

# A proposito dell'umiltà

Venerabile Pabhakaro

versione originale

© Forest sangha publications © 2011–2012

---

*Il seguente insegnamento è tratto da un discorso del Venerabile Pabhakaro, tenuto durante un ritiro in Scozia nell'agosto del 1988.*

*In definitiva, ciò a cui ci inchiniamo non è un'immagine dorata ma ciò che simboleggia: i più sublimi potenziali umani di pace, amore e comprensione*

Man mano che avremo analizzato gli insegnamenti, potremo comprendere l'importanza della responsabilità personale: l'importanza cioè di assumerci la responsabilità di ciò che facciamo, diciamo e pensiamo. Comprendiamo che esiste la possibilità di coltivare qualcosa: il corpo, la parola e la mente. Personalmente mi sento molto attratto da questa possibilità, soprattutto perché c'era spazio per il dubbio e per le domande. Ero profondamente ispirato dal pensiero di non dover accettare qualcosa soltanto perché così era scritto, ma invece incoraggiato a investigare attraverso la meditazione e l'indagine sul sé.

Ora sono nella posizione di poter condividere la mia esperienza, insegnando. Il metodo che mi è stato trasmesso e nel quale sono stato formato, è quello di aprirsi al momento presente, al meglio delle proprie capacità, e di parlare con il cuore. A partire dalla propria esperienza personale. Il mio intento è quello di un'offerta. Talvolta questo ci sembra sufficiente e ci sentiamo fiduciosi. Altre volte, occorre rimettere tutto in discussione e

riflettere: forse non è ciò di cui le persone hanno bisogno o non le interessa. Quando faccio queste considerazioni, cerco sempre di tornare all'intenzione originaria e di osservarla con un atteggiamento di apertura e onestà, chiedendomi: "Da dove vengo?".



L'onestà mi pare una delle cose più benefiche che possiamo sviluppare in quanto esseri umani. È una delle Perfezioni del Buddhismo, *sacca pāramī*, sincerità o onestà. Che ci si consideri spirituali, religiosi oppure no, se non siamo onesti con noi stessi diamo spazio ad un inganno che poi trasmetteremo agli altri. Può

essere qualcosa di davvero sottile, ma se inganniamo noi stessi come possiamo non ingannare gli altri?

Quando cerco di essere onesto, mi sento umile; c'è una sensazione di mansuetudine, di abbassamento, che accompagna l'umiltà. Ebbene, riflettendo su queste parole, nella cultura popolare possiamo confondere il farsi umili con l'umiliazione, che in genere consideriamo come una delle esperienze più degradanti che si possano avere: "È stata una delle esperienze più umilianti della mia vita", in-

dica qualcosa di veramente negativo. In un certo senso, essere mortificati fisicamente o verbalmente è quanto di più basso, abietto possa esserci. Specialmente verbalmente, dal momento che qualcosa detto da qualcuno può farci sentire degradati e sminuiti. Quando questo succede, la reazione che può sorgere spontanea è di vendetta: “Sono stato preso in giro, farò lo stesso con loro!”. Quel che realmente accade in una simile situazione è che l’ego è stato minacciato: tutti i nostri meccanismi di difesa sono scatenati in una sorta di stato di massima allerta per difenderci.

Nella vita religiosa, invece, noi parliamo di “coltivare” la qualità dell’umiltà perché, assumendo un atteggiamento positivo nei suoi riguardi, possiamo ribaltare le situazioni e crescere grazie ad esse. Probabilmente vi state chiedendo: “Questo non ci renderà deboli e servili?”. Non si tratta di permettere a chiunque di metterci i piedi in testa, mentre ce ne stiamo distesi faccia a terra, per strada, lasciando che le persone ci calpestino in modo da essere umiliati e diventare, in questo modo, modesti. Piuttosto vediamo come possiamo imparare a trattenerci dalle reazioni a catena nelle varie situazioni, deponendo l’orgoglio e le nostre personali opinioni.

Considerate quel che accade se non si reagisce quando si viene attaccati verbalmente da qualcuno: quel che questo qualcuno, in genere, cerca, è una reazione della quale possa nutrirsi. È come giocare a tennis scagliando una pallina contro il muro; lo potete fare perché c’è una reazione. Se qualcuno ci lancia addosso un insulto verbale e noi non reagiamo di rimando con avversione, aggressione o altro, ma semplicemente lo assorbiamo, quello si gonfia e svanisce. Quando questo vi accade nelle situazioni quotidiane, cercate di vedere come si possa dirigere la mente verso la non-reattività semplicemente esercitando l’abilità di assorbire.

Cerco di praticare in questo modo quando viaggio, sebbene solitamente non riceveva insulti verbali, anche se talvolta le persone possano sussurrare qualcosa, dopo che gli sei passato accanto. Quella che si sente è una reazione fisica molto più sottile, un’energia aggressiva che si percepisce quando la

gente ti cammina vicino. Quando succede, la mia reazione istintiva è di rispondere con un’altra aggressione, ma quel che cerco di fare è assorbire semplicemente l’aggressività. È incredibile quel che comporta per la condizione fisica e psicologica questa differente attitudine: si passa da una contrazione all’addome coi pugni stretti, sulla difensiva, a una condizione di maggiore morbidezza e accoglienza. Questo è, dunque, un modo per imparare a utilizzare abilmente diverse situazioni ed energie: si risolve in una sensazione di umiltà.

Ho passato buona parte della mia vita in mezzo ai più forti e ai più grossi, dovendo vivere all’altezza della mia figura di un metro e novanta per novanta chili: non ho mai dovuto fare i conti con il problema dei ragazzi molto magri e di piccola statura, quello di dover sempre dimostrare il loro valore. Ammorbidire questa immagine mi sembrava assolutamente strano, per di più dal momento che tutto dentro di me diceva: “Apri il petto, gonfia le braccia e sii uomo!”. Ma che si sia grossi, medi o piccoli, è difficile imparare a praticare l’umiltà.

È per questo che credo sia molto bello il fatto di poter contare sulla pratica formale religiosa. Essa ci dà un mezzo abile con cui riflettere. Pratiche devozionali quali le prostrazioni e i canti, fanno parte della nostra tradizione: di queste, una delle più difficili è quella della prostrazione. E non ha importanza ciò a cui ci stiamo inchinando, è un gesto che davvero non ci riesce naturale e nel compierlo incontriamo un’intensa resistenza, buona parte della quale ci viene dal condizionamento sociale relativo al prostrarsi davanti agli idoli. Ma cos’è che realmente non vuole inchinarsi?

Nella mia esperienza personale, ho riconosciuto piuttosto presto questa resistenza a inchinarmi. Fui fortunato ad incontrare il Venerabile Ajahn Chah, un uomo che ritenni un Maestro genuino: era decisamente facile per me farmi umile e prostrarmi ai suoi piedi. E non perché lui dicesse: “Inchinati ai miei piedi!”, ma perché si trattava di una convenzione che io volevo seguire. Era così bello prendere questa grande costituzione fisica e far sì che si inchinasse fino al terreno invece

che restarmene ben dritto, pensando: “Ehi, guardami; non è difficile! ‘Grande’ vuol dire ‘me!’”. Percepivo un ammorbidente, e deporla a terra mi dava un’immensa gioia al cuore.

Quanti non hanno familiarità con il nostro modo di fare, possono trovarlo difficile da comprendere. Nella cultura occidentale siamo abituati a formarci opinioni forti, spesso giudicando in base alle apparenze e fin dal primo momento. I visitatori vengono al monastero e vedono persone che hanno trascorso un certo numero di anni a inchinarsi e ad agire umilmente: possono pensare che noi, sistematicamente, laviamo loro il cervello con l’intenzione di aumentare il nostro ego. Potrebbe sembrare che siano stati “frustati e bastonati” perché facciano queste cose e appaiano servili. Ma, ad essere sinceri, quando le persone si prostrano davanti a me (com’è nelle usanze thai), sorge in me il desiderio di abbassarmi allo stesso modo e così rispondo inchinandomi con il cuore. È simile al gesto dell’*añjali* (le palme unite fra di loro e portate al petto) di origine indiana, che rappresenta il *namaste*: “Rendo omaggio al Trascendente o alla Divinità che è in te”. Qui in Occidente, e specialmente in America, ci si dà una sonora stretta di mano: “Come stai? Felice di vederti!”. Io trovo che *añjali* sia un gesto molto più bello.

Alcuni anni fa c’era una monaca tibetana di origine inglese che risiedeva con noi, in Thailandia, nel monastero di Ajahn Chah. Una sera Ajahn Chah si diresse verso la comunità delle monache per offrire loro un insegnamento; mi chiese di accompagnarlo affinché traducessi le sue parole a vantaggio della monaca inglese. Dopo che lui ebbe finito di parlare e io di tradurre, restammo ancora un po’, rispondendo alle domande. Un po’ di tempo prima, durante il giorno, Ajahn Chah aveva osservato la monaca mentre circumnambulava attorno alla sala principale dell’Uposatha eseguendo prosternazioni complete, secondo l’uso tibetano. In quell’occasione (cioè la sera) le chiese se volesse mostrarle a noi e alle altre monache. Dopo aver acconsentito lei si alzò, chiese che le si lasciasse molto spazio e prese a spiegare ogni movimento, eseguendolo. Ci

mostrò come il gesto delle mani indichi un’offerta, prima del corpo, quindi della parola e, infine, della mente. Proseguendo, mosse le braccia di lato in un ampio movimento fin oltre la testa, a simboleggiare l’inclusione di tutti gli esseri senzienti nel suo atto. Come fu del tutto prona sul pavimento, le mani e le braccia compirono di nuovo un ampissimo movimento, con le mani che andavano a finire sul retro della testa, puntando verso il cielo in *añjali*. Quando si fu distesa prona per la seconda volta e le sue mani vennero a trovarsi sulla testa nel gesto finale, Ajahn Chah la indicò ed esclamò: “Questo è l’arrendersi!”. Non lo dimenticherò mai: stava sottolineando la bellezza che pervade il gesto fisico del “mi arrendo, mi abbandono”. Se osservato con appropriata comprensione, è la più umile espressione corporea della devozione umana: anche la persona più orgogliosa ed egocentrica non può negarlo.

Per questo nel monastero posso sembrare esagerato quando istruisco i nuovi monaci su come prostrarsi in modo appropriato e sono noto per aver fatto passare un brutto quarto d’ora a chi non lo faceva correttamente. Ci alleniamo nel farlo perché è un modo per fermarsi, prendere qualche attimo per raccogliersi e ricomporsi, imparando a metterci il cuore. In definitiva, ciò a cui ci inchiniamo non è un’immagine dorata ma ciò che simboleggia: i più sublimi potenziali umani di pace, amore e comprensione.

Ogni notte mi inchino sei volte prima di sdraiarmi a dormire, e ancora è la prima cosa che faccio al risveglio. Non importa affatto dove io sia, lo faccio comunque, anche quando sono ospite a casa di persone, mi prostro. È sempre interessante farlo attentamente, specialmente se nella stanza che mi è stata concessa, ci sono dei poster di celebrità, come quello di Boy George! Che ci sia o meno un’immagine del Buddha fa ben poca differenza: ci stiamo facendo umili davanti alla Suprema Qualità interiore. Possiamo sviluppare tutto questo.

Adottare o meno queste convenzioni tradizionali è una libera scelta: sono qui a nostro vantaggio e per essere utilizzate abilmente. Quando noto che le persone non si proster-

nano non mi turbo, solo mi sento un po' triste. Quando invece vi vedo farlo, il cuore mi si rallegra. So quanto possa essere difficile, ma poiché siamo disposti a lavorarci, è davvero edificante: questo è ciò che rende lo sforzo di coltivare l'umiltà degno del nostro impegno.

Tradotto dall'inglese da Roberto Bertozzi

L'originale è all'indirizzo

<http://forestsanghapublications.org/viewBook.php?id=17&ref=vec>

#### **Disclaimer**

Saddha autorizza a ripubblicare il proprio materiale e a distribuirlo attraverso qualunque mezzo, purché:

- 1) questo venga offerto gratuitamente;
- 2) sia indicata chiaramente la fonte (sia della traduzione che dell'originale);
- 3) sia incluso per intero questo testo di autorizzazione.

Altrimenti tutti i diritti sono riservati.