio e malignità (*upanāha*), (5) ingratitudine e mancanza di rispetto (*makkha*), (6) invidia e competitività (*palāsa*), (7) gelosia (*issā*), (8) avarizia (*macchariya*), (9) essere falsi e ingannatori (*māyā*), (10) sbruffoneria e millanteria (*sātheyya*), (11) testardaggine (*thambha*), (12) irruenza (*sārambha*), (13) orgoglio (*māna*), (14) disprezzo (*atimāna*), (15) intossicazione (*mada*) e (16) negligenza (*pamāda*).

Qui *normale* significa una condizione disinteressata e imparziale, la quale comporta una pura osservanza dei Precetti. Sorvegliando le porte sensoriali questa *normalità* diventa un indicatore importante di quando si verifica una mancata vigilanza, ad esempio quando si è attratti o si prova repulsione per un oggetto che entra in contatto con i sensi. Se siete distratti e indulgete ai desideri, non si tratta di un piccolo errore, ma di una caduta molto dannosa che macchia la virtù e l'osservanza dei Precetti. Il risultato è sempre agitazione e disagio. Perciò, anche in questioni che all'apparenza sono di scarsa importanza, non liquidate distrattamente i piccoli desideri come di scarso rilievo, pensando che siano cose trascurabili. Siate sempre consapevoli, con la saggezza pronta a porre rimedio e a eliminare quanto vi è di dannoso. Mediante un'assidua investigazione, potrete lasciar andare, risollevarvi, e incidenti di questo genere diverranno sempre meno frequenti.

Anche il livello intermedio delle contaminazioni, quello dei *cinque impedimenti* (*nivaraṇa*), deve essere preso in considerazione. Il primo impedimento è il *desiderio sensoriale* (*kāmacchanda*): cercare piacere nelle immagini, nei suoni, negli odori, nei sapori e negli oggetti tattili. La repulsione verso queste esperienze è *avversione*. Sia l'attrazione sia l'avversione macchiano la mente, rendendola agitata e frenetica, incapace di calmarsi. È importante riconoscere quando la mente è dominata dai cinque impedimenti, e si trova in una condizione di disagio e sofferenza. Siete capaci di riconoscere quando queste contaminazioni intermedie rannuvolano la vostra mente?

L'impedimento rappresentato dal desiderio sensoriale è simile a quando rendiamo torbida dell'acqua limpida, e questa torbidezza significa sofferenza. L'impedimento dell'*avversione* è

irritabilità, insoddisfazione (*byāpāda*), mentre l'*ignavia e torpore* è uno stato di sonnolenza e stanchezza (*thīnamiddha*). Quest'ultima condizione significa seppellirsi nel sonno e in un'infantile smemoratezza. Tutti gli impedimenti, inclusi gli ultimi due, la *costante proliferazione mentale* che sovraccarica in continuazione la mente (*uddhacca-kukkucca*), e il *dubbio scettico* (*vicikicchā*) – avvolgano e oscurano la mente, la rabbuiano. Perciò dovete sforzarvi intensamente per investigare questi impedimenti, come pure ogni forma di contaminazione, sia grossolana sia sottile, in modo che si indeboliscano e siano eliminati dalla mente.

La pratica del Dhamma è un compito molto sottile e profondo, che richiede consapevolezza e saggezza per analizzare e comprendere il corpo e la mente. Sforzatevi continuamente per vedere la verità del corpo, che è impermanente, sofferenza e composto di vari elementi (non-sé). Se non praticate in questo modo per ottenere la Visione Profonda, continuerete invano ad andare a tentoni, senza alcuna possibilità di riuscire a districarvi dalla massa della sofferenza. La mente è colma di intrighi e di imbrogli in grado di adattarsi e di espandersi in una miriade di modi. Talora potrete riuscire a ottenere un po' di visione profonda mediante la consapevolezza e la saggezza, diventando così calmi, limpidi e liberi, solo per poi notare che le contaminazioni s'intrufolano di nuovo per sciupare e avvolgere ancora una volta la mente in un'oscurità totale. I pensieri ossessivi rannuvolano la vostra lucidità.

Ognuno di voi deve trovare dei mezzi speciali, uno stratagemma da impiegare per comprendere se stesso, così da non perdersi in un labirinto di distrazioni. L'ossessiva proliferazione mentale e la distrazione sono problemi di vitale importanza. Essere increduli e indifferenti ai danni che esse arrecano significa

che i vostri nemici vi sbarreranno davvero la strada, vanificando la possibilità di penetrare nel Dhamma. Dovete trovare un modo per distruggerli e ciò richiede una giusta attenzione (*yoniso manasikāra*), un attacco pieno di risorse, intelligente e ingegnoso. Sondate per vedere come nascono e come svaniscono la proliferazione mentale e la distrazione. Prestate ripetutamente attenzione alle caratteristiche dell'impermanenza, della sofferenza e del non-sé delle contaminazioni. Quando vedrete davvero l'impermanenza saprete anche come eliminare le contaminazioni e la brama, o almeno come indebolirle e assottigliarle. È come se prendessimo una scopa e spazzassimo via di volta in volta le contaminazioni che sorgono finché, alla fine, non ci sarà più nulla cui aggrapparsi, perché tutto è macchiato d'impermanenza ed è perciò stato spazzato via.

Perseverando nella vostra investigazione per vedere l'impermanenza, la sofferenza e il non-sé proverete sollievo e agio, perché vi sarete allontanati dagli attaccamenti. Questo è il *miracolo del Dhamma*: agio del corpo e della mente, e completa libertà dalle trappole delle contaminazioni. È l'ignoranza che avvolge la mente e la induce a girovagare incantata da immagini e suoni, facendola diventare vittima della tirannia della brama e delle contaminazioni. La consapevolezza e la saggezza spezzeranno l'incantesimo facendovi vedere che non c'è alcun "io", ma solo cose che sorgono e cessano. Questa visione profonda spazzerà via ogni traccia di "io" e "mio", e resterà solo puro Dhamma, privo sia di piacere sia di sofferenza.

Il Buddha affermò: *Sabbe dhammā anattā.* « Tutte le cose sono non-sé. » ... Essenziale è solo il Dhamma, non il non-sé. Ciò non rinvia all'errata visione del completo annichilimento, ma l'estinzione di ogni attaccamento, dell'aggrapparsi all'"io" e al

"mio". C'è solo il *Dhamma senza Morte* (*amata dhamma*, *amata dhātu*), privo di nascita, invecchiamento, dolore e morte. Sono annullate solo le contaminazioni e la sofferenza. Questo è anche detto *suññ*o, la vacuità di un sé sostanziale. Questo *Dhamma senza Morte* è la vera meraviglia che il Buddha scoprì ed espose per condurci al Risveglio. Non dovremmo allora affrettarci a penetrare nei cinque aggregati mediante l'impermanenza, la sofferenza e il non-sé, per giungere a quella condizione di Dhamma che è senza nascita, vecchiaia, malattia e morte? Questo viene chiamato anche *Nibbāna*, *Suññatā* e *Dhamma indefinibile*. Sono tutti quanti la stessa cosa, ma noi utilizziamo vari nomi mondani ed etichettature. Non attaccatevi a essi! Dimorate solo in una condizione mentale libera dall'*io*.

Sentiero, Frutto e Nibbāna non sono qualcosa che, grazie all'accumulo di molte *Perfezioni spirituali* (*pāramī*),[24] dobbiamo sperare di conseguire in una vita futura. Ad alcuni piace sottolineare che il Buddha aveva accumulato così tante virtù ... ma che dire a proposito di *voi stessi*? Non prendete in considerazione tuttavia il fatto che già moltissime vite sono trascorse e tuttavia non avete ancora raggiunto la *Meta*. Questo a causa delle vostre fuorvianti e sciocche giustificazioni.

Il Buddha espose principi del Dhamma come i *Quattro Fondamenti della Consapevolezza*, le *Quattro Nobili Verità* e le *Tre Caratteristiche Universali*. Sono cose che dovete trovare dentro di voi:

---

[24] Un gruppo di dieci qualità sviluppate attraverso molte vite da un *Bodhisatta,* un essere che s'impegna per raggiungere il Risveglio: generosità (*dāna*), virtù (*sīla*), rinuncia (*nekkhamma*), discernimento/saggezza (*paññā*), energia/costanza (*viriya*), pazienza/sopportazione (*khanti*), sincerità (*sacca*), determinazione (*adhiṭṭhāna*), gentilezza amorevole (*mettā*) ed equanimità (*upekkhā*).

sondate, esaminate e individuate le contaminazioni. Questo vi libera ed espelle tutte le contaminazioni con le loro preoccupazioni per l'"io" e il "mio" e vi consente di vincere tutta la sofferenza. Non si tratta di trovare scuse per non addestrarsi facendo affidamento sul miracoloso potere di qualche oggetto o accumulando perfezioni spirituali. Riconducete la mente alle contaminazioni che vi affliggono nel momento presente: è meglio eliminarle o andarci d'accordo? Tutto questo conduce o no alla sofferenza? Dovete scoprire la verità all'interno di voi stessi per vincere la stupidità e l'illusione che, vivere nella struttura della sofferenza, rappresenti davvero la felicità. Ognuno di noi è bloccato in questa illusione perché non vuole aprire gli occhi. Dovete parlarne insieme, cercare consigli e scavare fino a raggiungere la verità, così che la consapevolezza e la saggezza possano condurvi alla conoscenza di voi stessi. Riconoscere le contaminazioni e vedere la sofferenza all'interno di voi stessi reca grandi benefici. Dovete però chiedere consigli anche a questo riguardo per imparare le fondamentali verità della sofferenza, della sua origine e del modo d'investigare il corpo, la mente e il Dhamma per estinguere questa sofferenza. La vostra sofferenza allora diminuirà, perché la consapevolezza e la saggezza indagheranno ed elimineranno le contaminazioni che bruciano la mente.

Con una giusta pratica del Dhamma e con una corretta visione profonda la vostra sofferenza diminuirà. Di per sé, questo incoraggerà e attrarrà altri che seguiranno il vostro esempio, senza che sia necessario stare a declamare i vostri successi. In questo caso, non è che si debba dire: « Ho ricevuto questo diploma o questo titolo di studio. » Stiamo parlando di sofferenza, di contaminazioni e di non-sé. Usare la consapevolezza e la saggezza per penetrare nell'interiorità può davvero raschiar via le

contaminazioni: solo se però perseverate e cercate di trarre vantaggio dall'opportunità offertavi in questo momento per raggiungere questi risultati dentro voi stessi. Non abbandonate la vostra vita al servizio delle contaminazioni e della brama. Dovete continuamente adattare il vostro addestramento in modo da renderlo sempre più efficace per distruggere la brama ed estinguere la sofferenza. Rinunciare all'"io" e alle contaminazioni è essenziale, perché ne deriva una condizione di pace e libertà mentale. È di questo che dovete occuparvi, altrimenti le contaminazioni non saranno mai distrutte e, come succede per tutte le altre persone che nel mondo ignorano il Dhamma, proverete solo irritazione e sofferenza.

Māra, il Malvagio, tentò di fermare l'addestramento del Buddha dicendogli che entro sette giorni sarebbe diventato un *Monarca Universale*. Il Buddha, saggio nello scoprire questi inganni e trucchi, rispose: « Già lo so! » Il Buddha aveva l'abilità di conoscere da sé, all'istante, cose di questo genere e Māra ne usciva sempre sconfitto.

E per quanto riguarda noi? Siete discepoli del Buddha o ancora dei seguaci di Māra? Quando compare una tentazione, è verso di lei che andate, seguendola fino in fondo, senza stancarvi mai della brama. I discepoli del Buddha devono andare contro la corrente della brama e dimorare nei puri Precetti e nella virtù, nelle qualità perfette dell'auto-controllo. Otterranno la fine della sofferenza mediante l'addestramento, passando dal livello dei precetti fino a sviluppare la calma e la saggezza necessarie per vedere l'impermanenza, la sofferenza e il non-sé. È a questo livello del non-sé che si manifesta la massima saggezza.

Il punto essenziale è non credere mai alle astuzie delle contaminazioni. Ovunque si trovi la cancrena della nescienza e

della brama, dovete applicare la consapevolezza e la saggezza per controllare, pulire e rinunciare. Le tentazioni saranno allora respinte e si fermeranno, perché rifiutate le loro offerte. Non si vuole, si rinuncia. Se accettate di seguire il loro richiamo, avrete un numero sempre maggiore di desideri e la mente diverrà frenetica, s'infiammerà. Voltando però a esse le spalle e resistendo con costanza, le bramosie diminuiranno e, infine, cesseranno.

Il campo di battaglia per l'addestramento della mente è il desiderio. Altrimenti avviene la stessa cosa che capita a un tossicodipendente che non intende modificare le sue abitudini e diviene inevitabilmente schiavo della sua brama. *La consapevolezza deve essere il vostro bastione e la saggezza l'arma per attaccare e distruggere*. Allora potrete fare costanti progressi, essere del tutto coscienti del modo in cui è strutturata la brama. Penetrando all'interno di voi stessi sarete in grado di distruggere le contaminazioni e trovare la via di fuga usata da tutti i Nobili Discepoli. Allora capirete che era a causa della nostra stessa precedente cecità che potevamo affermare che il *Nibbāna* non esiste.

La vera eliminazione della sofferenza è una cosa che riguarda voi stessi in questo stesso momento. Mediante la consapevolezza potete fermarla e trovare sollievo, liberarvi dalla sofferenza. Man mano che la vostra pratica del Dhamma si svilupperà, le contaminazioni perderanno progressivamente forza. È l'*ehipassiko*, l'invito ad andare per vedere direttamente, perché tutti sono capaci di estinguere la sofferenza. Discernendo l'impermanenza, la sofferenza e il non-sé in ogni cosa, spezzando tutti gli attaccamenti, la mente è libera, diviene Dhamma. Non c'è bisogno di affrettarsi a seguire nessun altro, che si tratti di protettori celesti o di uomini che compiono miracoli, perché la completa vittoria la si trova all'interno della mente. Si penetra

fino in fondo, si eliminano tutti gli attaccamenti, si rende la mente degna dell'*ehipassiko*. Se la mente è però ancora colma di contaminazioni, l'invito ad andare per vedere direttamente serve solo per assistere a come si è bruciati vivi! Per questa ragione, quest'invito ha sempre un doppio volto. Quando la brama e le contaminazioni sono completamente spente, proprio lì si conosce che si è liberi. Forza, allora, andate a vedere proprio ora questa mente libera! Siete senza dubbio capaci di riuscirci da voi stessi. Non è poi così difficile.

Entrare a esaminare la mente è facile perché essa è evidente in ogni postura e momento. Non dovete prendere l'automobile o una barca per vedere il vero e il falso nelle loro varie forme all'interno di voi stessi. Se però, come fa di solito la gente, vi preoccupate solo di imparare cose esteriori studiando cose mondane, non potrete mai ottenere la visione profonda. Dovete volgervi verso l'interiorità per imparare il Dhamma, per penetrare davvero nell'impermanenza, nella sofferenza e nel non-sé del corpo, della sensazione, della mente e degli oggetti mentali. Si vede ogni cosa come impermanente, sorge, resta un po' e poi svanisce; come sofferenza, e perciò non ci si aggrappa a essa; tutto, inoltre, è privo di un *sé*. Tutto si riduce a questa condizione di Dhamma e poi, se si possiede una vera visione profonda, per la mente è facile ottenere la liberà. Se però comprendete male, è come spegnere un interruttore invece di accenderlo. Con giusta comprensione si preme l'interruttore e tutto s'illumina, con l'errata comprensione si finisce istantaneamente nell'oscurità.

La stessa cosa avviene con la mente: la visione profonda reca luce, mentre una comprensione errata porta all'oscurità. Dovete esaminare per capire la ragione per cui vi è un costante bisogno di procurarsi delle cose. Occupazioni di questo genere sono solo

sofferenza basata sull'ignoranza, illusioni e fantasie legate all'"io", alla gente e al possedere. Si tratta solo di collezionare senza sosta frenetiche notizie e informazioni. Concentrando la mente verso l'interiorità, vedrete che non esistono problemi né preoccupazioni. Si tratta solo di staccarsi e svuotare. Il Dhamma sorge qui con la stessa facilità con cui, all'opposto, possono svilupparsi le contaminazioni. Dovete scegliere. La luce o l'oscurità. Fermarsi o continuare ad affrettarvi freneticamente. Prendete questa decisione, dentro di voi. La visione profonda del Dhamma è eccezionale perché, se si comincia a vedere correttamente, ciò conduce a una completa penetrazione. Se ci si blocca a ogni ostacolo, allora bisogna indagare ed esaminare dov'è che ancora ci sono degli attaccamenti. Allora tutto diverrà chiaro.

Avete imparato e seguito le strade delle contaminazioni già abbastanza a lungo. Ora voltatevi e usate la consapevolezza per investigarle. Non continuate a essere conniventi! Resistete alle loro offerte e rifiutatevi di seguirle! Allorché lo capirete, vedrete che tutti i desideri e le avversioni, tutto l'amore e tutto l'odio saranno del tutto spazzati via. Senza la visione profonda, invece, l'"io" si gonfia con i suoi desideri per questo e quello, preparando in modo magistrale i suoi banchetti di fantasie: le persone sono attori in un grande teatro. È il dramma della vita, nel cui cast ci sono Māra, démoni, eroi ed eroine, tutto quanto recitato dentro di noi! Dovete strappare via le nozioni convenzionali per far sì che il puro Dhamma si riveli. Questa è libertà dal *sé*, e tutto finirà lì.

Appendice

I Generi di Prima Necessità

Versi di Rammemorazione per l'uso dei Generi di Primaria Necessità

[*Handa mayaṃ taṅkhaṇika-paccavekkhaṇa-pāṭhaṃ bhaṇāma se:*]
Recitiamo ora i versi per riflettere sull'uso dei Generi di Primaria Necessità

Paṭisaṅkhā yoniso cīvaraṃ paṭisevāmi
Con piena presenza mentale uso l'abito
yāvadeva sītassa paṭighātāya
solo per neutralizzare il freddo
uṇhassa paṭighātāya
per neutralizzare il caldo
ḍaṃsa-makasa-vātātapa-siriṃsapa-samphassānaṃ paṭighātāya
per neutralizzare il tocco delle mosche, delle zanzare, del vento, del sole e dei rettili
yāvadeva hirikopina-paṭicchādanatthaṃ
solo per coprire le parti del corpo che causano vergogna.

Paṭisaṅkhā yoniso piṇḍapātaṃ paṭisevāmi
Con piena presenza mentale, uso il cibo ricevuto in elemosina
neva davāya na madāya na maṇḍanāya na vibhūsanāya
non per diletto, non per intossicarmi, non per accumularlo, non per abbellirmi
yāvadeva imassa kāyassa ṭhitiyā yāpanāya vihiṃsuparatiyā brahmacariyānuggahāya
ma solo per tenere in vita questo corpo, porre fine alla sofferenza e in supporto alla vita santa
iti purāṇañca vedanaṃ paṭihaṅkhāmi navañca vedanaṃ na uppādessāmi
così distruggerò vecchie sensazioni di brama e non ne creerò di nuove
yātrā ca me bhavissati anavajjatā ca phāsu-vihāro cāti.
manterrò me stesso, sarò inappuntabile e vivrò dignitosamente.

Paṭisaṅkhā yoniso senāsanaṃ paṭisevāmi
Con piena presenza mentale, uso il ricovero

yāvadeva sītassa paṭighātāya
solo per neutralizzare il freddo
uṇhassa paṭighātāya
per neutralizzare il caldo
daṃsa-makasa-vātātapa-siriṃsapa-samphassānaṃ paṭighātāya
per neutralizzare il tocco delle mosche, delle zanzare, del vento, del sole e dei rettili
yāvadeva utuparissaya-vinodanaṃ paṭisallānārāmatthaṃ.
solo per neutralizzare le intemperie e per gioire della solitudine.

Paṭisaṅkhā yoniso gilāna-paccaya-bhesajja-parikkhāraṃ paṭisevāmi
Con piena presenza mentale, uso le medicine per curarmi dalle malattie
yāvadeva uppannānaṃ veyyābādhikānaṃ vedanānaṃ paṭighātāya
solo per neutralizzare i dolori sorti dalla malattia e per
abyāpajjha-paramatāyāti.
essere libero dai malanni.

Indice generale

Prefazione all'edizione thailandese 5
Nota biografica 6
Introduzione. Fondare la consapevolezza 9

Parte prima. Leggere la mente 17

1. Discernimento e auto-inganno 19
2. Un conoscere differente 25
3. La via dell'equilibrio 30
4. Un blocco di pece 32
5. Il collasso della verità convenzionale 36
6. I meandri dell'ignoranza 43
7. Vacuità e vuoto 45
8. Aprire una strada nel cuore 47

Parte seconda. Istruzioni per la Visione Profonda 51

9. Addestrarsi alla rinuncia 53
10. Un vero interesse per il Dhamma 67
11. Affrontare le orde delle contaminazioni 77
12. Sconfiggere la sofferenza 90
13. Verso la Liberazione 110

Appendice. I Generi di Prima Necessità 127