

## “La via del risveglio”. Considerazioni e riflessioni

Tra la fine di maggio e l’inizio di giugno si sono svolti alcuni incontri nella città di Genova con la presenza di Ajahn Chandapalo (abate di Santacittarama) e Ajahn Jutindharo (monaco presso lo stesso monastero), alcune volte era presente anche Mahauswewe Gnanathilaka, monaco cingalese residente in un monastero della città. Questa iniziativa è stata chiamata “La via del risveglio”, organizzata dall’associazione ThaiVolontari (<http://www.thaivolontari.it/index.html>). Ho seguito personalmente tutti gli incontri ed ho trovato interessante la varietà di persone che per vie diverse si accostano alla meditazione e agli insegnamenti: dallo studente universitario di antropologia, alla giovane praticante di arti marziali, alla comunità cingalese e thailandese che risiede in città, ecc. Un ottimo segno è stata la partecipazione di individui provenienti da varie tradizioni (theravada, soka gakkai, zen, ecc) e la presenza di qualcuno che mai si erano accostato prima a nessuna di esse.

Ajahn Chandapalo ha avuto la pazienza di rispondere a numerose domande, alcune di esse veramente interessanti.

Nei discorsi dell’abate ci sono frequenti inviti a non lasciarsi “risucchiare” dalle varie attività che si presentano nella giornata e di cercare di affrontarle sforzandosi di essere consapevoli del respiro, delle varie posizioni del corpo, dei propri sentimenti, e in generale di tutto ciò che accade qui e ora; non a caso un altro argomento riproposto più volte riguarda il consiglio di “essere testimoni” di ciò che c’è qui e ora, una pratica che non ha solo a che fare con la meditazione ma con tutte le altre attività quotidiane.

Come praticanti conosciamo bene la frustrazione di voler trovare più facilmente tempo per meditare in mezzo a tanti impegni, oppure quella di non riuscire a meditare tanto a lungo quanto si vorrebbe, e da qui la rabbia per non avercela fatta e/o non poter ancora toccare con mano i benefici che ci si aspettava. Secondo Ajahn Chandapalo è bene che non ci si prefigga subito di meditare per un tempo troppo lungo a cui non è abituato, è preferibile meditare ogni giorno (o quasi) per 10-20 minuti, piuttosto che strafare, presi magari dall’entusiasmo maturato durante un ritiro, infine l’abate aggiunge che bisogna avere pazienza per aspettare di vedere i risultati della pratica sulla propria mente, che comunque arrivano quando c’è una certa costanza.

D’altra parte, aggiungo io, non ci si può neanche adagiare nella speranza continua di serenità e rilassatezza, come ben racconta Ajahn Sumedho che ha sperimentato su sé stesso proprio questo impedimento, vale a dire la difficoltà di accettare impegni e rapporti con le persone mentre si preferirebbe la solitudine e il silenzio assoluto.

I monaci hanno avuto giornate abbastanza piene, sono stati accompagnati anche durante qualche visita in città: alla Lanterna (l’antico faro), nel centro storico, al porto. Probabilmente hanno sentito la nostalgia della tranquillità del monastero, ma anche questo fa parte della loro pratica, vale a dire andare (nei limiti del possibile) in luoghi dove possono presentare gli insegnamenti ed aiutare così i laici.

Ho avuto la fortuna di incontrare in queste occasioni tre care amiche che non vedevo da tempo, proprio a loro ho fatto una domanda a proposito della meditazione: è una tecnica da applicare alla mente oppure una pratica devozionale e religiosa? quando è l'una o l'altra? Una di loro sostiene che per un laico la meditazione rimane una tecnica, mentre per il monaco, che dedica completamente la sua vita ad un percorso del genere, si tratta di una pratica religiosa. Questa risposta in parte mi soddisfa, ma mi fa sorgere il dubbio che la vera differenza è il contesto in cui la meditazione viene applicata: in un libretto dedicato a come affrontare l'ansia vengono forniti degli esercizi appositi che descrivano precisamente la vipassana, ma non viene fatto alcuno accenno alla tradizione buddista, bensì il discorso rimane sempre sul campo psicologico. Facendo un parallelismo possiamo considerare che lo yoga pure non nasce come pratica ginnica, bensì come percorso spirituale di cui le asana (le posizioni) sono solo una parte, ma nelle palestre dove viene insegnato si parla anche dell'etica e di altri aspetti che ne farebbero parte? Non credo. Se cambiamo punto di vista sarebbe come se qualcuno utilizzasse il rosario come una modalità di rilassamento, il fatto che funzioni non è di per sé stesso negativo, ma che ne è del significato originario?

Qualcuno dice che nella tradizione theravada si considera più importante il monachesimo piuttosto che lo stato laicale. Questo non è esattamente vero, di sicuro il monaco ha la possibilità di dedicarsi completamente alla pratica rispetto invece alla vita più complicata di un laico, ma i monaci stessi riconoscono sovente che la loro vita monacale non sarebbe possibile senza i doni e l'aiuto dei laici. Meglio vivere come monaco o come laico? Ajahn Sumedho rispondeva con il suo solito senso dell'umorismo: ditemelo voi, io sono un monaco!

Daniele Falcinelli