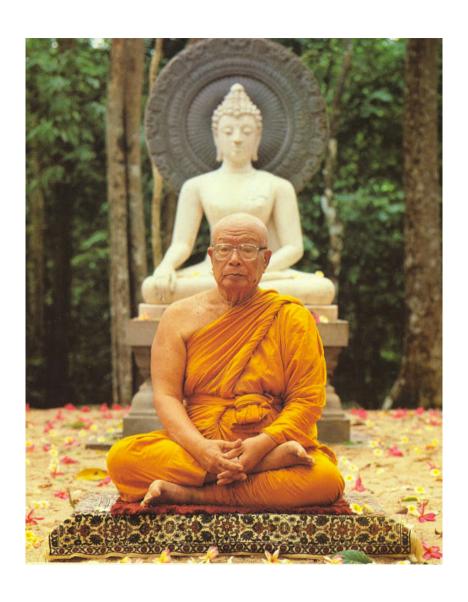


Ajahn Buddhadāsa Una guida per l'umanità e altri due insegnamenti





Benché qualcuno possa dire che esistono il buddhismo, il cristianesimo, l'islamismo e così via, chi riesce a penetrare l'essenza della propria religione considera tutte le religioni come se fossero una sola.

BUDDHADĀSA

AJAHN BUDDHADĀSA

Una guida per l'umanità

e altri due insegnamenti

La prigione della vita Perché siamo nati?

Dhammarato

Vesak 2016

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



Traduzione italiana di Dhammarato

Una guida per l'umanità

Guardando il buddhismo



Se apriamo un qualsiasi recente libro sulle origini delle religioni, vediamo che c'è un punto sul quale tutti gli autori concordano. Concordano sul fatto che la religione nel mondo è sorta per la paura. L'uomo primitivo temeva i tuoni e i lampi, l'oscurità e le tempeste, e tutte le cose che non era in grado di comprendere o di controllare. Il suo metodo per evitare i pericoli che intravedeva in questi fenomeni naturali consisteva nel mostrare umiltà e sottomissione, come pure rispetto e reverenza, a seconda di quello che percepiva come più appropriato.

In seguito, con lo svilupparsi della conoscenza e della comprensione, la paura per la forza della natura si modificò in paura per i fenomeni più difficili da capire. Le religioni fondate su rispetto e timore nei riguardi dei fenomeni naturali, come pure di spiriti ed esseri celesti giunsero a essere ritenute irragionevoli e ridicole. La paura degli esseri umani divenne ancor più raffinata, e si trasformò in paura per la sofferenza, quella sofferenza che non può essere mitigata da alcun mezzo materiale. Arrivarono a temere la sofferenza insita nella nascita, nell'invecchiamento, nel dolore e nella morte, nel dispiacere e nella disperazione connessi al desiderio, all'ira e alla stupidità, una sofferenza che non può essere alleviata da alcun potere o ricchezza. Molto tempo fa in India, un territorio nel quale viveva un gran numero di pensatori e investigatori, le persone intelligenti invece di rendere o-

maggio a esseri soprannaturali iniziarono a cercare i mezzi per vincere la nascita, la vecchiaia, la sofferenza e la morte, i mezzi per eliminare l'avidità, l'odio e le illusioni. Da questa ricerca nacque il buddhismo, un'elevata religione basata sulla visione interiore profonda, un modo per vincere la nascita, la vecchiaia, la sofferenza e la morte, un metodo per distruggere le contaminazioni della mente. Il buddhismo ha le sue origini in quest'ultimo genere di paura, proprio come fanno tutte le religioni fondate sull'intelligenza. Il Buddha scoprì come sconfiggere del tutto ciò di cui l'uomo ha paura: scoprì un metodo pratico, ora chiamato buddhismo, per eliminare la sofferenza.

"Buddhismo" significa "Insegnamento dell'Illuminato". Un Buddha è un essere illuminato, che conosce la Verità di tutte le cose, che sa "ciò che è" – ossia conosce le cose così come sono – ed è perciò in grado di comportarsi in modo appropriato nei riguardi di ogni cosa. Il buddhismo è una religione fondata sull'intelligenza, sulla scienza e sulla conoscenza, il cui scopo è l'eliminazione della sofferenza e della fonte della sofferenza. Adorare gli oggetti sacri svolgendo riti e cerimonie, fare offerte o pregare non è buddhismo. Il Buddha mise da parte gli esseri celesti, allora da alcuni considerati come i creatori delle cose, e le divinità che si supponeva dimorassero, ognuna in una stella, nel cielo. È per questo motivo che il Buddha fece affermazioni di questo genere:

La conoscenza, la destrezza e l'abilità conducono al successo, sono di giovamento e di buon auspicio, sono buone di per sé, indipendentemente dai movimenti dei corpi celesti. Dai benefici che derivano da queste qualità, si supereranno del tutto quei folli che si limitano a star seduti a fare calcoli astrologici.

Se l'acqua di fiumi come il Gange potesse davvero lavare via colpe e sofferenze, allora le tartarughe, i gamberi, i pesci e i molluschi che vivono in quei sacri fiumi dovrebbero essere liberi dalle loro colpe e dalle loro sofferenze.

Se gli uomini potessero eliminare la sofferenza facendo offerte, rendendo omaggio e pregando, più nessuno al mondo sarebbe soggetto alla sofferenza, perché chiunque può rendere omaggio e pregare. Siccome però la gente è ancora soggetta alla sofferenza proprio nel momento in cui rende omaggio, riverisce e svolge riti, è chiaro che tutto questo non è una via per la Liberazione.

Per raggiungere la Liberazione dobbiamo prima esaminare le cose da vicino, al fine di giungere a comprendere e capire la loro vera natura. Dobbiamo poi comportarci in modo appropriato nei riguardi di questa loro vera natura. Questo è l'insegnamento buddhista, questo è ciò che dobbiamo conoscere e tenere a mente. Il buddhismo non ha nulla a che vedere con il prostrarsi e con il rinviare a cose fantastiche. Esso non attribuisce alcuna importanza ad aspersioni di acqua santa o a qualsiasi altra cosa esteriore, inclusi spiriti ed esseri celesti. Al contrario, esso fa affidamento sulla ragione e sulla saggezza.¹ Il buddhismo non si affida a congetture o a supposizioni; chiede che si agisca in accordo con quello che ci rivela la nostra saggezza e non prende in considerazione le parole di nessun altro. Se qualcuno viene a dirci qualcosa, non dobbiamo credergli senza riserve. Dobbiamo a-

-

¹ Il testo inglese ha "insight", che di solito viene reso in italiano soprattutto con "visione profonda". In questo caso si preferisce rendere questo termine con saggezza, in ragione del fatto che "insight" compare nel capitolo V (Il Triplice Addestramento) in una triade che obbliga a tradurlo in questo modo: moralità (sīla), concentrazione (samādhi) e saggezza (paññā); così si è proceduto anche in altri punti del libro, anche se talora, quando il contesto lo richiedeva, si è invece utilizzata l'espressione "visione profonda". È da rimarcare che il senso di "saggezza" nel buddhismo non coincide in tutto e per tutto con ciò che con tale parola s'intende nella cultura occidentale, nella quale è assente la connotazione "intuitiva" – una conseguenza della diretta connessione tra la pratica meditativa e la visione profonda nella vera natura delle cose - della saggezza: lo si potrà comprendere meglio dalla lettura dal suddetto V capitolo ove tra l'altro si legge: « La saggezza buddhista deve essere una saggezza intuitiva, chiara ed immediata, che risulta dall'esser riusciti a penetrare in un modo o in un altro nell'oggetto, fino a che ciò non genera una impressione definita ed indelebile nella mente.»

scoltarlo ed esaminare quello che dice. Se poi verifichiamo che si tratta di una cosa ragionevole, possiamo accettarla provvisoriamente e accingerci a verificarla per conto nostro. Si tratta di una caratteristica fondamentale del buddhismo, che lo distingue profondamente dalle altre religioni.

Una religione ha molte sfaccettature. Vista da una prospettiva appare in un modo; vista da un'altra prospettiva, appare in un modo differente. Molti guardano le religioni da un punto di vista errato, e il buddhismo non costituisce eccezione. Persone diverse che guardano al buddhismo con differenti attitudini mentali lo vedono necessariamente in modi diversi. Siccome tutti ovviamente ripongono fiducia nelle proprie opinioni, la verità per ognuno di noi coincide con il suo modo di vedere e con il suo punto di vista. Di conseguenza, per persone diverse la Verità non è affatto la stessa cosa. Tutti affrontano i problemi a vari livelli di profondità e con differenti metodi e gradi d'intelligenza. In base alle sue idee di Verità una persona non può riconoscere come vero un qualcosa che vada al di là della sua intelligenza, della sua conoscenza e della sua comprensione. Anche se esteriormente si può essere d'accordo con le idee degli altri a proposito di cosa sia la verità, ognuno sa dentro di sé che non si tratta della verità quale egli la vede in prima persona. Per una persona ogni concezione della verità può cambiare e svilupparsi di giorno in giorno quanto a grado d'intelligenza, conoscenza e comprensione, fino a che perviene alla Verità Ultima, e ognuno di noi ha differenti modi di esaminare e di mettere alla prova prima di credere. Se perciò il buddhismo è osservato con differenti gradi di intelligenza, differenti sono le immagini che di esso si vedono, perché vari sono gli aspetti da osservare.

Come abbiamo detto, il buddhismo è un metodo pratico, applicato dal Buddha stesso, per liberarsi dalla sofferenza mediante la comprensione della vera natura delle cose. Ogni testo religioso necessariamente contiene materiale al quale in seguito le persone hanno

operato delle aggiunte, e il nostro *Tipiṭaka* non fa eccezione¹ In epoche successive sono state aggiunte delle sezioni basate sulle idee allora correnti, sia per incoraggiare la fiducia delle persone sia per un eccesso di zelo religioso. Purtroppo si sono sviluppati anche dei riti e delle cerimonie che, mescolatesi alla religione, ora sono accettati e riconosciuti come vero e proprio buddhismo. Cerimonie quali l'allestimento di vassoi di dolciumi e frutta quali offerte all'"anima" del Buddha, nello stesso modo in cui il cibo è offerto in elemosina ai monaci, non concordano con i principi buddhisti. Alcuni pensano però che si tratti di una genuina pratica buddhista, la insegnano così e si attengono a essa in modo scrupoloso.

Cerimonie e riti di questo genere sono diventati così numerosi da oscurare completamente il vero buddhismo e il suo scopo originario. Prendete ad esempio la procedura per l'ordinazione monastica. Si è affermata la cerimonia di fare dei doni al bhikkhu² da poco ordinato. Gli ospiti sono invitati a portare cibo e ad assistere alla cerimonia e il risultato è che vi sono ebbrezza e rumori. Si svolgono cerimonie sia al tempio sia a casa. Il nuovo bhikkhu lascia l'Ordine monastico solo pochi giorni dopo l'ordinazione e può diventare un nemico del tempio più di quanto non lo fosse in precedenza. Si deve tenere a mente che ai tempi del Buddha non esisteva nulla di tutto questo. Si tratta di sviluppi successivi. Ai tempi del Buddha l'ordinazione monastica significava semplicemente che colui il quale aveva ottenuto il consenso dei suoi genitori rinunciava alla casa e alla famiglia. Era una persona in grado di chiudere le relazioni famigliari e di andarsene per unirsi al Buddha e all'Ordine dei bhikkhu. In alcune occasioni sarebbe andato via, sarebbe stato ordinato monaco e forse non avrebbe più visto i

-

¹ Tipiṭaka (sanscrito: Tripiṭaka). Il Canone Pāḷi buddhista. Letteralmente, i "tre canestri", con riferimento alle tre principali suddivisioni del Canone: il Vinaya Piṭaka (le regole disciplinari), il Sutta Piṭaka (i discorsi) e l'Abhidhamma Piṭaka (trattati filosofici, aggiunti molti secoli dopo il Buddha).

² bhikkhu: un monaco buddhista.

suoi genitori e la sua famiglia per il resto della vita. Sebbene alcuni bhikkhu talora tornavano a trovare i loro genitori, si trattava di una cosa che avveniva di rado. Vi era una regola che consentiva a un bhikkhu di tornare a casa quando vi era una buona ragione per farlo, ma ai tempi del Buddha essa non era praticata. I bhikkhu non ricevevano l'ordinazione alla presenza dei loro genitori, né celebravano l'evento come un'occasione importante, per poi magari lasciare il Sangha solo pochi giorni dopo senza essere in condizioni migliori di prima, come ora avviene.

Tutte queste offerte di doni al bhikkhu da poco ordinato, tutte queste cerimonie che includono ogni genere di celebrazioni: siamo proprio sciocchi a chiamare buddhismo queste cose! Per di più queste cose le ingigantiamo pure, e pensiamo pure di spendere per esse tutti i nostri soldi o quelli degli altri. Questo "neo-buddhismo" è così diffuso da essere quasi universale. Il Dhamma, il genuino insegnamento che allora era sovrano, è talmente ricoperto da cerimonie che il principale obiettivo del buddhismo è oscurato, falsificato e modificato. Ad esempio l'ordinazione monastica è divenuta uno stratagemma per far salvare la faccia ai giovani, per evitare che siamo additati dalla gente come persone che non hanno mai ricevuto l'ordinazione, oppure un prerequisito per prendere moglie, poiché si ritiene che essere stati monaci sia un segno di maturità, come pure per altri motivi ancora.¹ In alcuni luoghi l'ordinazione è considerata un'opportunità per raccogliere denaro, un lavoro per il quale si trova sempre gente disposta a collaborare. È un modo per diventare ricchi. Chiamano buddhismo anche questo e chiunque critichi queste cose è considerato un ignorante o una persona che si oppone al buddhismo.

Un altro esempio è rappresentato dalla cerimonia di *kathina*. L'originaria intenzione del Buddha consisteva nell'ottenere stoffa da consegnare simultaneamente ai *bhikkhu* per gli abiti monastici, in

_

¹ Ajahn Buddhadāsa si riferisce a un costume sociale diffuso in Thailandia, quello delle ordinazioni monastiche temporanee.

modo tale che essi potessero cucire tutti insieme con un minimo spreco di tempo. Se c'era una sola veste, non era necessariamente assegnata al bhikkhu più anziano, ma a quello cui il gruppo riteneva opportuno consegnarla o perché degno o perché ne aveva necessità: gli era offerta in nome dell'intero Ordine. L'intenzione del Buddha era evitare che un bhikkhu avesse un'alta opinione di sé. In quel giorno tutti, indipendentemente dal loro grado di anzianità monastica, dovevano umiliarsi ed essere uno dei tanti. Ognuno doveva dare una mano a tagliare e a cucire la stoffa, doveva bollire tre pezzi di legno per la tintura e fare qualsiasi altra cosa per la preparazione e ultimazione degli abiti monastici entro quello stesso giorno. Trasformare la stoffa in abiti monastici era un lavoro di collettiva collaborazione. È così che il Buddha voleva che fosse, era un evento che non coinvolgeva affatto i laici. Oggigiorno è diventata una cosa che implica cerimonie, divertimenti e giochi, risate sguaiate e ricerca di denaro. Si tratta solo di un picnic, svuotato di tutti i desiderabili effetti ai quali originariamente si pensò.

Questa cosa è un tumore che si è sviluppato ed ha prosperato nel buddhismo. Il tumore assume centinaia di forme differenti, troppo numerose per menzionarle tutte. Si tratta di una crescita dannosa e maligna che a poco a poco ha completamente ricoperto e oscurato quanto di buono vi è nel buddhismo, la sua vera essenza, deturpandolo. Uno dei risultati è stato che sono sorte numerose sette, alcune grandi, altre insignificanti, tutte germogliate dalla religione originaria. Alcune sette si sono perfino legate ai piaceri sensoriali. È essenziale operare delle differenziazioni al fine di riconoscere quello che è il vero, originario buddhismo. Non dobbiamo aggrapparci scioccamente all'involucro esteriore, né attaccarci ai vari riti e alle varie cerimonie al punto da perdere di vista il vero scopo del buddhismo.

La reale pratica del buddhismo è fondata sulla purificazione della condotta per mezzo del corpo e della parola, seguita dalla purificazione della mente, ciò che a sua volta conduce alla saggezza e alla retta comprensione. Non pensiate che il buddhismo sia quello che la gente dice. Il tumore si è andato costantemente diffondendo fin dal giorno in cui il Buddha scomparve, sviluppandosi in tutte le direzioni fino ai nostri giorni, ed ora le dimensioni di esso sono divenute piuttosto considerevoli. Il tumore presente nel buddhismo non deve essere erroneamente identificato con il buddhismo stesso. Ed è anche sbagliato che persone di altre religioni considerino queste vergognose e deprecabili protuberanze come buddhismo. È ingiusto, perché queste cose non sono affatto buddhismo; sono escrescenze. Quanti di noi sono interessati a promuovere il buddhismo, sia come sostegno per la gente sia per il nostro personale benessere, dovrebbero sapere come trovare la vera essenza del buddhismo e non limitarsi ad afferrare delle inutili escrescenze.

Perfino il genuino buddhismo ha numerose sfaccettature, un fatto che può condurre a un'errata comprensione del vero significato. Ad esempio, se è osservato dal punto di vista della filosofia morale, il buddhismo è considerato una religione della moralità. Si parla di meriti e demeriti, di bene e male, di onestà, di gratitudine, di armonia, di apertura del cuore e di molto altro ancora. Il *Tipiṭaka* è colmo di insegnamenti morali. Molti di quelli che entrano in contatto con il buddhismo inizialmente si avvicinano a esso per quest'aspetto e ne sono attratti per questo motivo.

Un aspetto più profondo è il buddhismo come Verità, la verità che è celata in profondità, al di sotto della superficie ed invisibile all'uomo comune. Vedere questa verità significa conoscere intellettualmente la vacuità di tutte le cose; la transitorietà, il carattere insoddisfacente e il non sé di tutte le cose; conoscere intellettualmente la natura della sofferenza, della completa eliminazione della sofferenza; percepire tutto questo nei termini di verità assoluta, che non cambia mai e che tutti dovrebbero conoscere. Questo è il buddhismo come Verità.

Il buddhismo come religione è il buddhismo quale sistema di pratica basato sulla moralità, sulla concentrazione e sulla saggezza, che culmina in una visione profonda liberatoria; si tratta di un sistema che, se praticato fino al completamento, rende possibile di affrancarsi dalla sofferenza. Questo è il buddhismo come religione.

Vi è pure il buddhismo come psicologia, così come esso è presentato nella terza sezione del *Tipiṭaka*,¹ ove la natura della mente è descritta in modo molto dettagliato. La psicologia buddhista è fonte d'interesse e di stupore per gli studiosi della mente anche oggi. È molto più dettagliata e profonda dell'attuale conoscenza psicologica.

Un altro aspetto è il buddhismo come filosofia. La conoscenza filosofica può essere compresa per mezzo di argomenti logici e ragionamenti, ma non può essere dimostrata sperimentalmente. Contrasta con la scienza, che è una conoscenza che proviene dal comprendere un qualcosa con chiarezza, con i nostri stessi occhi, o attraverso sperimentazioni e prove fisiche, come pure per mezzo dell'"occhio interiore" dell'intuizione. Una conoscenza profonda come quella della "vacuità" è solo filosofia per chi non ha ancora penetrato la verità, ma è scienza per chi l'ha realizzata, come gli esseri completamente illuminati, o arahant,² che l'hanno vista con chiarezza, intuitivamente. Molti aspetti del buddhismo, in particolare le Quattro Nobili Verità, sono scientifici poiché possono essere verificati mediante una chiara prova sperimentale, utilizzando l'introspezione. Per chiunque sia dotato di consapevolezza e sia interessato a studiare e portare avanti questa ricerca, le relazioni di causa-effetto sono lì, proprio come nella scienza. Il buddhismo non è qualcosa di oscuro e vago, non è solo filosofia, come invece sono gli argomenti costruiti dagli uomini.

_

¹ L'Abhidhamma Pitaka.

² Letteralmente un "Meritevole". Una persona la cui mente è libera dalle contaminazioni (*kilesa*), che ha abbandonato tutte e dieci le catene (*saṃyojana*), sia le cinque inferiori sia le cinque superiori, che legano la mente al ciclo della rinascita, il cui cuore è libero dagli inquinanti mentali (*āsava*), e che perciò non è destinato ad un'altra rinascita.

Alcuni guardano al buddhismo come a una cultura. Chiunque tenga in alta considerazione la cultura rinviene molti aspetti nella pratica buddhista che sono comuni a tutte le culture, ed anche molti altri che sono tipici del buddhismo, e superiori e più elevati di qualsi-asi altro altra cultura.

Di tutti questi differenti aspetti, l'unico al quale un vero buddhista dovrebbe essere più interessato è il buddhismo come religione. Dovremmo guardare al buddhismo come a un metodo pratico e diretto per raggiungere la conoscenza della vera natura delle cose, una conoscenza che rende possibile rinunciare a ogni forma di attaccamento, di stupidità e d'infatuazione, e diventare completamente indipendenti dalle cose. Fare questo significa penetrare l'essenza del buddhismo. Il buddhismo ha in questo suo aspetto un'utilità molto maggiore rispetto al buddhismo inteso come mera moralità, o come una verità che sia solo una conoscenza profonda ma privo di una valenza davvero pratica; è molto più utile del buddhismo considerato come filosofia, come qualcosa da cui trarre piacere come oggetto di speculazione e di disputa, ma privo di valore per abbandonare le contaminazioni mentali; è inoltre certamente più utile del buddhismo considerato solo come cultura, come un comportamento attraente e degno di nota da un punto di vista sociale.

Tutti dovrebbero per lo meno considerare il buddhismo come Arte, come l'Arte di vivere: in altre parole come abilità e competenza quali esseri umani, vivendo in un modo che sia esemplare e meritorio, che sia così impressivo per gli altri che questi desiderino automaticamente emularlo. Quello che dobbiamo fare è coltivare i Tre Gioielli,¹ inizialmente sviluppando la purezza morale, poi addestrando la mente ad essere serena e stabile ed adatta a svolgere il suo lavoro, e infine sviluppare così tanta saggezza e chiara visione profonda nella natura delle cose, da far in modo che queste non siamo più in grado

-

¹ O "Triplice Gemma" (*tiratana*), composta dal Buddha, dal Dhamma e dal Saṅgha, gli ideali ai quali tutti i buddhisti si rivolgono come a dei rifugi.

di far sorgere la sofferenza. Quando nella vita di qualcuno ci sono questi tre gioielli, si può ritenere che egli padroneggi del tutto l'arte di vivere.

Gli Occidentali sono molto interessati al buddhismo inteso come Arte di Vivere, e discutono di quest'aspetto più di ogni altro. Penetrare fino a questo punto nella reale essenza del buddhismo, così da essere in grado di assumerlo come guida della nostra vita, induce allegria spirituale e gioia, disperde la depressione e [induce] il disinganno. Dissipa inoltre le paure, ad esempio il timore che la completa rinuncia alle contaminazioni spirituali possa rendere la vita arida, squallida e completamente priva di piacere, o il timore che la totale libertà dalla brama possa rendere impossibile ogni pensiero ed ogni azione, mentre in realtà la persona che organizza la propria vita in accordo con l'Arte di Vivere buddhista è il vincitore di tutte le cose che gli stanno intorno. Indipendentemente dal fatto si tratti di animali, di esseri umani, di possedimenti o di qualsiasi altra cosa, e indipendentemente dal fatto che essi entrino nella coscienza di quella persona per mezzo dell'occhio, dell'orecchio, del naso, della lingua, del corpo o della mente, essi vi entrano come perdenti, incapaci di offuscarla, inquinarla o turbarla. La vittoria su tutte queste cose è genuina beatitudine.

Una mente che ha sviluppato un apprezzamento per il sapore del Buddha-Dhamma ne sarà rapita. Può essere anche considerato un'indispensabile forma di nutrimento. Una persona controllata dalle contaminazioni continua a desiderare che del nutrimento entri per mezzo dell'occhio, dell'orecchio, del naso, del corpo e della mente e ne va alla ricerca come richiede la sua natura. C'è però un'altra parte di lui, un qualcosa di più profondo, che non chiede questo genere di nutrimento. Si tratta dell'elemento puro o libero presente nella sua mente. Desidera la gioia e la delizia del nutrimento spirituale, a cominciare dalla delizia che proviene dalla purezza morale. È la fonte dell'appagamento degli individui completamente illuminati, i quali hanno una tale tranquillità mentale che le contaminazioni non rie-

scono a disturbarli, che hanno una chiara visione profonda nella vera natura delle cose e non nutrono alcuna ambizione nei riguardi di nessuna di esse. Sono, per così dire, in grado di restare seduti senza essere obbligati a correre qui e là come quella gente alla quale il Buddha applicò la similitudine: « fumo di notte, fuoco di giorno. »

« Fumo di notte » si riferisce all'insonnia, all'irrequietezza. Chi soffre di questi disturbi giace per tutta la notte con la mano sulla fronte, programmando di fare questo o quello, pensando a come fare soldi, a come diventare ricco celermente e ottenere tutte le cose che desidera. La sua mente è colma di "fumo". L'unica cosa che può fare è stare lì sdraiato fino al mattino, allorché si può alzare e può iniziare a correre obbedendo ai desideri del "fumo" che ha trattenuto per tutta la notte. Questa fervente attività è quella che il Buddha chiama « fuoco di giorno. » Sono i sintomi di una mente che non ha raggiunto la tranquillità, di una mente priva di nutrimento spirituale. È una fame patologica, una sete patologica: sono indotte dalla contaminazione chiamata brama. Per tutta la notte la vittima reprime il fumo e il calore che diventano un fuoco che divampa dentro di lui per tutto il giorno. Se una persona è obbligata a reprimere il "fumo di notte" che diventa poi "fuoco di giorno", quando mai troverà pace e refrigerio? Visualizzate la sua condizione. Sopporta sofferenze e tormenti per tutta la vita, dalla nascita fino a quando non finisce nella bara, e tutto questo solo per mancanza della visione profonda che potrebbe estinguere del tutto quel fuoco e quel fumo. Per curare questa malattia si deve utilizzare la conoscenza che il Buddha ci ha messo a disposizione. Il fumo e il fuoco diminuiscono proporzionalmente al grado di comprensione della vera natura delle cose.

Come si è già detto il buddhismo ha numerosi aspetti. Proprio come una montagna ha un aspetto diverso in base alle direzioni dalle quali la si guarda, allo stesso modo vari sono i benefici che derivano dal buddhismo in base al modo in cui lo si considera. Anche il buddhismo ha le sue origini nella paura, non la folle paura di un ignorante che s'inginocchia e fa voto d'obbedienza a idoli o a fenomeni bizzarri,

bensì un più alto genere di paura, quella che forse non si raggiungerà mai la liberazione dall'oppressione della nascita, della vecchiaia, del dolore e della morte, dalle varie forme di sofferenza che sperimentiamo. Il vero buddhismo non è nei libri, non è nei manuali, non è ripetere parola per parola quello che si trova nel *Tipitaka*, e nemmeno sta nei riti e nelle cerimonie. Oueste cose non sono il vero buddhismo. Il vero buddhismo è quella pratica che, per mezzo del corpo, della parola e della mente, distrugge in parte o completamente le contaminazioni. Non c'è bisogno di aver a che fare con libri e manuali. Non c'è bisogno di far affidamento su riti e cerimonie, né su alcunché di esteriore, inclusi gli spiriti e gli esseri celesti. Ci si deve piuttosto preoccupare delle azioni del corpo, della parola e del pensiero. Si deve ossia perseverare nello sforzo di controllare ed eliminare le contaminazioni, in modo che possa sorgere una chiara visione profonda. Si sarà allora automaticamente in grado di agire in modo appropriato, e ci si libererà dalla sofferenza proprio da quel momento in poi, fino alla fine.

Questo è il vero buddhismo. Questo è ciò che dobbiamo comprendere. Non consentiamoci di aggrapparci scioccamente al tumore che sta oscurando il buddhismo, pensando che sia la cosa giusta da fare.

La vera natura delle cose



Il termine "religione" ha un significato più ampio di "moralità". La moralità ha a che fare con il comportamento e con la felicità, ed è in fondo la stessa in tutto il mondo. Una religione è un sistema di pratica di genere più elevato. I modi di pratica patrocinati dalle varie religioni differiscono grandemente.

La moralità ci fa diventare brava gente, ci fa comportare in accordo con i generali principi che regolano la vita comunitaria, in modo tale che non si generino tensioni per noi stessi o per gli altri. Anche una persona del tutto morale, però, può essere non libera dalla sofferenza della nascita, della vecchiaia, dal dolore e dalla morte, come pure dall'oppressione delle contaminazioni mentali. La moralità si ferma ben al di sotto dell'eliminazione della brama, dell'avversione e dell'illusione, e perciò non può eliminare la sofferenza. La religione, e in particolare il buddhismo, va molto oltre. Mira direttamente alla completa eliminazione delle contaminazioni, mira ossia a estinguere i vari generi di sofferenza che accompagnano la nascita, la vecchiaia, il dolore e la morte. Ciò indica quanto la religione differisca dai sistemi morali del mondo in generale. Dopo aver compreso questo, possiamo ora rivolgere la nostra attenzione al buddhismo stesso.

Il buddhismo è un sistema ideato per far sì che una conoscenza tecnica sia inseparabile dalla stessa tecnica di pratica, una comprensione praticamente organizzata della vera natura delle cose o di "ciò che è". Se tenete a mente questa definizione, non dovreste avere difficoltà a comprendere il buddhismo.

Esaminate voi stessi e vedete se sapete o no "ciò che è". Anche se sapete cosa siete voi stessi, cos'è la vita, e cosa sono il lavoro, il dovere, i mezzi di sussistenza, il denaro, i possedimenti, l'onore e la fama, avreste il coraggio di affermare che conoscete ogni cosa? Se davvero sapessimo "ciò che è" non agiremmo mai in modo inappropriato, e se agissimo sempre in modo appropriato è certo che non saremmo mai soggetti alla sofferenza. Di fatto, siamo ignoranti a riguardo della vera natura delle cose e perciò ci comportiamo in modo più o meno inappropriato, e di conseguenza vi è la sofferenza. La pratica buddhista serve ad insegnarci come le cose sono nella realtà. Conoscere questo in tutta chiarezza significa ottenere la Fruizione del Sentiero, forse perfino la Fruizione finale, il nibbāna,¹ perché è proprio questa conoscenza a distruggere le contaminazioni.

Quando perveniamo a conoscere "ciò che è", o la vera natura delle cose, il disincanto nei riguardi di queste ultime sostituisce la fascinazione, e la liberazione dalla sofferenza sopraggiunge automaticamente. Ora stiamo praticando a un livello in cui non conosciamo ancora come le cose sono veramente, più precisamente ci troviamo al livello in cui non abbiamo compreso che tutte le cose sono impermanenti e che non hanno un sé individuale. Non abbiamo ancora compreso che la vita, che tutte le cose di cui ci infatuiamo, che ci piacciono, che desideriamo e di cui ci rallegriamo sono impermanenti, insoddisfacenti e prive di un sé permanente. È per questa ragione che ci infatuiamo di queste cose, che esse ci piacciono, che le desideriamo, che ce ne rallegria-

-

¹ nibbāna (sanscrito:nirvāna). La liberazione finale da ogni sofferenza, lo scopo della pratica buddhista. La liberazione della mente dagli inquinanti mentali (āsava), dalle contaminazioni (kilesa) e dal ciclo della rinascita e del divenire (vaṭṭa), come pure da tutto quello che può essere descritto e definito. Poiché questo termine indica pure l'estinzione di un fuoco, esso reca con sé pure il senso di acquietamento, raffreddamento e pace.

mo, che ci aggrappiamo e attacchiamo a esse. Quando, seguendo il metodo del buddhismo, perveniamo a conoscere le cose nel modo giusto, a vedere con chiarezza che sono tutte impermanenti, insoddisfacenti e non-sé, che non c'è davvero nulla nelle cose che le renda degne di attaccarsi a esse, avverrà un cambio di livello che ci renderà liberi dal potere di controllo che esse esercitano su di noi.

Essenzialmente l'insegnamento del Buddha così come esso si trova nel *Tipiṭaka* altro non è che la conoscenza di "ciò che è", o della vera natura delle cose, tutto qui. Tenete presente questa definizione. È una definizione adeguata ed è opportuno tenerla a mente mentre si pratica. Ora mostreremo la validità di questa definizione facendo riferimento alle Quattro Nobili Verità.

La Prima Nobile Verità - la quale indica che tutte le cose sono sofferenza, che causano sofferenza – ci dice con precisione come le cose sono. Non riusciamo però a capire che tutte le cose sono fonte di sofferenza e per guesto le desideriamo. Se le riconoscessimo come fonte di sofferenza, non degne di essere volute, non degne del nostro attaccamento, non degne del nostro aggrapparci a esse, certamente non le desidereremmo. La Seconda Nobile Verità indica che la causa della sofferenza è il desiderio. Tutti desiderano questo, quello e quell'altro solo perché non comprendono la natura del desiderio. La Terza Nobile Verità indica che la liberazione, la libertà dalla sofferenza, il nibbāna, consiste nella completa estinzione del desiderio. La gente non capisce affatto che il nibbana è qualcosa che si può ottenere in qualsiasi momento e in qualsiasi luogo, che può essere raggiunto non appena il desiderio è stato completamente estinto. Così, non conoscendo i dati di fatto della vita, la gente non è interessata a estinguere il desiderio. Non sono interessati al nibbāna perché non sanno cos'è.

La Quarta Nobile Verità è il Sentiero e rappresenta il metodo per estinguere il desiderio. Nessuno la comprende come metodo per estinguere il desiderio. Nessuno è interessato nel Nobile Ottuplice Sentiero per estinguere il desiderio. Le persone non lo considerano come il loro vero e proprio sostegno, come il loro punto d'appoggio, un qualcosa che meriterebbe di essere in continuazione e attivamente rinsaldato. Non sono interessate al Nobile Ottuplice Sentiero, che è la cosa più eccelsa e preziosa di tutta lo scibile umano, in questo mondo e in qualsiasi altro. Questo è il più terribile esempio di ignoranza. Il Nobile Ottuplice Sentiero contiene delle informazioni che ci dicono con chiarezza proprio "ciò che è". Ci viene detto che se giochiamo con il desiderio, esso farà sorgere la sofferenza, e tuttavia insistiamo a giocarci fino a che non siamo ricolmi di sofferenza. Questa è follia. Siccome non conosciamo "ciò che è" o la vera natura delle cose, tutto il nostro modo di agire non è appropriato. Solo molto raramente le nostre azioni sono "appropriate". Lo sono unicamente nei termini dei valori della gente soggetta alla brama, la quale direbbe che se si ottiene quel che si vuole, l'azione è giustificata. Parlando da un punto di vista spirituale, quell'azione è ingiustificata.

Ora diamo un'occhiata a una stanza tratta dai testi che riassumono l'essenza del buddhismo, precisamente alle parole pronunciate dal bhikkhu Assaji quando incontrò Sāriputta, prima dell'ordinazione monastica di quest'ultimo. Sariputta chiese che gli si comunicasse l'essenza del buddhismo nel minor numero possibile di parole. Assaji rispose: « Tutti i fenomeni sorgono in ragione di cause. Il Perfetto ha indicato quali sono le cause, ed anche come tutti i fenomeni possono essere condotti alla cessazione eliminando quelle cause. Questo è ciò che insegna il Grande Maestro. » In fin dei conti questo è quel che Egli dice: ogni cosa ha delle cause che si associano per produrla. Essa non può essere eliminata a meno che non siano prima eliminate quelle cause. Queste sono parole che ci orientano, che ci avvertono a non considerare nulla come un sé permanente. Non c'è nulla di permanente. Ci sono solo effetti che sorgono da cause, che si sviluppano in ragione di cause e che devono cessare con la cessazione di quelle cause. Tutti i fenomeni sono unicamente il prodotto di cause. Il mondo è solo un perpetuo flusso di forze naturali che interagiscono e cambiano incessantemente. Il buddhismo ci indica che tutte le cose sono prive di qualsiasi sé, di qualsiasi entità.

Le cose sono solo un perpetuo cangiante flusso, che è intrinse-camente insoddisfacente perché privo di libertà. È soggetto alla causalità. Questo carattere insoddisfacente sarà condotto alla fine non appena il processo si arresta; e il processo si arresterà non appena saranno eliminate le cause e così non ci sarà più alcuna interazione. Questo è la più importante descrizione di "ciò che è" o della natura delle cose, una descrizione che solo un Illuminato avrebbe potuto dare. È il cuore del buddhismo. Ci dice che tutte le cose sono solo apparenze e che non dovremmo essere ingannati fino a farcele piacere o dispiacere. Rendere la mente davvero libera comporta sfuggire del tutto dalla catena causale per mezzo della completa eliminazione delle cause. In questo modo la condizione insoddisfacente che risulta dal piacere o dal non piacere sarà condotta all'esaurimento.

Esaminiamo ora l'intenzione del Buddha di diventare un asceta. Quale fu la motivazione che lo spinse a diventare un bhikkhu? Ciò è indicato con chiarezza in uno dei suoi discorsi, nel quale egli dice di aver lasciato la sua casa e di essere diventato un bhikkhu per rispondere alla seguente domanda: « Cos'è il Bene? » Il termine "bene" (kusala) come è qui usato dal Buddha su riferisce all'abilità, alla conoscenza assolutamente giusta. Egli voleva sapere in particolare cos'è la sofferenza, cos'è la causa della sofferenza, cos'è la libertà dalla sofferenza. Raggiungere la giusta e perfetta conoscenza è la maggior abilità. Lo scopo del buddhismo non è nient'altro che questa perfezione della conoscenza, il conoscere "ciò che è" o la vera natura delle cose.

Un altro insegnamento buddhista importante è quello delle Tre Caratteristiche, per la precisione dell'impermanenza (aniccā), del carattere insoddisfacente (dukkha) e del non sé (anattā). Non conoscere questo insegnamento significa non conoscere il buddhismo. Esso ci indica che tutte le cose sono impermanenti, che tutte le cose sono insoddisfacenti e che tutte le cose sono non sé. Dicendo che tutte le cose sono impermanenti intendiamo che tutte le cose cambiano in continuazione, che in esse neanche per un solo istante c'è alcuna entità o sé che restano immutati. Che tutte le cose siano insoddisfacenti signi-

fica che in tutte le cose è innata la proprietà di condurre alla sofferenza e al tormento. Sono intrinsecamente non piacevoli e illusorie. Dire che non sono un sé significa affermare che in qualsiasi cosa è assente un'entità che possa essere considerata come il "sé" di essa (io) o che possa essere detta "sua propria" (mio). Se ci aggrappiamo e ci attacchiamo alle cose inevitabilmente ne risulterà la sofferenza. Le cose sono più dannose del fuoco, perché un fuoco lo possiamo vedere fiammeggiare a distanza e per questo non andarci troppo vicino, mentre tutte le cose sono un fuoco che non possiamo vedere. Di conseguenza ci avviciniamo volontariamente prendendo il fuoco a piene mani, ciò che è inevitabilmente doloroso. Questo insegnamento ci dice come sono le cose nei termini delle Tre Caratteristiche. Il buddhismo è semplicemente un sistema organizzato e pratico il cui fine è mostrarci "ciò che è".

Come abbiamo visto, dobbiamo conoscere la natura delle cose. Dobbiamo anche conoscere come praticare al fine di adattarci alla natura delle cose. C'è un altro insegnamento nei testi, conosciuto come il Supremo Insegnamento. Consiste in tre brevi punti: « Evita il male, fa il bene, purifica la mente. » Questo è il principio della pratica. Sapendo che tutte le cose sono impermanenti, di nessun valore e non appartenenti a noi, e perciò non degne di attaccamento e di infatuazioni, nei riguardi di esse dobbiamo comportarci in modo appropriato e cauto, e ciò significa evitare il male. Implica non infrangere gli standard morali accettati e rinunciare a un eccessivo attaccamento. D'altra parte bisogna fare il bene, il bene così come esso è inteso dalle persone sagge.

Questi sono due livelli semplici della moralità. Il terzo punto, quello che ci dice di rendere la mente completamente pura da qualsi-asi elemento contaminante, è diretto buddhismo. Ci dice di rendere la mente libera. Finché la mente non è libera dal dominio delle cose, non può essere una mente pulita, una mente pura. La libertà mentale deve provenire dalla più profonda conoscenza di "ciò che è". Fino a quando questa conoscenza manca, in un modo o nell'altro si è co-

stretti ad andare irragionevolmente avanti senza fine nel piacere o nel non piacere a riguardo delle cose. Finché non si può rimanere impassibili, è difficile che si possa dire di essere liberi. Noi esseri umani siamo fondamentalmente soggetti a due condizioni emotive: piacere e non piacere, che corrispondono a stati mentali piacevoli e spiacevoli. Siamo schiavi dei nostri stati mentali e non abbiamo una vera libertà semplicemente perché non conosciamo la vera natura degli stati mentali o "ciò che è". Il piacere ha la caratteristica di afferrare le cose, di prenderle; il non piacere ha la caratteristica di respingerle e di sbarazzarsene. La mente non ancora è libera fino a quando esistono questi due tipi di stati emotivi. Finché c'è ancora un distratto piacere e dispiacere per questo, quello e quell'altro, non c'è modo che la mente possa essere purificata e liberata dalla tirannia delle cose. Proprio per questa ragione il più alto insegnamento del buddhismo condanna l'aggrapparsi e l'attaccarsi alle cose attraenti e il respingere e l'allontanare le cose repellenti, e in definitiva condanna anche l'attaccamento al bene e al male. Quando la mente si sarà purificata da queste due reazioni emotive, diverrà indipendente dalle cose.

Le altre religioni vorrebbero solo far sì che evitassimo la malvagità e ci attaccassimo alla bontà. Vogliono che ci aggrappiamo e che diventiamo attaccati alla bontà, inclusa la quintessenza della bontà, Dio per la precisione. Il buddhismo va molto oltre, condannando l'attaccamento a qualsiasi cosa. Questo attaccamento alla bontà è retta pratica solo a livello intermedio, ma esso, qualunque cosa si faccia, non ci può condurre al livello più alto. Al livello più basso evitiamo il male, a quello intermedio facciamo del nostro meglio per fare il bene, mentre al livello più alto facciamo fluttuare la mente al di là del dominio sia del male sia del bene. La condizione di attaccamento ai frutti della bontà non è ancora completa liberazione dalla sofferenza, perché se chi è malvagio soffre in modo appropriato per le persone malvagie, anche chi è buono soffre in modo appropriato per le persone buone. Quando si è buoni si sperimenta un tipo di sofferenza che si addice agli esseri umani buoni. Un essere celeste buono

sperimenta la sofferenza appropriata per gli esseri celesti, e perfino un dio o Brahma sperimenta la sofferenza appropriata per gli dei. La completa libertà da tutta la sofferenza, però, arriverà solo quando ci si sarà svincolati e si sarà riusciti a trascendere perfino quella che chiamiamo bontà per diventare un *ariya*, uno che ha trasceso la condizione mondana, per diventare infine un essere perfettamente illuminato, un *arahant*.¹

Come abbiamo visto, il buddhismo è l'insegnamento del Buddha, l'Illuminato, e un buddhista è una persona che pratica in accordo con l'insegnamento dell'Illuminato. A proposito di cosa era Egli illuminato? Conosceva la natura di tutte le cose. Allora il buddhismo è l'insegnamento che dice la verità a proposito di "come le cose veramente sono" o "ciò che è". È da noi che dipende praticare finché non giungiamo a conoscere per noi stessi quella verità. Possiamo essere sicuri del fatto che allorché quella conoscenza perfetta sarà raggiunta, essa distruggerà completamente la brama in quanto la brama cesserà di esistere proprio nel momento in cui quella conoscenza sorge-

.

¹ Ariya significa "nobile"; questo termine indica chi ha ottenuto la visione trascendente su uno dei quattro stadi dell'Illuminazione, il più alto dei quali è quello dell'arahant. Nell'ordine, gli altri livelli inferiori dell'Illuminazione, sono: sotāpanna, sakadāgāmī, anāgāmī. Il sotāpanna è "Chi è entrato nella corrente" ed ha così conseguito il primo livello dell'Illuminazione; egli ha abbandonato le prime tre catene (samyojana) che legano la mente al ciclo della rinascita ed è perciò "entrato nella corrente" che inesorabilmente fluisce verso il nibbāna; egli non rinascerà più di sette volte, e solo nel regno umano o in altri più elevati. Il sakadāgāmī è "Chi torna una sola volta" a esistere in forma umana ancora una volta prima di conseguire la Liberazione, dopo aver distrutto le prime tre e attenuato le altre due delle complessive cinque catene inferiori che legano la mente al ciclo della rinascita. L'anāgāmī è "Chi è senza ritorno", ossia chi ha divelto tutte e cinque le catene inferiori che legano la mente al ciclo della rinascita, e che dopo la morte apparirà in uno dei mondi di Brahma, detti Pure Dimore, per poi entrare nel nibbāna, senza mai tornare in questo mondo.

rà. Ogni aspetto della pratica buddhista ha il fine di condurre alla conoscenza. Orientando la vostra mente verso la pratica, il vostro unico scopo sarà solo quello di penetrare il Buddha-Dhamma per ottenere la conoscenza. Che si tratti però di Retta Conoscenza, di una conoscenza raggiunta per mezzo di chiara visione profonda, non di conoscenza mondana, di una conoscenza parziale, a metà, che in modo grossolano scambia il male per il bene e una fonte di sofferenza per una fonte di felicità. Cercate di fare del vostro meglio per guardare le cose in termini di sofferenza, e in questo modo perverrete a conoscere, gradualmente, un passo dopo l'altro. La conoscenza ottenuta in questo modo sarà una conoscenza buddhista, fondata su solidi principi buddhisti.

Studiando mediante questo metodo perfino un boscaiolo privo di cultura libresca sarà in grado di penetrare l'essenza del buddhismo, mentre uno studioso plurilaureato e con molti titoli, che è completamente assorto nello studio del Tipitaka ma che non guarda le cose da questo punto di vista, non riuscirà a comprendere l'insegnamento. Chiunque fra noi abbia un minimo d'intelligenza dovrebbe essere in grado di investigare e di esaminare le cose, e di pervenire a conoscere la loro vera natura. Ogni cosa che incontriamo la dobbiamo studiare al fine di comprenderne con chiarezza la vera natura. E dobbiamo comprendere la natura e la fonte di sofferenza che essa produce, e che ci infiamma e ustiona. Per instaurare la consapevolezza, per osservare e attendere, per esaminare nel modo descritto la sofferenza che sopraggiunge: proprio questo è il miglior modo per penetrare il Buddha-Dhamma. Si tratta di un modo infinitamente migliore dell'impararlo dal Tipitaka. Non è possibile giungere a conoscere la vera natura delle cose applicandosi a studiare laboriosamente il Dhamma nel Tipițaka da un punto di vista linguistico o letterario. Ovviamente il Tipitaka è colmo di spiegazioni riguardanti la natura delle cose; il problema, però, consiste nel fatto che la gente presta attenzione ad esse come farebbero dei pappagalli o delle gracole, che ripetono quello che sono stati in grado di memorizzare in precedenza. Loro sono incapaci di penetrare

la vera natura delle cose. Se avessero invece praticato un minimo in introspezione e scoperto da loro stessi i dati di fatto della vita mentale, avrebbero scoperto di prima mano le caratteristiche delle contaminazioni mentali, della sofferenza, della natura, in altre parole di tutte le cose nelle quali sono coinvolti, sarebbero stati in grado di penetrare nel vero Buddha-Dhamma. Anche se una persona non ha mai visto o sentito parlare del *Tipiṭaka*, si può dire che lo sta direttamente studiando se conduce una dettagliata investigazione ogni volta che la sofferenza sorge e brucia la sua mente; lo sta studiando molto più correttamente della gente che in quel momento lo leggono effettivamente. Costoro possono accarezzare ogni giorno il *Tipiṭaka* senza avere alcuna conoscenza del Dhamma immortale, dell'insegnamento ivi contenuto.

Nello stesso modo abbiamo noi stessi, facciamo uso di noi stessi, addestriamo noi stessi e facciamo cose collegate a noi stessi tutti i giorni senza sapere nulla di noi stessi, senza essere in grado di occuparci in modo adeguato dei problemi che ci riguardano. Siamo ancora indubbiamente soggetti alla sofferenza, e la brama è ancora presente, pronta a produrre ogni giorno una sofferenza sempre maggiore man mano che diventiamo più anziani, semplicemente perché non conosciamo noi stessi. Ancora non conosciamo la vita mentale che viviamo. Riuscire a conoscere il Tipitaka e le cose profonde che si trovano nascoste in esso è molto difficile. Cerchiamo piuttosto di orientarci a studiare il Buddha-Dhamma conoscendo la nostra vera natura. Cerchiamo di conoscere tutte le cose che costituiscono proprio questo corpo e questa mente. Impariamo dalla vita: la vita che ruota nel ciclo del desiderio, che si muove in base al desiderio, che matura i risultati delle azioni, le quali a loro volta nutrono la volontà di desiderare di nuovo, e così via, in continuazione, incessantemente; la vita che è obbligata a girare nel circolo del samsāra, il mare della sofferenza, solo a causa dell'ignoranza a riguardo della vera natura delle cose o di "ciò che è".

Riassumendo, il buddhismo è un organizzato sistema pratico progettato per rivelarci "ciò che è". Quando abbiamo visto le cose come realmente sono, non abbiamo più bisogno di nessuno che ci insegni

o che ci guidi. Possiamo andare avanti a praticare per conto nostro. Si fanno progressi lungo il Sentiero degli *Ariya* con maggiore o minore rapidità a seconda dell'eliminazione delle contaminazioni e della rinuncia alle azioni non appropriate. Alla fine si raggiungerà quel che di meglio un essere umano possa mai raggiungere, quel che chiamiamo il Frutto del Sentiero, il *nibbāna*. Ognuno di noi può farlo solo pervenendo a conoscere il significato ultimo di "ciò che è".

Le Tre Caratteristiche Universali



Ora tratteremo in modo dettagliato delle Tre Caratteristiche comuni a tutte le cose, per la precisione dell'impermanenza, della sofferenza (carattere insoddisfacente) e del non-sé.

Tutte le cose hanno la proprietà di cambiare incessantemente. Sono instabili. Tutte le cose hanno la caratteristica di essere insoddisfacenti; in chiunque abbia chiara visione profonda della loro natura guardarle evoca disillusione e disincanto. Non siamo giustificati a considerare alcuna cosa come "mia". Per il nostro modo di vedere, di norma imperfetto, le cose appaiono come un "sé", ma non appena la nostra visione diviene chiara, non oscurata e accurata, comprendiamo che non c'è alcuna entità, alcun sé nelle cose.

Queste Tre Caratteristiche erano l'aspetto dell'insegnamento che il Buddha sottolineava più di ogni altro. Se riassunto, l'intero insegnamento è semplicemente la visione profonda nell'impermanenza, nel carattere insoddisfacente e nel non sé. A volte sono menzionati esplicitamente, altre volte sono espressi in termini differenti, ma mirano fondamentalmente a dimostrare la stessa, unica verità. L'impermanenza di tutte le cose fu insegnata anche prima del Buddha, ma non era mai stata espressa in modo così profondo. Pure il carattere insoddisfacente era stato insegnato, ma non in tutta la sua profondità. Non era stato trattato dal punto di vista della catena causale, e

non erano state offerte alcune indicazioni su come potesse essere eliminato a fondo e completamente. I precedenti maestri non avevano compreso la sua vera natura come fece il Buddha nella sua Illuminazione. Per quanto concerne il non-sé in senso ultimo, questo è insegnato solo nel buddhismo. Questa dottrina ci dice che una persona con una completa comprensione di "ciò che è" o della natura delle cose che non vi è nulla con un sé o che appartenga a un sé. Ciò fu insegnato solo dal Buddha, che in verità aveva una completa e totale comprensione di "ciò che è" o della vera natura delle cose.

I modi di praticare individuati per condurre alla visione profonda in queste Tre Caratteristiche sono numerosi, ma solamente uno è il dato di fatto importante che si deve rivelare allorché è stata guadagnata la perfetta saggezza, e precisamente che non vi è nulla cui sia il caso di attaccarsi o di aggrapparsi. Non c'è niente che dovremmo voler ottenere, avere o essere. In breve: non vale la pena di ottenere nulla. Solo quando si perviene a percepire che avere una qualsiasi cosa o essere una qualsiasi cosa è un'illusione, un inganno, un miraggio, e che non vale la pena di avere nulla e di essere nulla, si è raggiunta la vera visione profonda nell'impermanenza, nel carattere insoddisfacente e nel non-sé. Una persona può recitare mattino e sera, centinaia, migliaia di volte la formula "aniccā, dukkha, anattā" senza essere in grado di percepire queste caratteristiche. Non è nella loro natura di essere percepite per mezzo dell'ascolto e della recitazione.

L'intuitiva visione profonda, o quel che chiamiamo "vedere il Dhamma", non è in alcun modo la stessa cosa del pensiero razionale. Non si arriverà mai a vedere il Dhamma per mezzo del pensiero razionale. L'intuitiva visione profonda può essere ottenuta solo per mezzo di una vera realizzazione interiore. Supponiamo ad esempio di stare ad esaminare una situazione nella quale siamo rimasti coinvolti in modo sconsiderato e che in seguito ci ha causato sofferenza. Se osservando il corso degli eventi siamo sinceramente stanchi, disillusi, disincatati in relazione a quella situazione, possiamo dire che si è visto il Dhamma o che si è ottenuta una chiara visione profonda. Questa chia-

ra visione profonda la si può sviluppare nel tempo fino a che non diviene perfetta ed ha il potere di condurre alla liberazione di ogni cosa. Se uno recita ad alta voce "aniccā, dukkha, anattā" o esamina queste caratteristiche giorno e notte senza raggiungere il disincanto in relazione alle cose, senza perdere il desiderio di ottenere o di essere qualcosa, di attaccarsi alle cose, allora non è ancora giunto alla saggezza. In breve, la visione profonda nell'impermanenza, nel carattere insoddisfacente e nel non-sé significa comprendere che non vale la pena di ottenere né di essere nulla.

Nel buddhismo c'è una parola che comprende tutto questo, la parola suññatā, o vacuità, vacuità di sé, vacuità di ogni essenza alla quale si possa essere giusitificati di attaccarsi con tutte le nostre forze come se fosse "mia". L'osservazione che conduce alla visione profonda che tutte le cose sono vuote di un'essenza alla quale convenga attaccarsi è il vero cuore della religione. È la chiave della pratica buddhista. Quando siamo giunti a conoscere con chiarezza che qualsiasi cosa, quale che sia il genere cui essa appartiene, è vuota di un sé, si può dire che conosciamo il Buddha-Dhamma nella sua completezza. La frase "vuota di un sé" riassume le parole "impermanente (aniccā), insoddisfacente (dukkha) e non-sé (anattā)". Quando un qualcosa è in perpetuo cambiamento, è vuoto di qualsivoglia elemento permanentemente immutabile, si può anche dire che è vuoto. Quando la disillusione straripa, quel qualcosa può essere descritto come vuoto di qualsiasi entità alla quale sia opportuno aggrapparsi. Quando, esaminandolo, scopriamo che non possiede alcun componente stabile che possa essere ritenuto il suo "sé", che è semplicemente natura, che cambia e che fluttua in accordo con le leggi della natura, che non abbiamo alcuna ragione per chiamarlo sé, allora possiamo descriverlo come vuoto di un sé. Non appena si giunge a percepire la vacuità di tutte le cose, in quella persona sorge la comprensione che non c'è nulla che valga la pena di volere o di essere. Questa sensazione di non desiderare di avere o di essere ha il potere di proteggerci dalla schiavitù nei riguardi delle contaminazioni o di qualsiasi coinvolgimento emotivo. Una volta che ha raggiunto questa condizione, da allora in poi quella persona è incapace di qualsiasi stato mentale non salutare. Non viene trasportata via né resta coinvolta in alcunché. Non viene attratta né sedotta da nulla. La sua mente conosce una libertà e una indipendenza permanenti, ed è libera dalla sofferenza.

L'affermazione « Non vale la pena di ottenere né di essere alcunché » deve essere intesa in un senso piuttosto particolare. Le parole "ottenere" ed "essere" si riferiscono ad ottenere ed essere con una mente governata dall'illusione, con una mente che si aggrappa e si attacca del tutto e completamente. No n suggerisce che si potrebbe vivere senza avere o senza essere alcunché. Normalmente ci sono delle cose di cui non si può fare a meno. Si ha bisogno di proprietà, di figli, di una moglie, di un giardino, di terre, e così via. Una cosa è essere buoni, ma non si può fare a meno di essere vincitori o perdenti, né di aver uno status sociale. Non si può fare a meno di essere una cosa o un'altra. Perché ci viene allora insegnato che non c'è nulla che valga la pena di volere o di essere? Questa è la risposta: i concetti di avere ed essere sono puramente relativi; sono idee mondane fondate sull'ignoranza. Parlando in termini di realtà pura, o di verità assoluta, non possiamo né ottenere nulla né essere alcunché. Perché? Semplicemente perché sia la persona che deve avere sia la cosa che deve essere posseduta sono impermanenti, hanno un carattere insoddisfacente (è sofferenza) e non sono proprietà di nessuno. Chi non percepisce tutto questo naturalmente penserà: « Sto per avere ..., io posseggo ..., io sono. » Pensiamo automaticamente in questi termini, ed è proprio questo concetto di ottenere e di essere a rappresentare la fonte di tensione e di infelicità.

Ottenere ed essere rappresentano una forma di desiderio, per la precisione il desiderio di non consentire alle cose che si posseggono o a quel che siamo di svanire, che ci sfuggano. La sofferenza sorge dal desiderio di avere e dal desiderio di essere, in breve dal desiderio; e il desiderio sorge dalla mancata comprensione che tutte le cose sono intrinsecamente non desiderabili. La falsa idea che le cose siano desi-

derabili è presente quale istinto fin dall'infanzia ed è la causa del desiderio. Di conseguenza al desiderio si aggiungono risultati di un tipo o di un altro, che possono essere più o meno coerenti con il desiderio. Se il risultato desiderato viene conseguito, lì sorgerà un desiderio ancor più grande. Se il risultato desiderato non viene conseguito, vi è la necessità di battersi e di sforzarsi fino a che in un modo o nell'altro non si ottiene quel che si vuole. Continuando in questo modo ne risulta un circolo vizioso: azione (kamma), risultato, azione, risultato, ossia quel che è noto come la Ruota del Samsāra.

Questa parola, samsāra, non la si deve considerare come riferita ad un infinito ciclo da un'esistenza fisica ad un'altra. In effetti essa si riferisce ad un circolo vizioso composto di tre eventi: desiderio, azione conseguente al desiderio, effetto risultante da quell'azione; incapacità di smettere di desiderare, avere di nuovo il desiderio, agire, conseguire di nuovo un effetto; ulteriore aumento del desiderio ..., e così via, senza fine. Il Buddha chiamò tutto questo "Ruota" del samsāra in quanto si tratta di cicli che si ripetono all'infinito, un rotolamento. È proprio a causa di questa circolarità che siamo obbligati a sopportare sofferenza e tormento. Riuscire ad affrancarsi da questo circolo vizioso significa ottenere la libertà da ogni forma di sofferenza, in altre parole il nibbāna. Indipendentemente dal fatto che si sia poveri o milionari, re, imperatori, esseri celesti o déi oppure qualsiasi cosa, finché si è catturati in questo circolo vizioso si è costretti a sperimentare sofferenza e tormento di un qualche genere, in linea con il desiderio che si ha. Allora possiamo dire che questa Ruota del Samsāra è proprio sovraccarica di sofferenza. Per rettificare questa situazione la moralità non è adatta. Per risolvere il problema dobbiamo fare affidamento sui più alti principi del Dhamma.

Abbiamo visto che la sofferenza ha la sua origine nel desiderio, ed è proprio questo che il Buddha insegnò nella Seconda Nobile Verità. Tre sono i tipi di desiderio. Il primo è il desiderio sensoriale, desiderare e trovare piacere nelle cose; nelle forme e nei colori, nei suoni, nei profumi, nei sapori, negli oggetti tangibili. Il secondo tipo di desi-

derio è il desiderio di diventare, il desiderio di essere questo o quello, in linea con ciò che si vuole. Il terzo è il desiderio di non diventare, il desiderio di non essere questo o quello. Che ci siano solo questi tre tipi di desiderio è una regola assoluta. Chiunque è sfidato a contestare questa regola e a dimostrare l'esistenza di un altro genere di desiderio oltre ai tre appena ricordati.

Tutti sono in grado di osservare che ovunque ci sia desiderio, c'è anche tensione; e quando siamo costretti per conseguire un desiderio, siamo vincolati a soffrire di nuovo in base all'azione. Ottenuto il risultato, siamo incapaci a porre fine al nostro desiderio, e desideriamo ulteriormente. La ragione per cui siamo obbligati a continuare a sperimentare tensione è che non siamo ancora liberi dal desiderio, ne siamo ancora schiavi. Si può perciò affermare che un malvagio fa del male perché desidera di fare del male, e sperimenta il genere di sofferenza appropriata alla natura di un uomo malvagio; e che un buon uomo desidera fare del bene, ed è perciò vincolato a sperimentare un altro tipo di sofferenza, un tipo di sofferenza appropriato alla natura di un uomo buono. Non interpretate però questo insegnamento come una rinucia a fare il bene. Ci viene semplicemente insegnato a comprendere che esistono gradi di sofferenza così sottili che l'uomo comune non riesce a individuarli. Dobbiamo agire seguendo il consiglio del Buddha: se vogliamo essere del tutto liberi dalla sofferenza, fare solo il bene non è sufficiente. È necessario fare cose che siano al di là e al di sopra del fare il bene, cose che servano a liberare la mente dalla condizione di servitù, di schiavitù, nei riguardi dei desideri di qualsiasi genere. Questa è la quitessenza dell'insegnamento del Buddha. Non ve n'è di migliori o di eguali in alcuna altra religione del mondo, e merita perciò di essere tenuto a mente con accuratezza. Riuscire a superare queste tre forme di desiderio significa raggiungere la completa liberazione dalla sofferenza.

Come possiamo eliminare il desiderio, estinguerlo, tagliarlo alla radice e porvi fine per sempre? La risposta è semplice: osservare e prendere nota dell'impermanenza, del carattere insoddisfacente (sofferenza) e del non sé fino a quando non si giunge a capire che niente vale la pena di essere desiderato. Cos'è che vale la pena di avere o di essere? Qual'è quella cosa o quella condizione che una volta ottenuta non fa sorgere un qualche tipo di sofferenza? Fatevi questa domanda: Cos'è che potete avere o essere senza che in voi vi siano tensione e ansia? Pensateci. Avere una moglie e dei figli conduce alla spensieratezza e alla libertà oppure comportà ogni genere di obblighi? Ottenere un'alta posizione sociale significa ottenere pace e serenità oppure significa ottenere grandi responsabilità? E perché? Qualsiasi cosa è un fardello simplicemente a causa dell'impermanenza, del carattere insoddisfacente e del non sé. Dopo aver ottenuto qualcosa, dobbiamo fare in modo che resti con noi, che sia come noi desideriamo e che ci sia di beneficio. Però, quella cosa è per sua stessa natura impermanente, insoddisfacente e non è proprietà di nessuno. Non può conformarsi agli scopi e agli obbiettivi di nessuno. Cambia così com'è nella sua natura. Allora tutti i nostri sforzi sono un tentativo di opporci e di resistere alla legge del cambiamento; e la vita, come tentativo di rendere le cose conformi ai nostri desideri, è colma di difficoltà e di sofferenza.

C'è una tecnica che consente di capire che non vale la pena di ottenere né di essere alcunché. Consiste nell'esaminare le cose abbastanza in profondità per scoprire che in presenza di brama, si hanno sensazioni di un certo genere nei riguardi dell'ottenere e del diventare, e che quando il desiderio ha lasciato il posto alla visione profonda nella vera natura delle cose, il nostro atteggiamento nei riguardi dell'ottenere e del diventare è piuttosto diversa. Un esempio facile: prendiamo in considerazione il cibo. Chi mangia accompagnato da brama e desiderio per sapori deliziosi ha alcune caratteristiche che lo differenziano da chi invece mangia senza essere accompagnato dal desiderio, bensì dalla chiara comprensione, o visione profonda nella vera natura delle cose. I loro modi di mangiare sono diversi, le loro sensazioni mentre mangiano sono diverse, e perciò devono essere differenti i risultati che sorgono dalla loro attività di mangiare.

Quel che dobbiamo capire è che si può assumere del cibo anche in assenza di qualsiasi brama per sapori deliziosi. Per il Buddha e per gli arahant, esseri privi di brama, era ancora possibile fare delle cose ed essere. Erano ancora in grado di svolgere del lavoro, ben di più di ognuno di noi, con tutti i desideri che abbiamo. Qual'era il potere in virtù del quale riuscivano a farlo. Cos'è che equivaleva al potere della brama, del desiderio di essere questo o quello, in virtù del quale facevano le cose? La risposta è che facevano per il potere della visione profonda, della chiara e completa conoscenza di "ciò che è" o della vera natura delle cose. Noi siamo al contrario motivati dal desiderio, con la conseguenza che, a differenza di loro, siamo continuamente soggetti alla sofferenza. Loro non desideravano ottenere o possedere qualcosa, e il risultato era che gli altri ricevevano beneficio dalla loro benevolenza. La loro saggezza diceva loro di comunicarlo agli altri, non di restare indifferenti, e per questo furono in grado di far arrivare l'insegnamento fino a noi.

La libertà dalla brama reca molti benefici accessori. Una mente e un corpo liberi dalla brama possono cercare e assumere del cibo motivati da un intelligente discernimento e non, come in precedenza, dal desiderio. Se desideriamo liberarci dalla sofferenza, seguendo le orme del Buddha e degli arahant, allora dobbiamo addestrare noi stessi ad agire con discernimento, piuttosto che con bramosia. Se siete degli studenti, imparate allora a distinguere quel che è giusto da quel che è sbagliato, quel che è bene da quel che è male, e verificate che questo modo di studiare è la miglior cosa che possiate fare. Se avete un lavoro di qualsiasi genere, imparate allora a distinguere quel che è giusto da quel che è sbagliato, quel che è bene da quel che è male, e siate soddisfatti del fatto che quel lavoro è il migliore che possiate svolgere, e che va a beneficio di tutti. Fatelo bene, e con tutta la calma, il distacco e l'equanimità che la vostra saggezza vi offre. Se nel fare qualcosa siamo motivati dal desiderio, allora siamo preoccupati mentre lo facciamo e siamo preoccupati quando abbiamo terminato.

Se però la facciamo guidati dal potere del discernimento, non saremo preoccupati per nulla. Questa è la differenza.

Allora è essenziale essere sempre consapevoli del fatto che, in realtà, tutte le cose sono impermanenti, insoddisfacenti e prive di un sé, ossia che non vale la pena di ottenere o di essere qualcosa. Se intendiamo restare coinvolti, allora facciamolo con discernimento, e le nostre azioni non saranno contaminate dal desiderio. Se agiamo con saggezza, saremo liberi dalla sofferenza dall'inizio alla fine. La mente non si aggrapperà e non si attaccherà ciecamente alle cose come se valesse la pena di avere o di essere. Saremo sicuri di agire con vigilanza, e saremo in grado di procedere in accordo con la tradizione e la consuetudine, o in accordo con la legge. Se ad esempio si possiedono delle terre e si hanno delle proprietà, non vi è necessità di provare avidità al riguardo. Non c'è bisogno di attaccarsi a quelle cose fino al punto che diventino un fardello, che appesantiscano e tormentino la mente. La legge è tenuta a controllare che il nostro appezzamento di terra resti in nostro possesso. Non c'è bisogno di preoccuparsi o di essere ansiosi. Non sta per sfuggirci dalle dita e scomparire. Anche se qualcuno arriva e ce la ruba, possiamo certamente opporci e proteggerla con intelligenza. Possiamo opporci senza arrabbiarci, senza permetterci di lasciarci infiammare dall'odio. Possiamo fare affidamento sulla legge e opporci senza alcun bisogno di soffrire. Dobbiamo certamente controllare la nostra proprietà, ma se dovesse nei fatti sfuggirci di mano, l'emotività non ci aiuterà in alcun modo. Le cose sono impermanenti, cambiano in continuazione. Dopo averlo capito, non abbiamo bisogno di agitarci per nessuna cosa.

"Essere" è la stessa cosa. Non c'è bisogno di attaccarsi a nessuno stato dell'esistenza, a essere questo o quello. Ogni cosa porta con sé una sofferenza, di un genere o di un altro. Esiste una tecnica molto semplice, alla quale daremo un'occhiata in seguito, conosciuta come vipassanā, la pratica diretta del Dhamma. Consiste in una serrata introspezione, la quale rivela che non c'è nulla che valga la pena di essere, o che non ci sia alcuno stato d'esistenza soddisfacente. Date

un'occhiata da voi stessi a tale questione. Vedete se riuscite a scoprire una qualsiasi condizione o stato d'esistenza soddisfacente. Essere figli? Un genitore? Un marito? Una moglie? Un padrone? Un servitore? Una sola di queste condizioni è forse piacevole? Anche essere una persona che ha la preminenza, una che ha il sopravvento, un vincitore: è piacevole? La condizione di essere umano è piacevole? Perfino la condizione di un essere celeste o di un dio è forse piacevole? Quando siete veramente pervenuti a conoscere "ciò che è" comprendete che non c'è nulla che possa essere in alcun modo piacevole. In modo irragionevole ci arrangiamo per ottenere ed essere. Perché dovremmo mettere a rischio la nostra vita e la nostra incolumità fisica per ottenere ed essere in modo cieco, agendo sempre sulla base del desiderio? È opportuno che le cose siano comprese e che si viva con saggezza, senza lasciarci coinvolgere dalle cose affinché esse ci causino la minor sofferenza possibile o, idealmente, nessuna sofferenza.

C'è un'altra questione: dobbiamo condurre gli altri esseri umani, i nostri amici e soprattutto i nostri parenti e quelli a noi più vicini a comprendere come stanno le cose, in modo che loro possano avere la nostra stessa Retta Visione. Così non ci sarà agitazione in famiglia, nella città, nella nostra nazione e, infine, nel mondo intero. La mente di ogni individuo sarà immune dal desiderio, non si aggrapperà né sarà trascinata via da qualcosa o da qualcuno. La vita di ognuno sarà invece guidata dalla visione profonda, dall'onnipresente e non oscurata visione che in realtà non c'è nulla cui possiamo aggrapparci o attaccarci. Ognuno perverrà a comprendere che tutte le cose sono impermanenti, insoddisfacenti e vuote di qualsiasi sé, che non è opportuno infatuarsi di nessuna di esse. Dipende da noi avere il buonsenso di rinunciare a esse, di avere retti modi di vedere, in linea con l'insegnamento del Buddha. Una persona che è riuscita a fare questo può essere detta un vero buddhista. Anche se non ha mai ricevuto

l'ordinazione monastica né mai assunto i Precetti¹ avrà invero e realmente compreso il Buddha, il Dhamma e il Saṅgha. Sarà incontaminato, illuminato e tranquillo, semplicemente perché non si attaccherà a nulla come se fosse il caso di ottenere o divenire qualcosa. In questo modo si può diventare a pieno titolo un genuino buddhista solo grazie a questa tecnica di essere attento, percependo l'impermanenza, il carattere insoddisfacente e il non sé fino a che non perverrà a comprendere che non c'è nulla che valga la pena di ottenere o di essere.

Le forme più basse del male traggono origine e sono alimentate dal desiderio di ottenere e di essere; forme più mitigate di male rinviano ad azioni meno fortemente motivate dal desiderio; ed ogni bontà rinvia ad azioni basate su più sottili e tenui forme di desiderio, il

_

¹ I Precetti sono le linee guida morali per le azioni e i pensieri salutari. I Cinque Precetti per i laici consistono nell'astenersi da uccidere altri esseri (I); astenersi dal rubare (II); astenersi da una condotta sessuale irresponsabile (III); astenersi dal mentire e dal fare un cattivo uso della parola (IV); astenersi dall'assunzione di sostanze intossicanti (V). I "postulanti" (anāgārika) hanno gli Otto Precetti; oltre a quelli appena menzionati, fermo restando che il precetto sui costumi sessuali si trasforma in astensione da qualsiasi attività sessuale consapevole, si aggiungono i seguenti: astensione dall'assunzione di cibo dopo mezzogiorno (VI); astensione dal danzare, cantare o comunque 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). Il monaco "novizio" (sāmanera) ha Dieci Precetti: ai suddetti Otto se ne assommano altri due, o meglio uno, relativo all'astensione dall'uso di oro e argento o comunque di valori in genere e denaro (X); l'altro è il risultato della suddivisione del VII precetto, poiché il VII in questo caso contempla l'astensione dal danzare, cantare o comunque da intrattenimenti e distrazioni e l'VIII 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 monache (bhikkhunī) sono 331; sono dettagliatamente esposti nel Pātimokkha.

desiderio di ottenere o di essere, ad un buon livello. Anche nelle sue forme più alte il bene è basato sul desiderio, il quale, ovviamente, è così sottile e tenue che la gente non lo considera in alcun modo una cosa cattiva. Il fatto è che le buone azioni non possono mai condurre a una completa libertà dalla sofferenza. Una persona che è diventata completamente libera dal desiderio, cioè un *arahant*, ha del tutto cessato di agire dietro la stimolo del desiderio ed è diventato incapace di fare del male. Le sue azioni sono al di là del bene e del male. La sua mente è libera ed ha trasceso le limitazioni rappresentate dal bene e dal male. È per questo motivo che egli è completamente libero dalla sofferenza.

Questo è un principio fondamentale del buddhismo. Che si sia in grado di farlo o di desiderarlo, questo è il modo per liberarsi dalla sofferenza. Oggi possiamo non volerlo; un giorno potremmo essere costretti a volerlo. Quando avremo completamente rinunciato al male e avremo fatto il bene come meglio possiamo, la mente sarà ancora appesantita da vari generi di desiderio attenuato, e non c'è altra strada conosciuta di vincerli se non sforzandosi di andare al di là del potere del desiderio, al di là del desiderio di ottenere o essere qualcosa, male o bene che sia. Se il *nibbāna* ci deve essere, la libertà dalla sofferenza di qualsiasi genere, ci deve essere un'assoluta e completa assenza di desiderio.

In breve, conoscere "ciò che è" in senso ultimo significa vedere ogni cosa come impermanente, insoddisfacente e priva di un sé. Quando conosciamo questo davvero, la mente perviene a vedere le cose in modo tale che non si attacca per ottenere o essere qualcosa. Se però dobbiamo essere coinvolti nei modi conosciuti come "avere" e "essere", allora lo facciamo con intelligenza, motivati dalla saggezza e non dal desiderio. Agendo in questo modo restiamo liberi dalla sofferenza.

Aggrapparsi, attaccarsi



Come si può fuggire e diventare del tutto indipendenti dalle cose, che sono tutte transitorie, insoddisfacenti e prive di un sé? La risposta è che dobbiamo scoprire qual è la causa che ci porta a desiderare quelle cose e ad attaccarci a esse. Conoscendo quella causa avremo la possibilità di eliminare completamente l'attaccamento. I buddhisti riconoscono quattro differenti tipi di attaccamento.

1. Attaccamento sensoriale (kāmupādāna) significa aggrapparsi a oggetti sensoriali attraenti e desiderabili. È l'attaccamento che naturalmente sviluppiamo per le cose che ci piacciono e che ci rendono soddisfatti: colori e forme, suoni, odori, sapori, oggetti tangibili, immagini mentali che provengono da oggetti del passato, del presente o del futuro che sorgono nella mente e che corrispondono a oggetti materiali del mondo esterno o interni al corpo, oppure sono solo frutto dell'immaginazione. Troviamo in essi istintivamente piacere, ne siamo affascinati, ci deliziamo in questi sei generi di oggetti sensoriali.¹ Essi inducono nella mente che li percepisce piacere e fascino.

¹ Nel buddhismo i sensi sono sei e non cinque, come nella tradizione occidentale. Ai sei oggetti dei sensi o "basi esterne" – immagini, suoni, odori, sapori, sensazioni corporee, pensieri – corrispondono delle "basi interne" (āyatana): occhi, orecchi, naso, lingua, corpo e mente.

Appena nasciamo perveniamo a conoscere l'inclinazione verso questi sei oggetti dei sensi, e ci attacchiamo a essi. Con il passare del tempo ci aggrappiamo a essi sempre più saldamente. Le persone ordinarie sono incapaci di ritrarsi da questi sei oggetti e perciò hanno un problema più grande. È necessario avere una giusta conoscenza e una giusta comprensione di questi oggetti e agire in modo appropriato nei loro riguardi, altrimenti l'attaccamento a essi può condurre ad un completo ed assoluto abbandono. Se esaminiamo i casi di tutte quelle persone che sono sprofondate in quest'abbandono, riscontriamo sempre che vi sono giunti per mezzo del loro saldo attaccamento a un qualche desiderabile oggetto dei sensi. In realtà, qualsiasi cosa un essere umano faccia ha la sua origine nella sfera sensoriale. Se amiamo o ci arrabbiamo, odiamo, se proviamo invidia, se commettiamo un omicidio o se ci togliamo la vita, la ragione ultima è un qualche oggetto dei sensi. Se investighiamo cos'è che rende possibile agli esseri umani a impegnarsi con energia o a fare una qualsiasi cosa notiamo che si tratta del desiderio, del desiderio di ottenere cose di un genere o di un altro. La gente si sforza, studia e guadagna tutto il denaro che può, e poi va alla ricerca del piacere nella forma di colori e forme, suoni, odori, sapori e oggetti sensoriali, ed è proprio questo che consente loro di andare avanti. Anche accumulare meriti al fine di andare in paradiso trova la sua origine solo in un desiderio fondato sulla sensorialità. Tutti i problemi e il caos del mondo scaturiscono dai desideri sensoriali.

Il pericolo del desiderio sensoriale sta nel potere dell'attaccamento. Per questa ragione il Buddha considerò l'aggrapparsi alla brama sensoriale come la forma primaria di attaccamento. È il vero problema di tutto il mondo. Una completa distruzione del mondo o qualsiasi altra cosa possa succedere è necessariamente legata proprio da quest'attaccamento sensoriale. È opportuno che esaminiamo noi stessi per scoprire in quali modi e quanto saldamente siamo attaccati ai desideri sensoriali, e se sia forse in nostro potere di rinunciarvi. Parlando in termini mondani, l'attaccamento alla sensorialità è

un'ottima cosa. Conduce all'amore per la famiglia, alla diligenza e all'energia nella ricerca del benessere e della fama, e così via. Se però guardiamo da un punto di vista spirituale, tutto questo diviene il segreto ingresso per la sofferenza e il tormento. Spiritualmente parlando, l'attaccamento alla sensorialità è una cosa da tenere sotto controllo. E se si deve eliminare tutta la sofferenza, l'attaccamento sensoriale deve essere completamente eliminato.

2. Attaccamento alle opinioni (ditthupādāna) significa aggrapparsi ai propri punti di vista e al proprio modo di vedere: non è difficile individuarlo e identificarlo. È sufficiente un po' di introspezione. Fin da quando siamo nati in questo mondo siamo stati istruiti e addestrati, e questo ha fatto nascere in noi idee e opinioni. Parlando di opinioni, quel che abbiamo nella mente sono le idee alle quali ci aggrappiamo e che ci rifiutiamo di lasciar andare. Attaccarsi alle proprie idee e opinioni è del tutto naturale e di norma non si tratta di una cosa condannata o disapprovata. Si tratta però ugualmente di un pericolo altrettanto grave di quello rappresentato dall'attaccamento a oggetti attraenti e desiderabili. Può succedere che idee e opinioni preconcette alle quali ci siamo sempre aggrappati con ostinazione siano annientate. Per questo motivo è necessario correggere in continuazione i nostri punti di vista, rendendoli progressivamente più esatti, migliori, più alti, modificando le false idee in punti di vista sempre più vicini alla verità, e alla fine in quei modi di vedere che incorporano le Quattro Nobili Verità.

Opinioni ostinate e puntigliose hanno varie origini, ma sono principalmente legate a consuetudini, tradizioni, cerimonie e dottrine religiose. Ostinate convinzioni personali non sono cose di grande importanza. Sono molto meno numerose delle convinzioni che provengono da tradizioni di lunga e data e da cerimonie. L'adesione alle opinioni è basata sull'ignoranza. In assenza di conoscenza, sviluppiamo le nostre opinioni personali sulle cose, basate sulla nostra originaria stupidità. Siamo ad esempio convinti che valga la pena deside-

rare le cose e attaccarsi a esse, che siano durevoli, utili e sostanziali, invece di percepire che sono solamente illusorie e ingannevoli, transitorie, prive di valore e di sostanzialità. Quando siamo pervenuti ad avere una certa idea su qualcosa, ovviamente in seguito non ci fa piacere ammettere che ci siamo sbagliati. Sebbene di tanto in tanto ci capiti di capire che siamo in errore, rifiutiamo di accettarlo.

Un'ostinazione di questo genere deve essere considerata come il maggior ostacolo al progresso, un'ostinazione che ci rende incapaci di cambiare in meglio, incapaci di modificare false convinzioni religiose ed altre credenze di vecchia data. È questo forse il problema della gente che è attaccata a dottrine ingenue. Per quanto possa poi concepirle come ingenue, la gente rifiuta di cambiare per il fatto che genitori, nonni ed antenati hanno tutti quanti avuto gli stessi modi di vedere. Se invece le persone non sono interessate a correggere e migliorare se stesse, possono semplicemente spazzare via qualsiasi argomento contro le loro vecchie idee rimarcando che si tratta di cose nelle quali hanno sempre creduto. Proprio per queste ragioni l'attaccamento alle opinioni deve essere considerato una dannosa contaminazione, un grandissimo pericolo che dobbiamo sforzarci al massimo di eliminare se intendiamo migliorare noi stessi.

3. Attaccamento a riti e cerimonie (*sīlabbatupādāna*) è l'aggrapparsi a pratiche tradizionali prive di senso che ci sono state tramandate sconsideratamente e che la gente sceglie di considerare come sacre e immutabili in ogni circostanza. In Thailandia di queste cose non ne esistono meno che in altri posti. Ci sono credenze che coinvolgono amuleti, manufatti con proprietà magiche e ogni sorta di procedure segrete. Ad esempio vi è la credenza secondo la quale quando ci si sveglia si deve pronunciare una formula magica sull'acqua e poi lavarcisi il viso, che prima di andare di corpo ci si deve girare per guardare questo o quel punto cardinale e che prima di assumere del cibo o di andare a dormire si debbano fare determinati riti. Ci sono credenze in spiriti ed esseri celesti, in alberi sacri e in ogni genere di oggetti

magici. Cose di questo genere sono assolutamente irrazionali. È che la gente non pensa razionalmente; si limita ad aggrapparsi a modelli preesistenti. Ha sempre fatto in quel modo e si rifiuta di cambiare. Molte persone che si professano buddhiste si attaccano a queste credenze e così mettono insieme due cose incompatibili, e questo vale anche per alcuni che dicono di essere dei *bhikkhu*, dei discepoli del Buddha. Le dottrine religiose sono basate sulla credenza in Dio, negli angeli, negli oggetti sacri e sono particolarmente inclini a questo genere di modi di vedere. Non c'è ragione che impedisca a noi buddhisti di liberarci del tutto da questo genere di cose.

La ragione per cui dobbiamo liberarci da questi modi di vedere è che se pratichiamo un qualsiasi aspetto del Dhamma senza essere consapevoli del suo scopo originario, senza essere consci di quanto vi è di razionale in tale pratica, il risultato è necessariamente una stolta e ingenua supposizione che si tratti di un qualcosa di magico. Così, ci sono persone che assumono i Precetti morali o praticano il Dhamma solo e unicamente per conformarsi a modelli sociali, alle tradizionali cerimonie, solo per seguire gli esempi che sono stati tramandati. Non sanno nulla della razionalità di queste cose, le fanno solo per la forza dell'abitudine. Questo attaccamento, saldamente fondato, è difficile da correggere. Questo è quel che s'intende con attaccamento sconsiderato alle pratiche tradizionali. La meditazione di visione profonda o di tranquillità così com'è praticata oggigiorno, qualora sia svolta senza alcuna conoscenza né della razionalità in essa insita né del suo reale scopo, è necessariamente motivata dall'aggrapparsi, dall'attaccamento, è mal indirizzata ed è solo una follia. Anche l'assunzione dei Precetti - cinque, otto, dieci o quanti che siano - qualora sia connessa alla credenza che si diventerà un essere, magico, soprannaturale, santo e dotato di poteri psichici o di altro ancora, diventa una fuorviante routine, motivata solo dall'attaccamento a riti e cerimonie.

4. Attaccamento all'idea del sé (attavādupādāna). Credere nell'esistenza di un sé è una cosa tanto importante quanto molto ben celata.

Ogni creatura vivente è costretta ad avere l'erronea idea di "io e mio". Si tratta di un istinto primario degli esseri ed è il fondamento di tutti gli altri istinti. Ad esempio, l'istinto di cercare il cibo e di mangiarlo, l'istinto di evitare il pericolo, l'istinto di procreare e molti altri sono semplicemente connessi all'istintiva coscienza dell'esistenza di un proprio sé da parte degli esseri viventi e alla credenza in esso. Convinti prima di tutto del proprio sé, si desidererà ovviamente di evitare la morte, di andare alla ricerca di cibo per nutrire il proprio corpo, di cercare sicurezza e di diffondere la specie.

La credenza nel sé è universalmente presente in tutti gli esseri viventi. Se non fosse così, non potrebbero sopravvivere. Nello stesso tempo, ovviamente, è questo che causa sofferenza quando si va alla ricerca del cibo e di un ricovero, come pure in qualsiasi altra attività. Si tratta di una delle ragioni per cui il Buddha insegnò che l'attaccamento all'idea del sé è la causa-radice di ogni sofferenza. Egli riassunse tutto questo in modo molto succinto: « Le cose, se ci si attacca a esse, sono sofferenza o una fonte di sofferenza. » Quest'attaccamento è la fonte e il fondamento della vita; contemporaneamente è la fonte e il fondamento della sofferenza in tutte le sue forme. È proprio a questo dato di fatto che il Buddha si riferiva quando disse che vita è sofferenza. Ciò significa che il corpo e la mente – ossia i cinque aggregati – ai quali ci attacchiamo sono sofferenza. La conoscenza della fonte e del fondamento della vita deve essere considerata la conoscenza più profonda e penetrante, poiché ci mette nella condizione di poter del tutto eliminare la sofferenza. Questo genere di conoscenza si trova solo nel buddhismo e non può essere rintracciata in nessun'altra religione.

Il modo più efficace di affontare l'attaccamento è riconoscerlo tutte le volte che si presenta. Questo si applica in particolare all'attaccamento all'idea del sé, che è proprio alla base della vita. Si tratta di una cosa che perviene ad esistere da sé, si insedia in noi senza senza

¹ Dei Cinque Aggregati tratta il capitolo successivo.

bisogno che ci venga insegnata. È presente quale istinto nei bambini e nella prole degli animali fin dalla nascita. I cuccioli, ad esempio i gattini, sanno come assumere un comportamento difensivo, come possiamo vedere quando cerchiamo di avvicinarli. Lì c'è sempre qualcosa, il "sé" presente nella mente, e di conseguenza questo atteggiamento deve manifestarsi. L'unica cosa da fare è tenerlo a freno il più possibile, fino a quando non ci si trova in uno stadio avanzato della conoscenza spirituale. In altre parole, si tratta di utilizzare i principi buddhisti fino a quando non si riesce a superare e ad eliminare completamente questo istinto. Fino a quando si è ancora delle persone ordinarie, degli esseri mondani, questo istinto rimane indomito. Solo al grado più alto degli Ariya, gli esseri nobili, quello degli Arahant, si è riesciti a sconfiggerlo. Dobbiamo capire che si tratta di una cosa della massima importanza; è il problema più grande che accomuna tutti gli esseri viventi. Se siamo veramente buddhisti, dobbiamo ricavare il maggior beneficio possibile dall'insegnamento, dipende da noi accingerci a superare questa idea errata. La sofferenza alla quale siamo soggetti di conseguenza diminuirà.

La conoscenza della verità di queste cose, che quotidianamente rappresentano per noi un problema, deve essere considerata il dono più grande, una delle maggiori abilità. Riflettete su questo argomento dei quattro attaccamenti, tenendo a mente che non vale la pena di attaccarsi a niente, che a causa della natura delle cose non vale la pena di ottenere né di essere alcunché. Che si sia completamente schiavi delle cose è solo una conseguenza di questi quattro tipi di attaccamento. Dipende da noi esaminare e far sì che la natura pericolosa e tossica delle cose ci divenga del tutto familiare. La loro natura nociva non è immediatamente evidente, come nel caso di un fuoco fiammeggiante, di un'arma o di un veleno. Le cose si travestono con la dolcezza, i buoni sapori, la fragranza, il fascino, la bellezza, la melodia. Siccome assumono queste forme sono difficili da riconoscere, è difficile entrare in rapporto con esse. Dobbiamo perciò fare uso della conoscenza di cui il Buddha ci ha equipaggiati. Dobbiamo tenere sotto

controllo questo maldestro attaccamento e sottometterlo con il potere della saggezza. Facendo così saremo nella posizione di organizzare la nostra vita in modo tale che essa divenga libera dalla sofferenza, libera anche dal benché più piccolo residuo di sofferenza. Saremo in grado di lavorare e di vivere serenamente nel mondo, incontaminati, illuminati e tranquilli.

Riassumendo. Queste quattro forme di attaccamento sono l'unico problema che i buddhisti o le persone che desiderano conoscere il buddhismo devono comprendere. Nel buddhismo l'obiettivo di vivere una vita santa (brahmacariya) significa rendere la mente in grado di rinunciare al maldestro attaccamento. Questo insegnamento lo potete trovare in ogni discorso dei testi che trattano il raggiungimento della condizione di arahant. L'espressione utilizzata è « la mente liberata dall'attaccamento. » Questo è il fine ultimo. Quando la mente è libera dall'attaccamento, non c'è più niente a legarla e a renderla schiava del mondo. Non c'è più nulla che la fa turbinare nel ciclo della nasciata e della morte, e così l'intero processo si ferma o meglio si trascende il mondo, ci si libera dal mondo. La rinuncia al maldestro attaccamento è, allora, la chiave di volta della pratica buddhista.

Il Triplice Addestramento



In questo capitolo esamineremo il metodo che deve essere utilizzato per eliminare l'attaccamento. Esso si basa su tre livelli, tre passi della pratica, precisamente moralità, concentrazione e saggezza, conosciuti nel loro insieme come Triplice Addestramento.

Il primo passo consiste nella moralità (sīla). Moralità significa semplicemente comportamento idoneo, un comportamento che è conforme con gli standard generalmente accettati e che non causa tensioni agli altri e a se stessi. È codificato nella forma dei Cinque Precetti morali, o Otto, Dieci o 227, oppure in altri modi ancora. Lo si effettua per mezzo del corpo e della parola mirando, ad un livello ancora elementare, alla serenità, all'agio e alla libertà da effetti indesiderati. Ciò si intende in riferimento ai componenti del corpo sociale e ai vari aspetti della proprietà, quelli essenziali alla vita.

Il secondo passo del Triplice Addestramento è la concentrazione (samādhi). Consiste nel vincolare la mente a rimanere nella condizione più favorevole per riuscire in qualsiasi cosa si voglia raggiungere. Cos'è esattamente la concentrazione? Senza dubbio la maggior parte di voi ha sempre ritenuto che la concentrazione implichi una mente del tutto tranquilla, stabile e immobile come un pezzo di legno. Però, queste due sole caratteristiche, la tranquillità e la stabilità, non rappresentano il vero significato della concentrazione. Lo si può affermare sulla base di un enunciato del Buddha. Egli descrisse la

mente concentrata come adatta al lavoro (*kammaniya*), in una condizione favorevole per svolgere il suo lavoro. "Adatta al lavoro" è la maniera migliore di tenere la mente concentrata in modo giusto.

Il terzo aspetto è l'addestramento alla saggezza (paññā), la pratica e l'addestramento che fanno sorgere appieno la retta conoscenza e la retta comprensione della vera natura di tutte le cose. Normalmente non siamo in grado di conoscere alcunché nella sua vera natura. Nella maggior parte dei casi restiamo incollati alle nostre idee o andiamo avanti con le solite opinioni della gente, perciò quel che vediamo non è affatto la verità. È per questa ragione che la pratica buddhista assimila questo addestramento alla saggezza, l'ultimo aspetto del Triplice Addestramento, che ha la funzione di far sorgere la piena comprensione di una visione profonda nella vera natura delle cose.

In contesto religioso, la comprensione e la saggezza non sono affatto la stessa cosa. La comprensione dipende in una certa qual misura dall'uso del ragionamento, dall'intelletto razionale. La saggezza va molto oltre. Un oggetto conosciuto mediante la saggezza e la visione profonda è stato assorbito; è stato penetrato e ci si è confrontati con esso faccia a faccia; la mente si è del tutto assorta in esso per mezzo di un'ispezione e di una investigazione così intensa da far sorgere un disincanto non razionale, bensì genuino e sincero, rispetto a quella cosa e una completa assenza di coinvolgimento emotivo nei riguardi di essa. Di conseguenza l'addestramento buddhista alla saggezza non si riferisce ad una comprensione intellettuale del tipo di quella utilizzata al giorno d'oggi negli ambienti accademici e di ricerca, nei quali ognuno ha il suo proprio e particolare genere di verità. La saggezza buddhista deve essere una saggezza intuitiva, chiara ed immediata, che risulta dall'esser riusciti a penetrare in un modo o in un altro nell'oggetto, fino a che ciò non genera una impressione definita ed indelebile nella mente.

Per questa ragione gli oggetti da scrutinare nell'addestramento alla saggezza devono essere le cose con cui si entra in contatto nel corso della nostra vita quotidiana, o quanto meno de-

vono essere cose di sufficiente importanza da rendere la mente genuinamente stanca e disincantata nei riguardi di esse in quanto transitorie, insoddisfacenti e prive di un sé. Ovviamente, quanto più pensiamo razionalmente, soppesando le caratteristiche della transitorietà, del carattere insoddisfacente e dell'insostanzialità, ne risulterà solo una conoscenza intellettuale. Essa non può in alcun modo riuscire a far sorgere la disillusione e il disincanto nei riguardi delle cose mondane. Si deve capire che la condizione del disincanto sostituisce quella del desiderio verso quell'oggetto di cui in precedenza eravamo infatuati. È un fatto naturale che la presenza di una genuina, chiara saggezza implichi la presenza di un genuino disincanto. È impossibile che il processo possa fermarsi al punto della chiara saggezza. Il disincanto rimpiazza il desiderio per l'oggetto, ed è inevitabile che sorga immediatamente.

L'addestramento morale è solo una pratica elementarmente preparatoria, che ci rende in grado di vivere felicemente e che ci aiuta a stabilizzare la mente. La moralità produce vari benefici, il più importante dei quali consiste nel preparare la strada alla concentrazione. Altri vantaggi, quali la felicità o la rinascita come esseri celesti, non erano considerati dal Buddha gli scopi diretti della moralità. Egli considerava la moralità innanzitutto un mezzo per indurre e sviluppare la concentrazione. Fino a quando le cose continuano a disturbare la mente, essa non riesce a concentrarsi.

L'addestramento alla concentrazione consiste nello sviluppare l'abilità di controllare la nostra mente, a usarla, a farle svolgere il suo lavoro nel modo più proficuo. Moralità è buon comportamento nei riguardi del corpo e della parola; concentrazione equivale a buon comportamento nei riguardi della mente, ed è il frutto di una piena disciplina e di un pieno addestramento mentale. La mente concentrata è vuota di tutti i pensieri cattivi e contaminati, non vaga. È in una condizione adatta per svolgere il suo lavoro.

Anche nelle ordinarie situazioni mondane, la concentrazione è sempre necessaria. Non importa in cosa siamo impegnati, è difficile

che si possa riuscire se la mente non è concentrata. Per questa ragione il Buddha disse che la concentrazione è una delle caratteristiche di un grande uomo. Indipendentemente dal fatto che uno possa avere successo nelle cose mondane o in quelle spirituali, la facoltà della concentrazione è assolutamente indispensabile. Basta prendere in considerazione uno scolaro. Se manca di concentrazione, come può dedicarsi all'aritmetica? Il tipo di concentrazione coinvolta nell'aritmetica è una concentrazione naturale, ed è solo scarsamente sviluppato. La concentrazione è un elemento basilare nella pratica buddhista della quale stiamo ora parlando, si tratta di una concentrazione che è stata addestrata e condotta ad un livello più alto di quanto non possa avvenire in modo naturale. Di conseguenza, quando la mente è stata addestrata correttamente ottiene abilità, poteri e qualità molto particolari. Si può dire che chi è riuscito ad ottenere questi benefici dalla concentrazione ha fatto un passo in avanti verso la conoscenza dei segreti della natura. Sa come controllare la mente, e per questo possiede l'abilità che le persone comuni non hanno. La perfezione della moralità è un'ordinaria abilità degli esseri umani. Anche se qualcuno manifesta moralità, non si tratta di una manifestazione sovrumana. L'ottenimento di una concentrazione profonda fu invece classificata dal Buddha come un'abilità sovrumana, che i bhikkhu non avrebbero mai dovuto mettere in mostra. Chiunque avesse rivelato quest'abilità non era più considerato un buon bhikkhu, anzi non poteva essere affatto ritenuto un bhikkhu.

Per raggiungere la concentrazione bisogna fare dei sacrifici. Dobbiamo affrontare vari gradi di difficoltà, addestrarci e praticare, fino a quando non otteniamo il grado di concentrazione adatto alle nostre qualità. In definitiva, otterremo risultati migliori nel nostro lavoro dell'uomo comune, semplicemente perché abbiamo strumenti migliori a nostra disposizione. Interessatevi perciò a quest'argomento della concentrazione e non pensiate che si tratti di un qualcosa di folle o di antiquato. Si tratta senza dubbio di una cosa di grandissima importanza, degna di essere utilizzata in qualsiasi momento, soprattutto al giorno d'oggi che il mondo pare girare troppo in fretta ed es-

sere sul punto di andare in fiamme. C'è molto più bisogno di concentrazione oggi di quanta non ve ne fosse ai tempi del Buddha. Non pensiate che sia una cosa adatta solo alla gente che sta nei monasteri o agli eccentrici.

Ecco che siamo giunti al nesso tra l'addestramento alla concentrazione e l'addestramento alla saggezza. Una volta il Buddha disse che quando la mente è concentrata si trova in condizione di vedere tutte le cose come realmente sono. Quando la mente è concentrata ed è adatta a svolgere questo lavoro, conoscerà tutte le cose nella loro vera natura. È una cosa strana che la soluzione a qualsiasi problema una persona possa avere già di solito si trovi, benché nascosta, all'interno della sua stessa mente. Non ne è consapevole, perché è ancora al di sotto del livello della sua coscienza. Finché s'impegna a risolverlo, la soluzione non arriva semplicemente perché la sua mente in quel momento non si trova nella giusta condizione per risolvere i problemi. Se una persona sviluppa invece una retta concentrazione, allorché si predispone a svolgere un qualsiasi lavoro mentale, e questa è saggezza, se egli rende la sua mente adatta a lavorare, la soluzione al suo problema verrà alla luce da sé.

Quando la mente diverrà concentrata, le risposte verranno da sé. Se la soluzione non dovesse ancora arrivare, esiste un altro metodo per indirizzare la mente verso l'esame del problema, per la precisione la pratica dell'introspezione concentrata, detta addestramento alla visione profonda. Il giorno della Sua Illuminazione, il Buddha ottenne la visione profonda nella Legge della Coproduzione Condizionata,¹ Egli pervenne ossia a percepire la vera natura delle cose o "ciò che è" e la sequenza in cui esse sorgono: si trattò di un risultato della concentra-

.

¹ La Coproduzione Condizionata (paṭiccasamuppāda), detta anche Genesi Interdipendente o Originazione Interdipendente, è una complessa "tabella" che descrive il modo in cui i cinque aggregati (khandha) e le sei basi dei sensi (āyatana) interagiscano dopo il contatto (phassa) con l'ignoranza (avijjā) e con la brama (taṇhā) per condurre alla tensione e alla sofferenza (dukkha).

zione di cui stiamo parlando. Il Buddha ha raccontato la vicenda dettagliatamente, ma l'essenziale è questo: appena la sua mente fu ben concentrata, si trovò nella condizione di esaminare il problema.

La soluzione a un persistente problema arriva solo quando la mente è serena e fresca, in uno stato di benessere, indisturbata, ben concentrata. La saggezza dipende sempre dalla concentrazione, anche se non ci è mai capitato di notarlo. In verità il Buddha dimostrò un nesso tra concentrazione e saggezza ancor più profondo di questo. Egli sottolineò che la concentrazione è indispensabile per la saggezza, e che la saggezza è indispensabile per una concentrazione più intensa di quella che naturalmente si ha, ciò che richiede la presenza della comprensione di alcune caratteristiche della mente. Si deve sapere in quale modo la mente deve essere controllata al fine di indurre la concentrazione.

La saggezza implica una visione non oscurata e il conseguente disincanto e tedio. Ne deriva il tirarsi indietro da tutte le cose di cui in precedenza si era follemente infatuati. Se uno ha saggezza e tuttavia corre dietro alle cose, le brama perdutamente, si attacca e si aggrappa a esse e ne è infatuato, allora non si tratta di saggezza in senso buddhista. Ovviamente questo fermarsi e tirarsi indietro non è un'azione fisica. Non è che uno prenda le cose e le scagli lontano, oppure le faccia a pezzi, e nemmeno significa scappare via per andare a vivere nella foresta. Non significa questo. Stiamo facendo riferimento a un fermarsi e un tirarsi indietro della mente, da cui risulta che la mente cessa di essere schiava delle cose e diventa libera. Quando il desiderio per le cose ha lasciato spazio al disincanto succede questo. Non si tratta di suicidarsi o di andare a vivere come un eremita né di appiccare il fuoco a tutto. Esteriormente si è come sempre, ci si comporta normalmente nei riguardi delle cose. È interiormente che c'è differenza. La mente è indipendente, libera, non è più schiava delle cose. Questa è la forza della saggezza.

Il Buddha definì questo effetto Liberazione, salvezza dalla schiavitù nei riguardi delle cose, soprattutto di quelle che ci piaccio-

no. In realtà siamo schiavi anche delle cose che non ci piacciono. Siamo in una condizione di schiavitù, non possiamo evitare che non ci piacciano nel senso che non siamo in grado di restare imperturbati da esse. Quando le cose non ci piacciono diventiamo attivi, abbiamo emozioni nei loro riguardi. Esse riescono a controllarci proprio come le cose che ci piacciono, solo che hanno un effetto differente su ognuno di noi. È per questo che l'espressione "essere schiavi delle cose" è riferita sia alle cose che ci piacciono sia a quelle che non ci piacciono. Tutto questo indica che possiamo sfuggire alla schiavitù nei riguardi delle cose e diventare liberi per mezzo della saggezza. Il Buddha riassunse questo principio molto brevemente dicendo: «È per mezzo della saggezza che possiamo purificarci. » Non specificò che è per mezzo della moralità o della concentrazione che possiamo purificarci, ma per mezzo della saggezza, che ci consente di sottrarci alle cose, di liberarci da esse. Se non ci si libera dalle cose si è impuri, macchiati, infatuati, appassionati. Quando si è liberi si è puri, immacolati, illuminati, tranquilli. Questo è il frutto della saggezza, la condizione che accade quando la saggezza ha completamente svolto il proprio compito.

Osservate per bene questo fattore, la saggezza, il terzo aspetto del Triplice Addestramento. Giungete a conoscerla e la considererete la più alta virtù. La saggezza buddhista è una saggezza che deriva dal tirarsi indietro dalle cose per mezzo della completa distruzione dei quattro tipi di attaccamento.¹ Questi quattro attaccamenti sono funi che ci legano saldamente; la saggezza è il coltello che può tagliare qui lacci e liberarci. Quando i quattro attaccamenti sono eliminati, non c'è più nulla che ci leghi saldamente alle cose.

Questi tre modi di praticare supereranno la prova? Hanno solide fondamenta e sono adatti per la pratica di tutti? Esaminateli. Se li osservate di nuovo vedrete che questi tre fattori non sono in contrasto con nessuna dottrina religiosa, presupponendo che la religione in

¹ Si veda il precedente capitolo.

questione abbia veramente lo scopo di porre rimedio alla sofferenza degli essere umani. L'insegnamento buddhista non è in conflitto con nessun'altra religione, ma ha alcune cose che nessun'altra religione ha. In particolare, ha la pratica della saggezza, che è la tecnica suprema per eliminare i quattro attaccamenti. Essa libera la mente, rendendola indipendente e incapace di essere legata, schiava, sopraffatta da qualsiasi cosa, inclusi Dio nel paradiso, gli spiriti e gli esseri celesti. Nessun'altra religione riesce a far sì che un individuo si liberi da sé completamente, o che sia completamente autosufficiente. Dobbiamo essere del tutto consapevoli di questo principio dell'autosufficienza, che è una caratteristica chiave del buddhismo.

Non appena comprendiamo che il buddhismo ha tutto quello che le altre religioni hanno ed anche molte cose che nessuna di esse ha, possiamo capire che il buddhismo è per tutti. Il buddhismo è una religione universale. Può essere messo in pratica da tutti, in ogni epoca. La gente ha ovunque lo stesso problema: liberarsi dalla sofferenza, la sofferenza che è insita nella nascita, nell'invecchiamento, nella malattia e nella morte, la sofferenza che deriva dal desiderio, dall'attaccamento. Tutti senza alcuna eccezione – esseri celesti, esseri umani, animali – hanno questo stesso problema e tutti hanno questo stesso lavoro da svolgere, per la precisione eliminare completamente il desiderio, il maldestro attaccamento che è la causa radice di quella sofferenza. Per questo il buddhismo è una religione universale.

Le cose alle quali ci aggrappiamo



A cosa ci aggrappiamo? Qual è l'appiglio? Ci aggrappiamo al mondo stesso. Nel buddhismo la parola "mondo" ha un significato più ampio rispetto a quello del linguaggio comune. Si riferisce a tutte le cose, alla loro totalità. Non si riferisce solo agli esseri umani, agli esseri celesti o agli déi, oppure agli animali, o agli abitanti dell'inferno, ai démoni o agli spiriti famelici, ai titani, né a qualsiasi particolare regno dell'esistenza. La parola "mondo" si riferisce a tutto questo, considerato nella sua totalità. Conoscere il mondo è difficile perché alcuni livelli del mondo sono nascosti. La maggior parte di noi ha familiarità solo con il livello o strato più esterno, il livello della verità relativa, quello corrispondente all'intelletto dell'uomo comune. Per questa ragione il buddhismo ci insegna i vari livelli del mondo.

Il Buddha ha un metodo d'istruzione basato su una suddivisione del mondo in un aspetto fisico o materiale e in un aspetto mentale o non-materiale. Egli suddivise ulteriormente il mondo mentale, o mente, in quattro parti. Contando complessivamente gli aspetti fisici e quelli mentali si ottengono cinque componenti: il Buddha li chiamò i cinque aggregati.¹ Questi aggregati compongono il mondo, in particolare le creature viventi e gli stessi esseri umani. Quando guardiamo il mondo dobbiamo concentrarci sul mondo delle creature viventi, in

¹ khandha (aggregato); pañcakkhandha (cinque aggregati).

particolare sugli esseri umani, perché è lì che sta il problema. Nell'uomo questi cinque componenti sono presenti tutti insieme: il corpo fisico è l'aggregato materiale ($r\bar{u}pa$, forma); l'aspetto mentale è divisibile in quattro aggregati, che ora descriveremo.

Il primo aggregato mentale è la sensazione (vedanā), che è di tre tipi, ossia piacere o gratificazione, non-piacere o sofferenza, e né piacere né non-piacere; quest'ultima è una sensazione di genere neutro, ma è comunque un tipo di sensazione. In condizioni normali le sensazioni sono sempre presenti in noi. Siamo sempre colmi di sensazioni, tutti i giorni. Il Buddha indicò nelle sensazioni una delle componenti che compongono l'essere umano. * Il secondo componente della mente è la percezione (saññā). Si tratta del processo di diventare coscienti, simile al risvegliarsi in contrapposizione al sonno profondo e privo di coscienza o alla morte. Si riferisce alla memoria come pure alla coscienza delle impressioni sensoriali, la quale copre sia la sensazione primaria che risulta dal contatto con un oggetto per mezzo dell'occhio, dell'orecchio, del naso, della lingua o del corpo sia il richiamo di precedenti impressioni sensoriali. Così, si può essere direttamente coscienti che un oggetto sia nero o bianco, lungo o corto, un essere umano o un animale e così via, oppure si può essere retrospettivamente coscienti in modo consimile per mezzo della memoria. * Il terzo aggregato mentale è il pensiero (sankhāra) presente in un individuo: pensare di fare qualcosa, di dire qualcosa, di volere qualcosa, buoni pensieri e cattivi pensieri, e così via. * Il quarto componente è la coscienza (viññāna). È la funzione di conoscere gli oggetti percepiti per mezzo dell'occhio, dell'orecchio, del naso, della lingua o dalla generale attività sensoriale del corpo, ed anche per mezzo della mente stessa.

Questi cinque aggregati sono la sede dei quattro generi di attaccamento spiegati nel quarto capitolo. Tornate indietro e leggetelo di nuovo, e pensateci su, così da poterlo capire per bene. Allora comprenderete che questi cinque aggregati sono l'oggetto e l'appiglio del nostro aggrapparci, del nostro attaccamento. A seconda del suo grado di ignoranza della Verità, una persona può aggrapparsi ad ognuno di que-

sti aggregati come se fossero un sé. Ad esempio, un bambino che va a sbattere sbadatamente contro una porta sente di dover dare un calcio alla porta per sentirsi sollevato e per alleviare il dolore. In altri termini, si sta aggrappando ad un oggetto meramente materiale, la porta, che non è nient'altro che un pezzo di legno, come se fosse un sé. Si tratta di attaccamento al livello più basso. Un uomo che si arrabbia con il proprio corpo fino al punto di colpire se stesso o di darsi un colpo in testa si sta aggrappando in questo stesso modo. Pensa che quelle parti del corpo siano un sé. Se è appena un po' più intelligente di così, se la può prendere con la sensazione, con la percezione, con il pensiero o con la coscienza come se fossero un sé. Se non è in grado di distinguer-li, può aggrapparsi a essi nel loro complesso, a tutti e cinque gli aggregati, come se fossero il "suo sé".

Dopo il corpo fisico, l'altro gruppo al quale si ha maggior probabilità di aggrapparsi come se si trattasse di un sé è rappresentato dalla sensazione piacevole, dolorosa o neutra. Prendiamo in considerazione la situazione nella quale ci troviamo, estasiati dai piaceri sensoriali, in particolare dalle sensazioni che ci deliziano, catturati anima e corpo dalle varie forme e dai vari colori, dai suoni, dai profumi e dagli oggetti tangibili che percepiamo. In questo caso la sensazione è il piacere e il diletto che sperimentiamo, ed è proprio a questa sensazione di piacere e di diletto che ci attacchiamo. Quasi tutti si aggrappano alla sensazione come se si trattasse di un sé, perché non c'è nessuno cui non piacciano le sensazioni piacevoli, soprattutto quelle tattili sperimentate per mezzo della pelle. L'ignoranza e l'illusione pensano ad accecare una persona a riguardo di tutto il resto. Vede solo l'oggetto per cui prova diletto e ci si attacca come se fosse un sé; considera quell'oggetto come "mio". La sensazione, sia piacevole sia spiacevole, è veramente una porta per la sofferenza. Parlando da un punto di vista spirituale, queste sensazioni di piacere e di dispiacere possono essere considerate sinonimo di sofferenza, perché esse non fanno sorgere nient'altro che tormento mentale. Il piacere fa fluttuare la mente, il dispiacere la svuota. Guadagno e perdita, felicità e tristezza equivalgono a irrequietezza o instabilità mentale; fanno vorticare la mente. Questo è ciò che s'intende con attaccarsi alle sensazioni come se fossero un sé. Faremmo bene a guardare da vicino questo processo dell'aggrapparsi alla sensazione come se fosse un sé, come se fosse "nostra", e cercare di pervenire ad una corretta comprensione di essa. Comprendendo che la sensazione è un oggetto di attaccamento, la mente se ne renderà indipendente. Di solito le sensazioni controllano la mente, trascinandoci in situazioni delle quali in seguito ci pentiamo. Nel suo sentiero della pratica verso la perfezione, o verso la condizione di arahant, il Buddha ci insegna ripetutamente di prestare particolare attenzione all'esame della sensazione. Molti sono diventati arahant e si sono liberati dalla sofferenza facendo diventare la sensazione solo un oggetto d'indagine.

È probabile che la sensazione divenga, più di qualsiasi altro aggregato, un appiglio per l'attaccamento perché essa è l'obiettivo primario di ogni nostro sforzo e di ogni nostra attività. Studiamo alacremente e lavoriamo nei nostri rispettivi impieghi per guadagnare denaro. Poi andiamo a comprare delle cose: utensili, cibo, divertimenti, in una gamma che comprende tutte quelle cose che vanno dalla gastronomia al sesso. Poi usufruiamo di tutte queste cose con un solo fine, ricavare delle sensazioni piacevoli, in altre parole stimoli che dilettano l'occhio, l'orecchio, il naso, la lingua e il corpo. Investiamo tutte le nostre risorse – finanziarie, fisiche, mentali – semplicemente per avere sensazioni piacevoli. Tutti sanno abbastanza bene nella loro mente che se non fosse per il richiamo di sensazioni piacevoli non investiremmo mai il nostro studio, il nostro lavoro e le nostre energie fisiche nella ricerca del denaro.

Possiamo allora capire che la sensazione non è una cosa da poco. La conoscenza e la comprensione della sensazione ci mettono in condizione di tenerla sotto controllo, nobilitano a sufficienza il nostro animo da consentirci di restare al di sopra delle sensazioni, e ci consentono di andare avanti con tutte le nostre attività meglio di quanto altrimenti potremmo riuscire. Allo stesso modo anche i problemi che sorgono in un gruppo sociale hanno la loro origine nella sensazione piacevole.

Quando analizziamo da vicino gli scontri tra le nazioni, o tra coalizioni opposte, scopriamo che anche in questo caso entrambe le parti sono schiave della sensazione piacevole. Una guerra non è combattuta a causa dell'aderenza a una dottrina o a un ideale, o a qualsiasi cosa di questo genere. In effetti, la motivazione è che ci si attende una sensazione piacevole. Ogni parte si prefigura ogni genere di profitto, benefici per se stessa. La dottrina è solo un camuffamento, o nella migliore delle ipotesi solo un motivo secondario. La causa più profonda del conflitto è veramente la sottomissione alla sensazione piacevole. Conoscere la sensazione è, allora, conoscere un'importante radice, responsabile del nostro essere schiavi delle contaminazioni mentali, del male, della sofferenza.

Così stanno le cose nel caso degli esseri umani, ma per le creature celesti non va meglio. Sono sottomessi alla sensazione piacevole proprio come gli esseri umani e per di più, benché possano supporre che si tratti di una cosa migliore e più sottile, sono più soggetti al libero arbitrio di questi ultimi. Nemmeno loro, però, sono liberi dalla brama e dall'attaccamento, dal fascino delle sensazioni piacevoli ricevute per mezzo dell'occhio, dell'orecchio, del naso, della lingua, del corpo e della mente. Ancor più su, al livello degli déi, i piaceri sensoriali sono stati del tutto eliminati; ciò però non conduce alla liberazione da un altro tipo di piacere, quello associato alla pratica della concentrazione profonda. Quando la mente è profondamente concentrata, essa sperimenta piacere, una piacevolissima sensazione alla quale si attacca. Benché ciò non abbia nulla a che fare con la sensorialità, si tratta comunque di una sensazione piacevole.

Gli animali, che si trovano su di un gradino più basso rispetto agli esseri umani, sono necessariamente in potere delle sensazioni piacevoli in un modo ben più grezzo di noi. Conoscere la natura della sensazione, e in particolare conoscere che la sensazione non è affatto un sé e non è una cosa alla quale aggrapparsi, è, allora, di grande utilità nella vita.

Anche la percezione può essere facilmente ritenuta un sé o "il proprio sé". All'uomo comune piace affermare che, quando ci si addormenta, una cosa che egli chiama "anima" si stacca dal corpo. Allora il corpo diventa come un pezzo di legno, non riceve alcuna sensazione per mezzo dell'occhio, dell'orecchio, del naso, della lingua o del corpo. Appena quel qualcosa torna nel corpo, si ripristinano lo stato di consapevolezza e di vigilanza. Un gran numero di persone crede ingenuamente che la percezione sia "il sé". Come il Buddha insegnò, la percezione non è un sé. La percezione è semplicemente sensazione e memoria, ossia conoscenza, ed è necessariamente presente fino a quando il corpo continua a funzionare normalmente. Appena le funzioni corporee si arrestano, quella cosa che chiamiamo percezione cambia o cessa di funzionare. Per questa ragione i veri buddhisti rifiutano di accettare che la percezione sia un sé benché l'uomo comune scelga di accettarlo come tale, attaccandosi a esso come a un "io". Un attento esame condotto secondo principi buddhisti rivela che è proprio l'opposto. La percezione non è affatto un sé; è unicamente il risultato di processi naturali, nulla di più.

Ci si può poi attaccare al pensiero attivo, quando intendiamo fare questo o quello, ottenere questo o quello, quando agiamo mentalmente in modo buono o cattivo. Tutto questo è di nuovo una manifestazione del sorgere di forti idee dell'io. Tutti possono comprendere che se non si deve identificare il proprio sé con nulla, allora è probabile che ci si identifichi con il pensiero stesso, più che con qualsiasi altra cosa. Un filosofo vissuto [in Occidente agli inizi dell'età moderna] basò tutta la sua filosofia sull'affermazione « penso, quindi sono ».¹ Anche i filosofi in questa nostra "epoca scientifica" hanno del sé le stesse idee che le persone hanno avuto per migliaia di anni, supponendo che l'elemento pensante sia il sé. Il sé per loro è "il pensatore". Abbiamo detto che il Buddha negò che sia la sensazione sia la percezione possano essere il sé. Rifiutò che pure il pensiero, l'aspetto pensante della

¹ Il riferimento è a René Descartes, Cartesio (†1650).

mente, fosse il sé, poiché l'attività che si manifesta come pensiero è un evento meramente naturale. Il pensiero sorge quale risultato dell'interazione di vari eventi precedenti. Si tratta solo di un'aggregazione di varie componenti che costituisce l'"individualità", senza che sia coinvolta alcuna entità da definirsi come "io" o "sé". Per questa ragione riteniamo che questa componente del pensiero sia, come tutti gli altri aggregati che abbiamo già menzionato, priva di un sé.

La difficoltà di comprendere tutto questo risiede nella nostra inadeguata conoscenza dell'elemento mentale, o mente. Abbiamo familiarità solo con il nostro corpo, l'elemento materiale, e non sappiamo quasi nulla dell'altro, quello mentale, l'elemento non materiale. Il risultato è che abbiamo difficoltà a comprenderlo. Qui possiamo solo dire che il Buddha insegnò che l'"individuo" è la combinazione dei cinque aggregati, fisici e mentali. Quando avviene quell'evento che noi chiamiamo pensiero, saltiamo alla conclusione che lì ci sia "qualcuno" che è "il pensatore". Pensiamo che ci sia un pensatore, un'anima, che sia a capo del corpo, o qualcosa del genere. Il Buddha respinse del tutto l'esistenza di siffatte entità. Quando analizziamo l'"individuo" nelle sue cinque componenti non resta nient'altro, ciò che comprova come esso consista solo di tali componenti e che non ci sia nulla che possa essere ritenuto il "suo proprio sé". Neanche il pensiero è un sé, come invece crede l'uomo comune.

Eccoci giunti all'ultimo aggregato, la coscienza (viññāna), che è unicamente la funzione di essere completamente coscienti degli oggetti percepiti per mezzo dell'occhio, dell'orecchio, del naso, della lingua e del corpo. Neanche la coscienza è un sé. Gli organi assumono semplicemente il colore e le forme, i suoni, gli odori, i sapori e gli oggetti tangibili che hanno un impatto su di essi, e il risultato è la coscienza di questi oggetti che sorge in tre fasi. Nel caso dell'occhio sorge chiara coscienza della forma dell'oggetto visto, se è un essere umano, un animale, se è lungo o corto, nero o bianco. Questo sorgere della chiara coscienza è un processo meccanico che accade da sé, automaticamente. Alcuni ritengono che sia l'"anima", lo "spirito" che entra ed esce dalla

mente e riceve degli stimoli per mezzo dell'occhio, dell'orecchio, del naso, della lingua e del corpo, e pensano che si tratti di un "sé". I buddhisti ritengono che sia solo natura. Se un oggetto e un occhio dotato di nervo ottico entrano in contatto, avverrà il vedere e sorgerà la coscienza visiva. Ancora una volta non c'è alcun bisogno di un "sé".

Quando abbiamo analizzato l'"essere" nei suoi componenti, per la precisione il corpo, la sensazione, la percezione, il pensiero e la coscienza, non troviamo nulla che possa essere un sé o che possa appartenere a un sé. Siamo così in grado di rigettare completamente la falsa idea del sé e di concludere che nessuno è o possiede un sé. Quando si smette di attaccarsi alle cose, senza più provare né piacere né avversione per esse, questo significa che si è riusciti a percepire che quelle cose non sono un sé. Il pensiero razionale è sufficiente per convincersi che non possano essere un sé; il risultato, però, è solo un'opinione, non è una chiara visione che possa eliminare completamente l'attaccamento alle cose come se fossero un sé. È proprio per questo motivo che dobbiamo studiare ed esaminare i cinque aggregati sulla base del Triplice Addestramento e sviluppare una saggezza sufficiente per rinunciare all'attaccamento a questa idea del sé. A proposito dei cinque aggregati, questa pratica serve a sviluppare una chiara visione profonda e ad eliminare l'ignoranza. Quando avremo eliminato del tutto l'ignoranza, saremo noi stessi in grado di comprendere che nessuno degli aggregati è un sé, che non vale la pena di attaccarsi a nessuno di essi. Ogni attaccamento, anche quello che è presente fin dalla nascita, cesserà allora del tutto. Per questo è essenziale che i cinque aggregati siano studiati a fondo, poiché sono gli oggetti ai quali si lega la presunzione del sé. Il Buddha evidenziò questo aspetto del suo insegnamento più di qualsiasi altro. Può essere riassunto davvero brevemente dicendo: « Nessuno dei cinque aggregati è un sé ». Questo dovrebbe essere considerato l'elemento fondamentale del buddhismo, sia che lo si consideri una filosofia, una scienza o una religione. Quando conosciamo questa verità, l'ignoranza fondata

sull'aggrapparsi e sull'attaccamento svanisce, i desideri di qualsiasi genere non possono più sorgere e la sofferenza cessa.

Perché allora succede che in genere non vediamo questi cinque aggregati come sono in realtà? Quando si nasce non si ha alcuna comprensione delle cose. Abbiamo acquisito la conoscenza in base a quello che la gente ci ha insegnato. Il modo in cui ci hanno insegnato ci ha indotto a capire che tutte le cose hanno un sé. Il potere dell'istinto primario che ci induce a credere nel sé, presente fin dalla nascita, diventa molto forte col passare del tempo. Parlando usiamo i termini "io, tu, lui, lei", che servono solo a consolidare l'idea del sé. Diciamo: « Questo è il signor A; quella è la signora B. Lui è il figlio del signor A e il nipote della signora B. Questa è Tizia e quello è il marito di Tizia. Quello è Tizio e questa è la moglie di Tizia. » Questo modo di parlare serve unicamente ad identificare le persone come sé. Ne deriva che nessuno di noi è consapevole del nostro attaccamento al sé, ed esso cresce ogni giorno di più. Quando ci attacchiamo a qualcosa come se fosse un sé, il risultato è l'egoismo, e le nostre azioni ne risultano di conseguenza influenzate. Se riuscissimo a sviluppare sufficiente saggezza per capire che questa idea del sé è un inganno, smetteremmo di attaccarci alle idee di signor A e signor B, ceto alto e ceto basso, animale ed essere umano, e capiremmo che queste cose non sono nient'altro che termini escogitati dall'uomo per essere utilizzati nei rapporti sociali. Quando arriveremo a capirlo, potremo dire di aver rinunciato ad una specie di inganno sociale. Quando esaminiamo tutto ciò che costituisce il signor A, vediamo che il signor A è semplicemente un aggregato di corpo, sensazione, percezione, pensiero e coscienza. Questo è un modo un po' più intelligente di guardare le cose. Facendo in questo modo, non si è illusi dalla verità mondana relativa.

È possibile andare ancora oltre con questo processo di analisi. Il corpo può ad esempio essere piuttosto crudamente diviso negli elementi di terra, acqua, vento e fuoco; oppure può essere scientificamente analizzato in termini di carbonio, idrogeno, ossigeno e così via. Più a fonda guardiamo, meno siamo ingannati. Penetrando al di sotto

della superficie vediamo infatti che non c'è alcuna persona; ci sono solo elementi, fisici e mentali. Guardano sotto questa luce, la "persona" scompare. L'idea del signor A e del signor B, di ceto alto e di ceto basso si dissolvono. L'idea di "mio figlio", di "mio marito" e di "mia moglie" svaniscono. Quando guardiamo le cose alla luce della verità assoluta, vediamo solo elementi: terra, acqua, vento e fuoco; ossigeno, idrogeno e così via; corpo, sensazione, percezione, pensiero e coscienza. Esaminando questi elementi da vicino scopriamo che tutti quanti hanno in comune una caratteristica, la vacuità. Ognuno di essi è vuoto di un proprio sé. Terra, acqua, vento e fuoco, se osservati propriamente, si vedono come vuoti, privi di un sé. Per ognuno di noi è possibile vedere che ogni cosa, tutto è vuoto in questo senso. Fatto questo, l'attaccamento non avrà modo di sorgere e, qualora fosse già sorto, non avrà modo di rimanere. Si dissolverà, scomparirà, svanirà del tutto, non ne resterà traccia.

Così non ci sono animali, non ci sono persone, non ci sono elementi, non ci sono aggregati. Non c'è nulla. C'è solo vacuità, vacuità del sé, assenza del sé. Quando non ci aggrappiamo e non ci attacchiamo, non è possibile che possa sorgere la sofferenza. Chi vede le cose come vuote, resta impassibile quando la gente gli dice che è buono, cattivo, felice, triste, o qualsiasi altra cosa. Questo è il frutto della conoscenza, della comprensione, ed è la chiara visione profonda nella vera natura dei cinque aggregati che rende possibile rinunciare completamente a questi quattro generi di maldestro attaccamento.

Riassumendo, in tutto il mondo ogni cosa è inclusa all'interno dei cinque aggregati, ossia materia, sensazione, percezione, pensiero e coscienza. Ciascuno di questi gruppi è inganno, ciascuno è vuoto di ogni sé, ma ha un potere di sedurre che induce attaccamento. Il risultato è che una persona ordinaria desidera possedere, desidera essere, desidera non possedere, desidera non essere, tutte cose che servono solo a produrre sofferenza, una sofferenza che non è palese bensì nascosta. È necessario che si utilizzi il Triplice Addestramento nella moralità, nella concentrazione e nella saggezza, e che si elimini del tutto,

completamente, l'illusione a riguardo dei cinque aggregati. Chi ha fatto questo non cadrà in potere dei cinque aggregati e sarà libero dalla sofferenza. Per lui la vita sarà di una serenità immacolata. La sua mente sarà al di sopra di tutte le cose per tutta la vita. Questo è il frutto della chiara e perfetta visione profonda nei cinque aggregati.

Visione profonda: il metodo naturale



In questo capitolo vedremo come si possa raggiungere la concentrazione sia in modo naturale sia mediante una pratica organizzata. Alla fine il risultato è identico in entrambi i casi: la mente è concentrata e adatta per essere utilizzata per un'attenta introspezione. Una cosa deve però essere notata: l'intensità della concentrazione che sopravviene naturalmente è di solito sufficiente e appropriata per l'introspezione e per la visione profonda, mentre la concentrazione che risulta da un addestramento organizzato è di solito eccessiva, va oltre a quel che serve. Inoltre una concentrazione molto sviluppata può indurre un fuorviante appagamento. Mentre la mente è completamente concentrata, è probabile che si sperimenti un tipo di beatitudine talmente soddisfacente e un tale benessere che il meditante può attaccarsi a tutto questo, oppure immaginare che si tratti del Frutto del Sentiero. La concentrazione che accade naturalmente, che è sufficiente e adatta per essere utilizzata nell'introspezione, è innocua, non ha nessuno degli svantaggi connessi alla concentrazione sviluppata per mezzo di un addestramento intensivo.

Il *Tipiṭaka* contiene numerosi riferimenti a persone che raggiungono naturalmente tutte le condizioni di liberazione, il Frutto del Sentiero. Questo in genere avvenne alla presenza del Buddha stesso, ma avvenne pure in seguito con altri insegnanti. Quella gente non andò a sedersi per fare meditazione nella foresta, praticando assiduamente

la concentrazione su determinati oggetti nel modo descritto nei successivi manuali.

Evidentemente, non fu richiesto uno sforzo organizzato quando i primi cinque discepoli del Buddha raggiunsero la condizione di arahant ascoltando il Discorso sul non-sé¹, o quando i mille asceti ascoltarono il Sermone del fuoco². In questi casi un'acuta, penetrante visione profonda sopravvenne in modo naturale. Questi esempi mostrano con chiarezza che la concentrazione naturale è soggetta a svilupparsi da sé mentre si tenta di ben comprendere un qualche argomento, e che la saggezza che ne risulta, finché è saldamente insediata, è intensa e stabile. Avviene naturalmente, automaticamente, proprio nello stesso modo in cui la mente diviene concentrata nel momento in cui iniziamo a dedicarci ai calcoli aritmetici. Allo stesso modo, quando spariamo con un fucile, quando prendiamo la mira, la mente diviene automaticamente concentrata e salda. È così che la concentrazione arriva naturalmente. Si tratta di una cosa che passa inosservata perché non ci sembra neanche un po' magica né miracolosa, e nemmeno induce stupore. Mediante il potere di questa sola concentrazione naturale, però, la maggior parte di noi potrebbe raggiungere la Liberazione. Potremmo ottenere il Frutto del Sentiero, il nibbāna, la condizione di arahant, solo per mezzo della naturale concentrazione.

Perciò non trascurate questa concentrazione che avviene naturalmente. Si tratta di una cosa che la maggior parte di noi già ha, oppure che può rapidamente sviluppare. Dobbiamo fare tutto quello che possiamo per coltivarla e svilupparla, per farla funzionare alla perfezione e ottenere i risultati appropriati, proprio come ha fatto la maggioranza delle persone che è riuscita a diventare arahant senza sapere nulla delle moderne tecniche di concentrazione.

-

¹ Si tratta del Discorso della messa in moto della Ruota del Dhamma: l'Anattā-lakkhaṇa Sutta (SN 22.59).

² È l'Adittapariyaya sutta (SN 35.28).

Diamo ora un'occhiata alla natura degli stati di consapevolezza interiore che conducono alla piena visione profonda nel "mondo", ossia nei cinque aggregati. Il primo stadio è la gioia (pīti), la felicità mentale o benessere spirituale. Fare del bene in un qualche modo, anche facendo l'elemosina, ciò che è considerata la forma più elementare di ottenere meriti, può essere una fonte di gioia. Più su, al livello della moralità, una condotta irreprensibile a riguardo della parola e dell'azione porta un aumento di gioia. Nel caso della concentrazione, scopriamo che esiste un certo tipo di benessere associato con gli stadi più bassi di concentrazione.

Questo rapimento reca in sé il potere di indurre tranquillità. Di solito la mente è del tutto priva di contenimento, diventa in continuazione schiava di ogni genere di pensiero e di sensazione associato con le allettanti cose esteriori. Di norma non è calma, è inquieta. Quando però la gioia spirituale si è insediata, la calma e la stabilità devono necessariamente crescere in proporzione. Quando la saldezza è giunta a perfezionamento, il risultato è una piena concentrazione. La mente diviene tranquilla, stabile, flessibile, maneggevole, leggera ed essa si sente a proprio agio, pronta per essere utilizzata per qualsi-asi scopo desiderato, in particolare per eliminare le contaminazioni.

Non si tratta di una mente resa silenziosa, dura, granitica. Non avviene nulla di tutto questo. Il corpo si sente normale, ma la mente è particolarmente calma e adatta per essere utilizzata per pensare e per l'introspezione. È perfettamente chiara, perfettamente serena e contenuta. In altre parole è adatta a lavorare, pronta a conoscere. Questo è il grado di concentrazione al quale si deve mirare, non alla profondissima concentrazione nella quale si sta seduti come impietriti, del tutto privi di consapevolezza. Stando seduti in una concentrazione così profonda non si è in condizione di investigare proprio nulla. Una mente profondamente concentrata non può per nulla praticare l'introspezione. È in uno stato inconsapevole, inutile per la visione profonda. Un tal genere di concentrazione è il maggior o s t a c o l o per la pratica di visione profonda. Per praticare l'introspezione si de-

ve prima tornare ai livelli più superficiali di concentrazione: è allora che si può far uso del potere che la mente ha acquisito. La concentrazione molto sviluppata è solo uno strumento. Per sviluppare la visione profonda in modo naturale non dobbiamo raggiungere una concentrazione profonda e stare seduti con il corpo irrigidito. Miriamo piuttosto a una mente calma, salda, ad una mente adatta al proprio lavoro che quando si applica alla pratica di visione profonda ottiene una comprensione riguardante il mondo intero. La saggezza così sviluppata è una saggezza naturale, dello stesso genere di quella ottenuta da alcuni che sedevano ad ascoltare il Buddha che esponeva il Dhamma. Contribuisce a un pensiero e a un'introspezione giuste, di quel tipo che conduce alla comprensione. Tutto questo non comporta né cerimonie né miracoli.

Ovviamente ciò non significa che la saggezza sorgerà istantaneamente. Non si può diventare arahant all'istante. Il primo passo nella conoscenza può capitare in qualsiasi momento, ancora una volta dipende dall'intensità della concentrazione. Può accadere che a sorgere non sia una vera visione profonda, perché si è praticato erroneamente o perché si è circondati da troppi modi sbagliati di pensare. Quando però viene fuori la vera visione profonda, la saggezza che sorge è qualcosa di veramente particolare, ad esempio straordinariamente chiara e profonda. Se la conoscenza ottenuta è retta conoscenza, corrisponde alla realtà, corrisponde al Dhamma, allora essa progredirà, fino a svilupparsi infine in retta e vera conoscenza di tutti i fenomeni. Se la saggezza si sviluppa solo poco, può trasformare una persona in un ariya al più basso livello. Se anche non è sufficiente a ciò, essa la farà diventare di nobili sentimenti, una persona ordinaria ma con buone qualità. Se l'ambiente è adatto e le buone qualità si sono insediate in modo giusto ed opportuno, è possibile che diventi un arahant. Tutto dipende dalle circostanze. Comunque vadano le cose, fino a quando la mente ha la sua naturale concentrazione, questo fattore chiamato saggezza deve necessariamente sorgere e corrispondere a vario grado con la realtà. Essendo buddhisti, poiché abbiamo studiato il mondo e i cinque aggregati, ci abbiamo pensato su e ne abbiamo sentito parlare, con la speranza di giungere alla comprensione della loro vera natura, ne consegue che la conoscenza acquisita mentre siamo in uno stato di calma e di concentrazione non può essere in alcun modo fuorviante. Deve necessariamente essere benefica.

L'espressione « visione profonda nella vera natura delle cose » significa vedere la transitorietà, il carattere insoddisfacente e il non sé, capire che non vale la pena di ottenere nulla, che non vale la pena di essere nulla, capire che non ci si dovrebbe aggrappare o attaccare ad alcun oggetto come se fosse un sé o se appartenesse a un sé, come se fosse buono o cattivo, attraente o repellente. Che un qualcosa ci piaccia o ci dispiaccia, anche se si tratta solo di un'idea o di un ricordo, è attaccamento. Dire che non vale la pena di ottenere nulla o di essere qualcosa è la stessa cosa di dire che non vale la pena di attaccarsi a nulla. "Ottenere" significa rivolgere il proprio cuore verso la proprietà, la posizione sociale, la ricchezza, o verso un qualsiasi oggetto piacevole. "Essere" si riferisce alla coscienza del proprio stato di marito o di moglie, di ricco o di povero, di vincitore o di sconfitto, di essere umano, e perfino alla coscienza di essere se stessi. Se guardiamo davvero in profondità dentro queste cose, anche essere se stessi non è divertente, è un fardello, perché è fonte di sofferenza. Se si riesce a rinunciare del tutto ad attaccarsi all'idea di essere se stessi, allora anche essere se stessi non sarà più una sofferenza.

Questo è quel che significa vedere che essere qualcosa non ha alcun valore, ed è il nucleo centrale dell'affermazione che essere una qualsiasi cosa, non importa cosa, genera sofferenza coerentemente con quel particolare stato dell'essere. Ogni stato dell'essere, se deve continuare come tale, deve costituirsi per durare, per resistere. Deve almeno esistere nella mente nella forma di credere di essere in quella particolare condizione di esistenza. Quando lì c'è un "sé" devono esistere delle cose che sono "altro" rispetto a quel "sé" ma che appartengono a quel "sé". Così uno ha i propri figli, la propria moglie, ha questo, quello e quell'altro ancora. Così ci sono i doveri di moglie e di

marito, di padrone e servitore, e così via. Tutto ciò indica la verità insita nell'affermazione che non vi è condizione d'esistenza che non coinvolga una lotta. Le difficoltà e le lotte necessarie a conservare una condizione d'esistenza sono semplicemente il risultato di una cieca infatuazione delle cose, un attaccamento alle cose.

Se dovessimo rinunciare a ottenere o a essere qualcosa, come potremmo continuare ad esistere? Questa è destinata a essere la principale fonte di scetticismo per chi non ci ha riflettuto a sufficienza sulla questione. Le parole "ottenere" e "essere" così come sono state qui utilizzate sono riferite a ottenere ed essere sulla base di contaminazioni mentali, sulla brama, sull'idea che valga la pena di ottenere e di essere, così che la mente vuole ottenere ed essere in modo davvero ardente. Ciò conduce necessariamente alla depressione, all'ansia, all'afflizione e all'agitazione, o quantomeno ad avere un pesante fardello nella mente, dall'inizio alla fine. Essendo a conoscenza di questa verità, dovremmo essere costantemente vigili, sorvegliando la mente per far in modo che non divenga schiava di ottenere e di essere in ragione del potere dell'aggrapparsi e dell'attaccamento. Consapevoli del fatto che in realtà non ci sono le cose che valga la pena di ottenere o di essere, saremo abbastanza intelligenti da tenerci alla larga da tutto questo.

Ovviamente, se non siamo ancora nelle condizioni di ritrarci del tutto dal possedere e dall'essere, quando otteniamo o diventiamo qualcosa, dobbiamo stare attenti ed essere ben accorti a farlo senza coinvolgimenti emotivi. Non dobbiamo essere come quella gente che, a occhi chiusi e del tutto sordi, vanno avanti senza cervello e maldestramente ad ottenere e ad essere con il risultato di cadere nella trappola preparata dalla loro stessa stupidità e del loro stesso attaccamento, e finiscono per suicidarsi.

Il mondo e tutte le cose hanno le caratteristiche di essere impermanenti, insoddisfacenti e di non appartenere a nessuno. Chiunque si aggrappi e si attacchi a qualcosa sarà ferito proprio da quella cosa, fin dall'inizio quando desidererà di ottenerla o di essere quella cosa, e in seguito quando l'avrà ottenuta o sarà diventato quella stessa cosa. Sempre, prima, durante e dopo, quando qualcuno si aggrappa e si attacca in modo sordo e cieco, riceverà tutta la sofferenza che gli spetta, proprio come si vede succedere a tutti gli esseri mondani illusi. È la stessa cosa perfino con la bontà, che tutti valutano grandemente. Se qualcuno resta coinvolto nella bontà in modo sbagliato e si attacca troppo a essa, ne ricaverà tanta sofferenza quanta ne avrebbe ottenuta dalla malvagità. Quando restiamo coinvolti nella bontà, dovremmo tenere a mente questa sua caratteristica.

Chi è scettico potrebbe chiedersi: « Se non vale la pena di essere o di avere nulla, non ne consegue che nessuno dovrebbe svolgere un lavoro o procacciarsi ricchezze e proprietà, o costruirsi una posizione? » Chiunque ben comprenda la cosa, può capire che una persona dotata di retta conoscenza e comprensione si trova in realtà in una situazione ben migliore per svolgere un qualsivoglia lavoro rispetto a chi sia posseduto da forti desideri, o da chi sia stolto e privo di intendimento. Detto brevemente, quando abbiamo a che fare con le cose dobbiamo essere mentalmente presenti; le nostre azioni non devono essere motivate dalla bramosia. I risultati si avranno di conseguenza.

Il Buddha e tutti gli altri *arahant* erano del tutto liberi dal desiderio, ma riuscivano a fare tante cose molto più utili rispetto a quel che ognuno di noi è in grado di fare. Se leggiamo le narrazioni su come il Buddha trascorreva le sue giornate, notiamo che egli dormiva solo quattro ore e passava tutto il resto del tempo a lavorare. Noi passiamo più di quattro ore al giorno solo a divertirci. Se le contaminazioni responsabili del desiderio di essere e di ottenere erano state completamente eliminate, qual era la forza che spingeva il Buddha e gli *arahant* a fare tutto questo? Erano motivati dal discernimento accompagnato dalla benevolenza (*mettā*). Perfino le azioni basate sulle naturali necessità corporee, come ricevere e cibarsi del cibo offerto in elemosina, erano motivate dal discernimento. Erano libere dalle contaminazioni, libere da ogni desiderio di continuare a vivere per essere questo o avere quello, ma avevano l'abilità di distinguere tra quel che

era utile e quel che non lo era, come avveniva per la forza che spingeva i loro corpi alla ricerca del cibo. Se il cibo lo trovavano, bene. Se non lo trovavano non c'era problema. Quando soffrivano per la febbre, sapevano come curarla al meglio in base alle loro conoscenze. Se la febbre era molto alta e loro non avevano la forza di fronteggiarla, si ricordavano del fatto che morire è una cosa naturale. Vivere o morire non aveva importanza: ai loro occhi queste due cose avevano lo stesso valore.

Se si è completamente liberi dalla sofferenza, questo è in assoluto la migliore qualità che si possa avere. Non c'è bisogno di alcun sé che sia padrone del corpo. Il discernimento basta da solo è sufficiente a far sì che il corpo vada avanti per conto suo naturalmente. L'esempio del Buddha mostra che il potere del solo discernimento e della sola benevolenza basta per far sì che un arahant viva nel mondo e, quel che più importa, a far molto di più il bene per gli altri delle persone che sono ancora assoggettate dal desiderio. Le persone che hanno contaminazioni agiscono solo per ciò che reca beneficio a loro stesse, perché agiscono per egoismo. Al contrario le azioni di un arahant sono completamente prive del sé e, perciò, perfettamente pure. Desiderando ottenere ed essere, si agisce in modo del tutto inappropriato, si scambia il bene con il male, non si conosce "ciò che è". Allora facciamo in modo di aver a che fare con le cose in modo intelligente, sempre tenendo a mente che, in realtà, non vale la pena di infatuarsi di nulla, niente è degno del nostro attaccamento. Agiamo in una maniera che sia in accordo con la conoscenza che proprio per la natura stessa delle cose, non vale la pena di ottenere né di essere nulla. Se dobbiamo lasciarci coinvolgere dalle cose, allora facciamolo nel modo giusto, comportandoci in modo appropriato. Questo è il modo per conservare sempre pura la mente, non oscurata, serena e distaccata. Ci consente di aver a che fare con il mondo, di essere coinvolti nelle cose, senza che tutto questo ci arrechi danno.

Un ordinario essere mondano, quando sente che non c'è nulla che valga la pena di ottenere o di essere, non è convinto, non ci crede.

Però, chiunque comprenda il vero significato di quest'affermazione, si sente incoraggiato e confortato. La sua mente diviene padrona delle cose e indipendente da esse. Egli diviene in grado di avere a che fare con le cose, sicuro, con la coscienza che lo ridurranno in schiavitù. Le sue azioni non sono motivate dal desiderio, non è così accecato Quando otteniamo o diventiamo qualcosa, facciamo in modo di essere sempre coscienti che stiamo ottenendo o che stiamo diventando qualcosa che, in termini di verità assoluta, non potremo affatto ottenere o diventare, perché non c'è nulla che possiamo avere o essere nel modo in cui potremmo desiderare. Tutte le cose sono transitorie e insoddisfacenti e non possono mai appartenerci, e tuttavia non andiamo avanti scioccamente, attaccandoci ad esse e bramandole. In altre parole ci comportiamo in modo non appropriato, oppure in un modo che non è in accordo con la vera natura delle cose, semplicemente perché ci lasciamo coinvolgere ignorando la loro vera natura. In qualsiasi caso ne deriveranno sofferenze e difficoltà. La ragione per cui non è si in grado di svolgere perfettamente e impeccabilmente un lavoro risiede nel fatto che siamo troppo preoccupati di ottenere e di essere qualcosa, siamo motivati sempre e completamente dai nostri desideri. Il risultato è che non si è padroni di se stessi e non si può essere costantemente buoni, onesti e giusti. Quando vi è fallimento è rovina, la causa radice è sempre la schiavitù nei riguardi del desiderio.

Venire a conoscenza della vera natura delle cose è l'obiettivo genuino di ogni buddhista. È il mezzo tramite il quale possiamo liberare noi stessi. Indipendentemente dal fatto che speriamo in benefici mondani quali la ricchezza, una posizione o la fama, oppure in benefici nell'altro mondo, come il paradiso, o anche il massimo dei benefici spirituali, il Frutto del Sentiero ossia il nibbāna, quale che sia la cosa in cui speriamo, l'unica modo per raggiungerla è tramite la retta conoscenza e la saggezza. Noi prosperiamo grazie alla saggezza. Nei Testi si dice che possiamo purificarci per mezzo della saggezza, in nessun altro modo. Il Nostro Sentiero verso la Libertà consiste nella saggezza, nella chiara visione profonda che in tutte le cose non c'è né

c'è mai stato nulla cui fosse il caso di aggrapparsi o di attaccarsi, che non c'è nulla che valga la pena di ottenere o di essere o per la quale valga la pena di rischiare la vita o l'incolumità. Noi possediamo le cose e sono cose solo in termini di verità relativa, mondana. Nel linguaggio del mondo diciamo che siamo questo o quello, solo perché in ogni società è l'espediente per riconoscere per mezzo di denominazioni, che individuano degli impieghi, delle professioni. Non dobbiamo credere, però, di essere veramente questo o quello, così come si ritiene al livello della verità relativa. Facendo così ci si comporta come i grilli che, quando hanno il muso coperto di sporcizia si disorientano e si confondono, e cominciano a mordersi a morte l'uno con l'altro. Quando gli esseri umani hanno il volto coperto di sporcizia sono soggetti a ogni sorta d'illusioni, diventano talmente sconcertati e disorientati da fare delle cose che nessuno di noi farebbe in circostanze normali, ad esempio uccidere. Perciò non attacchiamoci ciecamente alle verità relative; cerchiamo piuttosto di essere coscienti del fatto che si tratta solo di verità relative, essenziali in una società, ma niente di più. Dobbiamo essere consapevoli di cosa siano questa mente e questo corpo in realtà, di quale sia la loro vera natura. In particolare, dobbiamo essere consapevoli della loro impermanenza, del loro carattere insoddisfacente e della loro insostanzialità, ed essere certi di restare sempre indipendenti da essi.

Per quanto concerne la ricchezza, la posizione sociale e così via, delle quali non possiamo fare a meno, consideriamo anche queste cose come verità relative, in modo da liberarci dall'abitudine di dire, ad esempio: « Questo appartiene a Tizio. Questo appartiene a Caio. » È la legge ad occuparsi dei diritti di proprietà; non c'è bisogno che ci attacchiamo all'idea di "mio". Dovremmo possedere le cose semplicemente per comodità ed agio, non in modo che esse governino le nostre menti. Quando abbiamo questa chiara conoscenza, le cose saranno nostre servitrici e schiave, e noi resteremo al di sopra di esse. Se i nostri pensieri prendono la strada della brama e dell'attaccamento, così che noi ci attacchiamo fermamente all'idea di avere o di essere questo o quello, le

cose staranno al di sopra di noi, e noi diverremo i servitori e gli schiavi di esse, saremo noi ad essere sotto il loro controllo. La situazione può molto facilmente cambiare in questo senso, e perciò dobbiamo prestare molta attenzione. Dobbiamo sistemare le cose in modo tale da essere certi di restare indipendenti e al di sopra di esse. Se non lo facciamo, possiamo trovarci in situazioni molto spiacevoli, essere molto dispiaciuti per noi stessi.

Allorché siamo pervenuti a comprendere con chiarezza che non vale la pena né ottenere né essere qualcosa, il disincanto (nibbidā) si sviluppa proporzionalmente all'intensità della visione profonda. È un segno del fatto che l'attaccamento è diventato meno saldo e sta cominciando a cedere. Segnala che siamo stati schiavi così a lungo che l'idea di cercare di fuggire ci è almeno venuta in mente. È l'insorgere del disincanto e della disillusione, avviene quando si è stanchi della propria stupidità nell'aggrapparsi e nell'attaccarsi alle cose, credendo che valga la pena di avere ed essere. Appena il disincanto si è insediato, necessariamente giungerà un processo automatico e naturale di districamento (viraga), come se la corda con la quale si era stati strettamente legati fosse allentata; oppure come un risciacquo successivo ad un ammollo in un giusto detersivo, che lava via una tintura che da lungo tempo macchiava un pezzo di stoffa. Questo processo mediante il quale l'attaccamento cede il passo e consente di liberarsi da esso, oppure ad un disancoramento dal mondo o dagli oggetti di quell'attaccamento venne chiamato dal Buddha emancipazione (vimutti). Si tratta di una condizione molto importante. Benché non si tratti dello stadio finale, è il passo più importante verso la totale Liberazione. Allorché ci si è affrancati fino a questo punto, la completa liberazione dalla sofferenza è assicurata.

Quando ci si è affrancati dalla schiavitù, non ci sarà mai più la necessità di essere uno schiavo del mondo. Si diventa puri e incontaminati mentre in precedenza si era contaminati in tutti i modi. Essere resi schiavi dalle cose significa essere contaminati nel corpo, nella parola e nei pensieri. Per liberarsi dalla schiavitù nei riguardi dei de-

liziosi sapori del mondo significa raggiungere la condizione di purezza e non contaminarsi mai più. Questa vera purezza (visuddhi), non appena è stata ottenuta, farà sorgere una calma genuina e un distacco liberi da ogni agitazione, conflitto e tormento. Questa condizione di libertà dall'oppressione e dall'agitazione fu chiamata semplicemente pace (santi), ossia quiete e serenità in tutte le situazioni, ciò che potenzialmente è la stessa cosa del nibbāna.

Nibbāna è stato tradotto come "assenza di ogni strumento di tortura". Da un altro punto di vista significa "estinzione senza residuo". La parola nibbāna ha perciò due significati importanti: in primo luogo assenza di qualsiasi fonte di tormento e di ardore, libertà da qualsiasi forma di schiavitù e di costrizione e, in secondo luogo, estinzione, assenza di combustibile per il sorgere di ulteriore sofferenza. La combinazione di questi significati indica una condizione di totale libertà dalla sofferenza. Il termine nibbāna ha molti altri significati utili. Può indicare l'estinzione della sofferenza o la completa eliminazione delle contaminazioni, oppure lo stato, il reame o la condizione che rappresentano la cessazione di ogni sofferenza, contaminazione e di tutte le attività del kamma. Benché la parola nibbāna sia utilizzata in molte sette buddhiste, il senso che viene ad essa attribuito non è affatto identico. Ad esempio un gruppo lo usa per significare solo calma e distacco poiché il *nibbāna* è identificato con la concentrazione profonda. Altri gruppi considerano il nibbana perfino come un totale assorbimento nei piaceri sensoriali.

Il Buddha definì il nibbāna unicamente come quello stato di libertà dalla schiavitù, dal tormento e dalla sofferenza che deriva dal vedere la vera natura della condizione umana e di tutte le cose, ed essere così in grado di rinunciare a qualsiasi attaccamento ad esse. È allora essenziale che si riconosca il grandissimo valore della visione profonda nella vera natura delle cose e ci si sforzi di coltivare tale visione profonda in un modo o nell'altro. Con un metodo la facciamo giungere da sé, naturalmente, sviluppando giorno e notte la gioia che deriva dalla purezza mentale, finché le qualità che abbiamo descritto non arrivano

da sé. Con l'altro metodo sviluppiamo la forza mentale seguendo un sistema organizzato di concentrazione e di pratica della visione profonda. Quest'ultimo è un metodo opportuno per chi ha una certa qual predisposizione, e si possono fare rapidi progressi, se ci sono le giuste condizioni. È però possibile praticare lo sviluppo della visione profonda con il metodo naturale sempre e in ogni circostanza solo rendendo il nostro modo di vista talmente puro ed onesto da far sorgere in successione gioia spirituale (pīti e pamoda), calma (passaddhi), visione profonda nella vera natura delle cose (yathabhutañāṇadassana), disincanto (nibbidā), spassionatezza (virāga), emancipazione (vimutti), purificazione dalle contaminazioni (visuddhi), tranquillità (santi), in modo tale da riuscire ad assaporare la libertà dalla sofferenza (nibbāna): costantemente, naturalmente, giorno dopo giorno, mese dopo mese, anno dopo anno, avvicinandoci sempre più al nibbāna.

Riassumendo, la concentrazione naturale e la visione profonda che rendono in grado di ottenere il Sentiero e la Fruizione consistono nel verificare ogni giorno e giorno dopo giorno la verità dell'affermazione che non vale la pena di ottenere e di essere qualcosa. Chiunque desideri ottenere questo risultato deve sforzarsi di purificare se stesso e di sviluppare qualità personali esemplari, in modo da poter trovare una perpetua gioia spirituale durante il lavoro e durante il tempo libero. Proprio quella gioia induce chiarezza e freschezza, calma mentale e serenità, e serve in modo naturale ed automatico per dare alla mente l'abilità nel retto pensiero e nell'introspezione. Quando con la visione profonda e la saggezza si giunge ad avere costantemente presente che non vale la pena di avere o di essere alcunché, la mente perde tutti i desideri per le cose nei riguardi delle quali era solita aggrapparsi ed attaccarsi. È in grado di liberarsi dalle cose che era solita considerare come "io e mio", e il cieco attaccamento alle cose cessa. La sofferenza, che non ha più alcun appoggio, diminuisce immediatamente e il lavoro di eliminarla è così compiuto. Questa è la ricompensa che può essere ottenuta da ognuno di noi.

VIII

Visione profonda: l'addestramento organizzato



Ora ci occuperemo dei sistemi organizzati di addestramento alla visione profonda, che non fu insegnato dal Buddha ma da insegnanti successivi. Questo genere di pratica è adatto a persone che si trovano ad uno stadio di scarso sviluppo e che non riescono a percepire da soli, naturalmente, il carattere insoddisfacente dell'esistenza mondana. Ovviamente questo non significa che i risultati ottenuti per mezzo di questi sistemi abbiano una qualche particolare qualità che non possa essere ottenuta mediante il metodo naturale, perché se esaminiamo il Tipițaka con attenzione notiamo che l'unico a essere menzionato è il metodo naturale. Alcuni pensano che la saggezza possa essere naturalmente sviluppata solo da chi sia diventato notevolmente virtuoso, oppure abbia una particolare propensione, così che per lui arrivare a comprendere pienamente le cose sia unicamente un gioco da ragazzi. Cosa si può fare per chi non abbia virtù trascendenti e una particolare propensione? Per queste persone gli insegnanti hanno stilato sistemi organizzati di pratica, corsi brevi che iniziano da zero e devono essere seguiti a fondo e completamente.

Questi sistemi di pratica per sviluppare la visione profonda sono ora noti con il termine tecnico *vipassanā-dhura*. *Vipassanā-dhura* è contrapposto allo studio (*gantha-dhura*), e queste due cose sono oggigiorno considerati aspetti complementari dell'addestramento *Vipassanā-dhura* è lo studio condotto interiormente; è essenzialmente addestramento

mentale, non ha nulla a che vedere con i libri. Né gantha-dhura né vipassanā-dhura sono menzionati nel Tipiṭaka, entrambi compaiono in libri più tardi; non di meno vipassanā-dhura è una genuina pratica buddhista, ideata per chi vuole applicarsi a eliminare la sofferenza. È direttamente basata su un'introspezione sostenuta e concentrata. Per spiegare la vipassanā, gli insegnanti in epoche precedenti la prendevano in considerazione partendo dalle seguenti domande:

- 1. Qual è la base, il fondamento della vipassanā?
- 2. Quali caratteristiche ci consentono di affermare che si tratta di *vipassanā*?
- 3. Cos'è l'attività denominata vipassanā?
- 4. Quale dovrebbe essere il risultato finale della *vipassanā*?

Alla prima domanda, qual è la base, il fondamento della vipassanā, rispondiamo: la moralità e la concentrazione. Vipassanā significa chiara visione profonda e fa riferimento ad una visione non oscurata che può sorgere allorché la mente di una persona è piena di gioia e prima di qualsiasi contaminazione. La gioia si sviluppa quando c'è purezza morale (sīlavisuddhi); la moralità è un pre-requisito. Questo viene affermato nei testi (Ratha-vinita Sutta, Majjhima Nikaya 24), ove la pratica viene descritta come un processo costituito di stadi denominati le Sette Purificazioni, le quali culminano nel Sentiero e nella Fruizione. Per gli insengnanti la prima delle Sette Purificazioni è il conseguimento della purezza morale. Consiste in un comportamento irreprensibile ed è il pre-requisito per la purificazione della mente (citta-visuddhi). La purificazione della mente, conseguita quando la mente è resa libera da qualsiasi contaminazione, favorisce la purificazione dei modi di vedere (ditthi-visuddhi), o libertà dall'incomprensione. La libertà dall'incomprensione conduce alla purezza per mezzo della libertà dal dubbio (kankhavitarana-visuddhi), ciò che a sua volta induce il sorgere della purezza ottenuta mediante la conoscenza e la visione di quello che è il vero Sentiero da seguire e di quello che non

lo è (magga-magga-ñāṇadassana-visuddhi). Ciò alla fine conduce all'ultimo stadio della piena saggezza intuitiva o purezza della conoscenza e della visione (ñāṇadassana-visuddhi), che rappresenta la perfezione propria del Nobile Ottuplice Sentiero. Siccome la Fruizione del Sentiero sorge automaticamente allorché il Sentiero si è insediato, il conseguimento del Sentiero è considerato il culmine della pratica.

La purezza morale è un comportamento irreprensibile del corpo e della parola. Finché resta una qualsiasi imperfezione del corpo e della parola, la moralità nel senso proprio del termine è manchevole. Quando è stata perfezionata, ossia quando la tranquillità delle attività corporee e della parola sono state raggiunte, il risultato deve essere necessariamente la tranquillità mentale, che a sua volta conduce ad ulteriori stadi di purificazione: libertà dall'errata comprensione, libertà dal dubbio, conoscenza di quello che è il Sentiero da seguire e di quello che non deve essere seguito, conoscenza e visione dei progressi lungo il Sentiero e, alla fine, piena saggezza intuitiva. Questi ultimi cinque stadi rappresentano la vera e propria vipassanā. La purificazione della condotta e della mente rappresentano solo il punto di accesso nel sentiero della vipassanā.

Le sette purificazioni, i cinque stadi della vipassanā, i nove passi verso la perfezione della conoscenza

I			Purezza morale
II			Purezza mentale
III	(1)		Libertà dall'errata comprensione
IV	(2)		Libertà dal dubbio
V	(3)		Conoscenza e visione di quel chè è il Retto Sentiero
VI	(4)		Conoscenza e visione dei progressi lungo il Retto Sentiero
		a	Conoscenza del sorgere e dello svanire

		b	Conoscenza dello svanire
		С	Consapevolezza della paura
		d	Consapevolezza del pericolo
		e	Disincanto
		f	Desiderio della Libertà
		g	Lotta per fuggire
		h	Imperturbabilità
	\downarrow	i	Prontezza nel percepire le Quattro Nobili Verità
VII	(5)		Piena saggezza intuitiva

La purificazione consistente nella libertà dall'errata comprensione implica l'eliminazione di tutte le false opinioni, sia quelle innate sia quelle acquisite. Include l'intera gamma delle credenze, dalla fede irrazionale nella magia fino alle false idee a proposito della vera natura delle cose, ad esempio al riguardo del corpo e della mente come cose durature, degne di considerazione poiché sostanziali, dotate di un sé; considerare le cose come animali, esseri umani, esseri celesti, Dio; come cose magiche o sacre; non percepire che sono fatte dei soli quattro elementi, o dei soli corpo e mente, considerandole invece come se fossero un sé, come se possedessero un'anima o uno spirito che entra in essi e poi li lascia; non riuscire a capire che sono composte dai cinque aggregati: corpo, sensazione, percezione, pensiero attivo e coscienza; non riuscire a vederli solo un insieme di percezioni ricevute per mezzo dell'occhio, dell'orecchio, del naso, della lingua, del corpo e della mente. Le errate concezioni conducono a credere nella magia e negli oggetti sacri, e ciò fa sorgere la paura. Per neutralizzare la paura sono poi svolti riti e cerimonie, tutto a causa delle errate concezioni. Si tratta di una situazione che indica modi di pensare che non sono ancora inappuntabili. Aver rinunciato alle errate concezioni significa aver raggiunto la terza purificazione, ciò che gli insegnanti successivi classificarono come primo stadio della vipassanā.

La purificazione che consiste nella libertà dal dubbio si realizza per mezzo dell'introspezione nelle cause. Con la libertà dall'errata comprensione, si vede se stessi solo come corpo e mente. La libertà

dal dubbio consiste nel percepire la natura delle cause responsabili del pervenire all'esistenza del complesso corpo-mente. Si vede in modo penetrante e dettagliato il pervenire all'esistenza e l'interazione tra ignoranza, desiderio, attaccamento, kamma, "nutrimento" e così via, per dar forma al corpo e alla mente. La libertà dal dubbio deriva semplicemente da questa chiara conoscenza delle cause e degli effetti di tutte le cose. Nel sistema della vipassanā, gli insegnanti enumerano ventinove o trenta generi di dubbio, ma possono essere tutti riassunti in questo modo: se un "io" esisteva in precedenza e se un "io" continuerà ad esistere nel futuro e, se è così, in quale forma. L'unico modo per dissipare completamente il dubbio è comprendere che non c'è alcun "io", ma solo degli elementi, degli aggregati, un sistema nervoso associato a cause quali l'ignoranza, la bramosia e l'attaccamento, kamma, "nutrimento" e così via. Siccome non c'è alcun "io" reale, si comincia a rinunciare all'incerta idea « io sono, io sono stato, io sarò ». Con il completo sradicamento del dubbio, è stato completato il secondo stadio della vipassanā. Questo non significa che la presunzione dell'"io" sia stata abbandonata del tutto; sono ancora presenti tracce sottili. Un'adeguata comprensione del modo in cui le cause interagiscono ha espulso il dubbio e ha reso possibile abbandonare l'idea dell'"io" nella sua forma più grossolana.

Quando il dubbio è stato trasceso, diventa possibile realizzare la purificazione che consiste nella perfetta conoscenza su quale sia il Retto Sentiero da seguire e quale non lo sia. Ci sono numerosi ostacoli da superare per ottenere quest'ulteriore progresso che solitamente sorge nella pratica della *vipassanā*. Mentre la mente si trova in uno stato di concentrazione, è possibile che sorgano vari strani fenomeni che possono intimidire il meditante, quali suggestive e meravigliose luminosità viste con l'occhio della mente (quello fisico è chiuso). Se questi effetti sono volontariamente incoraggiati, possono diventare molto sviluppati. Se il meditante salta alla conclusione « questo è il frutto della *vipassanā* », o si congratula con se stesso dicendo: « si tratta di una cosa soprannaturale, mi sarà utile! », e pensa cose di

questo genere, il sorgere di questi fenomeni rischia di sbarrare il vero Sentiero e la Fruizione. Gli insegnanti di conseguenza li ritengono fuorvianti, un vicolo cieco. Un altro esempio è costituito dal sorgere di sentimenti di gioia e di soddisfazione che continuamente sommergono la mente fino al punto che essa è incapace di qualsiasi ulteriore introspezione, così che si salta alla conclusione « questo è il nibbana, proprio qui ed ora » e la strada si blocca al punto che ogni altro progresso risulta impossibile. Questa è un'altra ostruzione per la saggezza. Inoltre, gli insegnanti affermano che perfino la visione profonda nella natura del corpo e della mente può talora condurre a un autosoddisfacimento e all'illusione che il meditante abbia raggiunto un notevole grado di saggezza spirituale, così che egli diventa troppo sicuro di sé. Anche questo è un ostacolo per il progresso nella vipassanā. Di tanto in tanto il meditante può far uso del potere mentale che ha sviluppato per rendere il suo corpo rigido, con il risultato che egli perde la consapevolezza necessaria per un'ulteriore introspezione. Si tratta di un ostacolo che blocca il progresso nel Sentiero, ma di solito il meditante se ne compiace, lo considera una facoltà soprannaturale, o perfino la Fruizione del Sentiero. Tutti coloro che si compiacciono di aver raggiunto uno stato di profonda concentrazione e si infatuano di questo stare seduti con il corpo rigido e privo di ogni sensazione, non sono in grado di progredire ulteriormente nella vipassanā e si trovano in una situazione veramente miserevole.

Un'altra condizione che può sopraggiungere facilmente è un rapimento estatico che il meditante non ha mai sperimentato in precedenza. Quando sorge induce meraviglia, stupore ed un ingiustificato auto-compiacimento. Mentre il rapimento continua, il corpo e la mente sperimentano un'estrema beatitudine, e tutti i problemi svaniscono. Le cose che prima piacevano o dispiacevano non piacciono né dispiacciono più, allorché sono richiamate alla mente. Le cose che il meditante in precedenza temeva o che lo facevano preoccupare non inducono più quelle reazioni, così che egli si fa l'idea sbagliata di aver realmente ottenuto la Liberazione, la libertà da ogni contaminazione,

in quanto per tutto il tempo che si trova in questa condizione ha tutte le caratteristiche di un individuo veramente giunto alla perfezione. Qualora sorgesse soddisfazione nei riguardi di questa condizione, essa rappresenta un ostacolo per ulteriori progressi nella *vipassanā*. Col passare del tempo questa condizione svanirà e le cose che prima gli piacevano o gli dispiacevano torneranno a piacergli o a dispiacergli esattamente come prima, e anche di più.

Un altro genere di ostacolo coinvolge la fede. Una fede o fiducia mai provata prima s'insedia saldamente, ad esempio la fiducia nel Triplice Gioiello, il Buddha, il Dhamma e il Saṅgha, oppure nelle teorie che il meditante elabora per sé. Può sopraggiungere anche un più intenso appagamento per il Dhamma. L'abilità di restare impassibile di fronte a qualsiasi cosa succeda può svilupparsi a tal punto da far illudere il meditante di aver già ottenuto la Fruizione del Sentiero e lo stesso nibbāna. Si tratta di cose molto difficili per chiunque le incontri per la prima volta. Come potete capire, rappresentano una barriera sulla via della vipassanā. Ovviamente il meditante le considera molto probabilmente molto desiderabili fino a che non sviluppa la chiara conoscenza che queste cose sono nei fatti ostacoli e non riesce ad eliminare del tutto queste più sottili contaminazioni. Questa conoscenza di cosa sia il Retto Sentiero e di cosa non lo sia costituisce il terzo stadio della vipassanā e la quinta purificazione.

Finché l'aspirante non ha sviluppato questa conoscenza di cosa veramente sia il Retto Sentiero, deve in continuazione evitare le varie direzioni sbagliate. Ovviamente, quando questa conoscenza del sentiero da seguire si è del tutto insediata, ogni successiva conoscenza si svilupperà automaticamente in modo corretto. Progredirà passo dopo passo, recando una comprensione perfettamente chiara della vera natura delle cose e alla fine una perfetta libertà dalle cose, un non coinvolgimento con esse. La mente, dotata di questa Retta Comprensione, è tutta rivolta a ottenere la visione profonda nelle Quattro Nobili Verità, e si dice che essa ha raggiunto la purezza per mezzo della comprensione e la visione del progresso lungo il Sentiero. Questo è il

quarto stadio della *vipassanā* e la sesta purificazione. Il *Tipiṭaka* non contiene una spiegazione dettagliata degli stadi di questa conoscenza e visione del progresso lungo il Sentiero, ma i successivi insegnanti l'hanno descritta nei seguenti nove passi.

- a) La *vipassanā* ha progredito in modo corretto e la nascita, l'invecchiamento, il dolore e la morte dei fenomeni sono stati indagati completamente. Il sorgere e lo svanire dei fenomeni sono stati percepiti in tutta chiarezza. Tutta l'esistenza fenomenica è considerata consistere unicamente di un processo senza fine di sorgere e cessare, come il bagliore scintillante sulla superficie del mare, oppure come il formarsi e lo svanire delle schiumose creste delle onde. Questa è la conoscenza del sorgere e dello svanire (*udayabbayānupassanā-ñāṇa*). Si attua per mezzo di una introspezione concentrata talmente chiara e sostenuta per un tempo così lungo che questa conoscenza si insedia stabilmente, come un colorante assorbito dalla mente, abbastanza potente da rendere il meditante disincantato nei riguardi delle cose e da farlo rinunciare di attaccarsi ad esse. Questo è il primo passo nella conoscenza e nella visione del progresso lungo il Sentiero.
- b) Il sorgere e lo svanire, se osservati simultaneamente, non possono essere percepiti con la stessa chiarezza di quando ci si concentra su di esse separatamente. A questo stadio, il meditante rinuncia a osservare uno dei due, per la precisione al sorgere, e si concentra esclusivamente sullo svanire. Ciò gli consente di vedere il processo della disintegrazione e del decadimento a tale profondità e con tale intensità che egli perviene a comprendere che il decadere e il perire sono universalmente evidenti indipendentemente da dove il mondo sia osservato. Si dice che una mente che dimora in questa conoscenza è dotata della conoscenza del decadimento e della dissoluzione (bhanganupassanā-ñāṇa). Questo è il secondo passo nello sviluppo della conoscenza.

- c) La conoscenza del decadimento e della dissoluzione, se sviluppata a sufficienza, fa in seguito sorgere la consapevolezza che tutto deve essere temuto. Ogni esistenza fenomenica nel regno sensoriale, nel regno della forma o in quello privo di forma è considerata intrinsecamente spaventosa. Tutte le sfere dell'esistenza sono viste come del tutto spaventose perché il decadimento e la dissoluzione di tutti i fenomeni sono percepiti in ogni istante di vita cosciente. Nella mente di chi possiede questo genere di consapevolezza sorge perciò un'intensa apprensione, e s'insedia una vera e propria paura. Questa consapevolezza non vede altro che cose paurose, quali veleni, armi letali o delinquenti armati e feroci che riempiono completamente le tre sfere dell'esistenza: solo cose terribili. Questa consapevolezza della spaventosità (bhayatupaṭṭhāna-ñāṇa) di ogni esistenza è considerata il terzo passo.
- d) Quando la consapevolezza della natura totalmente spaventosa di qualsiasi esistenza fenomenica si è completamente sviluppata, sorgerà la consapevolezza che tutte le cose sono intrinsecamente pericolose. Lasciarsi coinvolgere dalle cose non è prudente. Sono come una foresta piena di animali pericolosi e chiunque cerchi un diversivo in questa foresta non potrà trovare in essa nulla di piacevole. Questa consapevolezza della pericolosità ($adinavan-upassana-\tilde{n}a\bar{n}a$) inerente in ogni esistenza fenomenica è il quarto passo.
- e) Quando tutte le cose sono viste in tutta la loro pericolosità, ciò fa nascere il disincanto. Le cose sono viste come una casa in fiamme, della quale non resta altro che della cenere e uno scheletro, assolutamente non attraenti. Questo disincanto ($nibbid\bar{a}nupassana-\tilde{n}\bar{a}na$) in associazione ai fenomeni condizionati è il quinto passo nello sviluppo della conoscenza.
- **f)** Quando un genuino disincanto si è insediato, sorge il desiderio di essere veramente libero da quelle cose. È molto diverso dal no-

stro normale desiderio di libertà, il quale, siccome manca del potere propellente della concentrazione o della visione profonda, non è un vero desiderio di libertà. Il disincanto che sorge dalla vipassanā coinvolge tutta la mente; e il desiderio della libertà è tanto grande quanto il disincanto, ed è perciò davvero reale e sincero. Questo desiderio di sfuggire dall'insoddisfazione dell'esistenza fenomenica è tanto grande quanto il desiderio di libertà di una rana che si dibatte per fuggire dalle fauci di un serpente, oppure quanto il desiderio di libertà di un daino o di un uccello che combattono per liberarsi da una trappola. Questo sincero desiderio di fuggire (muncitukamyata-ñāṇa) dal carattere insoddisfacente è il sesto passo.

g) Quando si sviluppa pienamente il desiderio di fuggire, sorge la sensazione che si sta combattendo un'intensa battaglia per trovare una via d'uscita, una sensazione onnipresente che poiché l'esistenza fenomenica è così, è necessario fuggire da essa. Mediante l'introspezione si riconosce l'attaccamento e sono percepite le contaminazioni che riducono in schiavitù la mente, le catene che saldamente la legano a quella condizione. Poi, vedendo che le contaminazioni s'indeboliscono, ci si impegna per distruggerle del tutto.

Questo indebolimento delle contaminazioni può essere mostrato mediante una similitudine. Un uomo va alla sua trappola per pesci e tira fuori un serpente, pensando che sia un pesce. Quando gli viene detto che è un serpente non ci crede, a meno che a dirglielo non sia un insegnante saggio, benevolo e cordiale, che lo guida e lo istruisce finché non lo porta a comprendere che, nei fatti, si tratta di un serpente. Allora prova paura e cerca un modo per ucciderlo. Prende il serpente dal collo e portatolo più in alto della sua testa lo fa vorticare in cerchio fino a quando non si spezza e cade in terra morto. Questa similitudine illustra il sorgere della conoscenza che le contaminazioni sono la causa della schiavitù delle persone nei riguardi d'una condizione che deve essere molto temuta.

Se non si ha una tecnica che consenta di ridurre la forza delle contaminazioni giorno dopo giorno, sradicarle è assolutamente impossibile. Il potere delle contaminazioni è ben più forte di quello che può avere una ancor esigua conoscenza che tenta di sradicarle; per questo motivo è necessario accrescere e sviluppare la conoscenza. La sofferenza prodotta dalle contaminazioni diminuirà simultaneamente. Preservare e sviluppare la conoscenza che tutte le cose sono transitorie, prive di valore e di un sé, che non vale la pena di ottenere o di essere qualcosa, serve a eliminare il nutrimento delle contaminazioni, indebolendole di giorno in giorno, sempre di più. È necessario per rinforzare noi stessi, per svilupparci, per diventare sempre più abili e ingegnosi. In questo modo possiamo vincere contaminazioni grandi come una montagna, per quanto noi si possa essere piccoli. La nostra situazione può essere paragonata a quella di un topolino che deve uccidere molte tigri. Dobbiamo essere davvero costanti e stare sempre in guardia per individuare i mezzi appropriati per un topolino. Se non arriviamo da nessuna parte, dobbiamo usare ogni genere di accorgimenti e di tecniche per indebolire di giorno in giorno quelle tigri, invece di tentare di ucciderle immediatamente. Quest'intensa ricerca di una via di fuga (patisankhanupassana-ñāṇa) rappresenta il settimo passo nella conoscenza e nella visione del progresso lungo il Sentiero.

h) Questo indebolimento delle contaminazioni ci serve per renderci progressivamente sempre più indipendenti e noncuranti nei riguardi delle cose. Perciò, questo successivo passo nello sviluppo della Retta Comprensione, che ha quale risultato l'imperturbabilità rispetto a tutte le cose, consiste nel vedere tutti i fenomeni come vuoti, privi di sostanza, come privi di condizioni come quella di "animale" o "persona", vuoti di sostanza o di una reale permanenza, privi di valore poiché del tutto insoddisfacenti e privi di ogni attrattiva perché completamente intrisi di disincanto. Alla fine la mente diviene indipendente e imperturbata da qualsiasi cosa in ogni regno

dell'esistenza. Le cose prima piacevoli, desiderabili e delle quali ci s'infatuava sono viste come grumi di pietra e di terra.

È necessario spiegarlo mediante una similitudine. Un uomo che ha sempre amato una donna può sperimentare un cambiamento all'interno del suo cuore e smettere di amarla. Ad esempio, smetterà di amarla se è infedele. Ovviamente, quando divorzia è libero di andare per la sua strada e di fare quel che gli piace; la sua mente è imperturbata. E a questo livello di conoscenza, condizioni fino a quel momento piacevoli, ognuna a suo modo, sono riconosciute come vuote di sostanza, in modo tale da essere indipendenti ed imperturbati da esse in ogni circostanza, proprio come quell'uomo che diventa indipendente dalla moglie dalla quale ha divorziato. Questa indifferenza, equanimità nei riguardi di ogni fenomeno (saṅkhārupekkhā-ñāṇa) è l'ottavo passo.

i) La mente, diventata indipendente e impassibile rispetto a ogni esistenza fenomenica, è pronta a perfezionare il Sentiero e a conoscere le Quattro Nobili Verità (saccanulomika-ñāṇa). A questo stadio si è pronti a vincere le contaminazioni, a spezzare le catene che legano al mondo, e a diventare un ariya di uno o un altro grado. Questo è il nono passo nel processo della conoscenza e della visione del progresso lungo il Sentiero.

Quando questo graduale sviluppo della conoscenza, dalla conoscenza del sorgere e delle svanire fino allo stadio della percezione delle Quattro Nobili Verità, è stato portato a compimento, è stato raggiunto il quarto livello nella *vipassanā*, o la sesta purificazione. La pura e perfetta conoscenza che essa produce è uno strumento che rivela al meditante il Sentiero tramite il quale egli è giunto fino a quel punto e che può portarlo alla perfetta e intuitiva saggezza che distruggerà le contaminazioni.

Questa perfetta e intuitiva saggezza, o Purezza della Conoscenza e della Visione, è la saggezza che sorge dall'aver perfezionato il

Sentiero. È lo scopo, il Frutto della pratica della *vipassanā*. Questa visione profonda che sorge dall'aver perfezionato il Sentiero è il quinto stadio, quello finale, della *vipassanā*. Tra la condizione dell'essere pronti a percepire le Quattro Nobili Verità e questa perfetta ed intuitiva saggezza sopravviene una conoscenza "qualificante" (*gotrabhu-ñāṇa*), che rappresenta un momento di transizione dall'individuo ordinario affetto da contaminazioni all'*ariya*. Questa conoscenza "qualificante" dura però solo un istante. È il culmine della progressiva perfezione della conoscenza e si trova ancora al livello del buon *kamma*, è ancora nel regno sensoriale.

Per riassumere, la vipassanā trova il suo fondamento nella moralità e nella concentrazione. Che cosa esaminiamo? La risposta è: esaminiamo tutte le cose o, per dirla in altro modo, il mondo, o l'esistenza fenomenica, o i fenomeni condizionati, o i cinque aggregati, poiché tutta l'esistenza fenomenica non consiste di null'altro se non dei cinque aggregati. Qual è lo scopo di quest'analisi? Miriamo a vedere la transitorietà, il carattere insoddisfacente e il non-sé insito in tutte le cose del mondo. Le osserviamo sorgere, perdurare e cessare finché non perveniamo a percepirle come del tutto foriere di paura e disincanto, e comprendiamo che non c'è nulla che valga la pena di avere o di essere. Queste sono le condizioni che dovrebbero sorgere nella pratica della vipassanā. Qual è l'obiettivo della vipassanā? L'obiettivo immediato della vipassanā consiste nella riduzione delle illusioni, in quanto il significato di vipassanā è "chiara visione". Qual è il frutto della vipassanā? Il frutto della vipassanā è il sorgere della chiara visione profonda, una visione chiara e perdurante all'interno della vera natura delle cose, che alla fine annienterà le contaminazioni. Quando le contaminazioni saranno eliminate, c'è solo perfezione, illuminazione, pace. Nulla resta a legare le mente a una qualche condizione mondana. Il risultato è che si scivola via dalla presa del mondo, questo luogo di schiavitù alla sensorialità. La mente è libera dalla sofferenza perché si è liberata per bene da qualsiasi brama e da ogni desiderio. Il Buddha disse che questo era il raggiungimento della cessazione della sofferenza, l'ottenimento della Fruizione del Sentiero, il *nibbāna*. Aver ottenuto questo significa aver portato a compimento il compito prefisso dal buddhismo.

Questo indica il percorso che deve essere seguito dalla visione profonda. Ci sono sette stadi di purificazione che devono essere integrati in questo cammino, e nove passi nel processo di sviluppo della conoscenza del mondo. Tutto ciò insieme si definisce *vipassanā*. Nei testi è descritta come un sistema ordinato. I dettagli più sottili possono essere rinvenuti nei libri scritti da insegnanti successivi. Si tratta di una cosa importante da capire, ovviamente, al fine di evitare fraintendimenti. Avviene che perfino nell'ambito della pratica del Dhamma, l'aspetto più alto del buddhismo, ci siano persone che si trovano fuori strada. Ora molti sono coloro i quali ritengono che la *vipassanā* sia una cosa che invece essa non è, e le offrono agli altri come se fossero giuste. Hanno trasformato la *vipassanā* in un modo per guadagnarsi da vivere. Conquistano le persone per riuscire a fare lezioni, poi certificano che sono riuscite a diventare dei moderni Esseri Nobili (*ariyapuggala*), tutte cose veramente riprovevoli e incresciose.

Emancipazione dal mondo



La meditazione *vipassanā* è un addestramento mentale che mira ad innalzare la mente ad un livello tale da non farla più essere soggetta alla sofferenza. La mente si libera dalla sofferenza grazie alla chiara conoscenza che niente è degno del nostro attaccamento. Questa conoscenza depriva le cose del mondo dalla loro abilità di condurre la mente in un continuo e sconsiderato piacere o dispiacere. Con questa conoscenza la mente trascende la condizione mondana ed ottiene quel livello conosciuto come Piano Sopramondano o Trascendente (lokuttara-bhumi).

Al fine di comprendere con chiarezza il piano sovramondano, dobbiamo prima conoscere il suo opposto, il piano mondano (lokiyabhumi). Il piano mondano comprende quei livelli in cui le cose del mondo controllano la mente. Molto brevemente, tre sono i livelli del piano mondano. Precisamente: il livello sensoriale (kamavacarabhumi), o il livello di una mente che si accontenta dei piaceri sensoriali; il livello delle forme (rupavacara-bhumi), la condizione di una mente non interessata agli oggetti sensoriali, ma che trova soddisfazione nei vari stadi di concentrazione sulle forme quali oggetti; infine, il livello privo di forma (arupavacara-bhumi), il livello più alto, quello in cui una mente trova soddisfazione nella beatitudine e nella pace della concentrazione su oggetti privi di forma. Questi tre livelli nel piano mondano sono in genere i livelli mentali degli esseri. Indipendentemente che si

supponga di chiamarli esseri umani, esseri celesti, déi, animali o abitanti degli inferi, sono tutti quanti inclusi all'interno di questi tre livelli mondani. La mente di un essere mondano può in ogni particolare momento esistere in uno di tali tre livelli. Tuttavia, di regola tende per natura a cadere all'indietro, al livello sensoriale, quello privo di concentrazione; in genere la mente umana cede all'influsso della delizia dei colori e delle forme, dei suoni, dei sapori e degli oggetti tangibili. Solo in alcune occasioni è in grado di sfuggire all'influsso di queste cose seducenti e di sperimentare la tranquillità e la beatitudine che proviene dalla pratica della concentrazione sulle forme o su altri oggetti. Tutto dipende dalla concentrazione.

Talvolta, la mente di una persona può dimorare in uno di questi livelli di concentrazione. Ai tempi del Buddha, era una cosa piuttosto comune, perché chi andava alla ricerca della tranquillità e della beatitudine associata ai vari livelli di concentrazione si trovava ovunque nelle foreste in India. Ora questo genere di persone sono poche, ma è comunque possibile per un ordinario essere umano raggiungere questi livelli. In questo mondo, se qualcuno sta sperimentando la beatitudine della piena concentrazione su una forma, per lui "il mondo" consiste di quella sola forma, perché egli non è consapevole di altro. In quel momento e per quella persona, "il mondo" equivale a quella sola forma, e tutto resta così fino a quando la sua condizione mentale non cambia.

Benché una persona che dimora in uno di questi tre livelli possa aver ottenuto una tale beatitudine e tranquillità da assomigliare a una roccia, un grumo di terra o un pezzo di legno, tuttavia sono ancora presenti l'aggrapparsi e l'attaccamento all'idea del sé. Sono pure presenti vari tipi di desiderio, benché del genere più tenue e sottile, ad esempio l'insoddisfazione rispetto allo stato in cui egli si trova, che lo spinge ad andare alla ricerca di una nuova condizione. Questo desiderio di cambiamento genera kamma, e così una persona di tal genere non ha ancora trasceso la condizione mondana. Non si trova ancora in uno stato sopramondano.

Una mente che dimora in una condizione sopramondana ha trasceso il mondo. Vede la condizione mondana come priva di essenza, di sé, di sostanza, non ha nulla a che vedere con essa. Coloro che dimorano in questo piano sopramondano possono essere suddivisi in tre gradi o categorie. Ci sono quattro livelli della Fruizione del Sentiero, per la precisione i livelli di "Chi è entrato nella corrente" (sotāpanna), di "Chi torna una sola volta" (sakadāgāmin), di "Chi è senza ritorno" (anāgāmin) e dell'individuo perfezionatosi, il "Meritevole" (arahant). La condizione di questi quattro tipi di Nobili Esseri o Ariya è sopramondana. "Sopramondana" significa "al di là del mondo" e si riferisce alla mente, non al corpo. Il corpo può essere ovunque fino a quando le condizioni di vita sono adeguate. "Sopramondano" descrive semplicemente una mente che dimora al di sopra del mondo. Per quanto concerne i mondi inferiori come l'inferno, il purgatorio o i luoghi di sofferenza, tormento e schiavitù, questi sono impossibili per gli Ariya.

I criteri per riconoscere questi quattro livelli del piano sopramondano sono rappresentati dalle impurità mentali che sono in procinto di essere eliminate. Il Buddha divise le impurità di questo gruppo in dieci generi. Le chiamò catene (saṃyojana). Queste dieci catene legano gli esseri umani e tutti gli esseri al mondo, mantenendoli su di un piano mondano. Se una persona inizia a eliminare queste catene e a liberarsi, la sua mente gradualmente e progressivamente si affranca dalla condizione mondana; quando riesce a eliminarle completamente, la sua mente diviene del tutto libera, trascende il mondo e dimora in modo permanente in un piano sopramondano.

Di questi dieci generi di sottili impurità mentali che ci legano, la prima è la credenza nel sé (sakkāya-diṭṭhi), l'opinione che il corpo e la mente rappresentino il "mio sé". Si tratta di un fraintendimento, di un'errata concezione basata sull'attaccamento all'idea "io sono". Siccome la persona comune non è consapevole della vera natura del corpo e della mente, egli sconsideratamente ritiene che queste due cose siano il suo "sé". Egli ritiene che il corpo e la mente siano il suo "sé", il suo "io". Questa idea istintiva che ci sia un "io" ed un "mio" è

a tal punto saldamente radicata che di norma nessuno dubita della sua esistenza. È vero, è l'istinto del sé ciò che rende possibile la vita poiché è alla base dell'auto-conservazione, della ricerca del cibo e della propagazione delle specie, ma in questo caso quel che stiamo chiamando credenza nel sé deve essere assunto solo nel suo significato più elementare, quale causa radice dell'egoismo. Questa è considerata la prima catena, la prima che deve essere eliminata.

La seconda catena è il dubbio (vicikicchā), la causa del vacillare e dell'incertezza. Il dubbio principale è quello concernente la pratica che conduce alla Liberazione dalla sofferenza, il dubbio dovuto a una conoscenza inadeguata, il dubbio che coinvolge cosa realmente essa significhi, il dubbio se questa pratica per liberarsi dalla sofferenza sia davvero quella giusta, se si sia veramente in grado di portarla avanti, se sia la migliore rispetto ad altre, se faccia veramente del bene o no, se il Buddha ottenne realmente l'Illuminazione, se Egli riuscì a raggiungere la Liberazione dalla sofferenza, se il Suo insegnamento e il metodo pratico basato sul Suo insegnamento conducano davvero alla Liberazione dalla sofferenza, se sia invero possibile per un bhikkhu raggiungere nel Saṅgha la Liberazione dalla sofferenza.

La causa radice dell'esitazione è l'ignoranza. Se si parla di vivere in un luogo asciutto, un pesce che è sempre vissuto nell'acqua certamente non ci crederebbe affatto, o tutt'al più ci crederebbe solo in parte. Noi, immersi come siamo nella sensorialità, siamo a essa abituati come il pesce all'acqua, così che quando qualcuno ci suggerisce di trascendere la sensorialità, di trascendere il mondo, non comprendiamo. A proposito di quel che possiamo comprendere solo in parte, siamo esitanti. Per noi è naturale pensare a questo livello più basso; pensare a un livello più alto genera una nuova situazione. Il conflitto tra il livello alto e il livello basso di pensiero è quel che ci fa vacillare. Se l'energia mentale è insufficiente, trionferà il basso livello di pensiero. Il dubbio e l'oscillazione a riguardo della bontà è una cosa cronicamente presente in ognuno di noi fin dalla nascita. Nelle persone allevate in modo sbagliato può essere un disturbo molto comune.

Dobbiamo praticare l'introspezione e notare le cattive conseguenze di questo oscillare, che è a tal punto presente nel nostro lavoro e nella nostra vita quotidiana da farci diventare scettici a proposito della bontà, della verità e della liberazione dalla sofferenza.

La terza catena è la superstizione (sīlabbata-parāmāsa), o attaccamento alle regole e ai rituali basati sul fraintendimento sul loro reale scopo. Essenzialmente si tratta di un erroneo attaccamento ad alcune cose che si fanno. Di solito ha a che fare con dottrine e cerimonie. Un esempio è la credenza nella magia e nelle pratiche magiche, che sono palesemente solo superstizioni presenti anche tra i buddhisti. La pratica che si fonda sulla credenza che essa produrrà abilità magiche, poteri psichici e forze di protezione è basata su false speranze, è irrazionale. Un altro esempio è l'assunzione dei precetti morali – i Cinque Precetti e così via – o di una virtuosa condotta morale. Lo scopo reale di tutto questo è l'eliminazione delle contaminazioni mentali; se però crediamo che ciò farà sorgere poteri miracolosi che ci consentiranno di sradicare le contaminazioni, nei fatti ci stiamo aggrappando e attaccando, e così manchiamo il nostro obiettivo. La pratica è di per sé del tutto corretta, ma se la fraintendiamo e ci attacchiamo a essa in modo irrazionale, considerandola come una cosa magica o sacra, allora essa diviene pura superstizione. Perfino assumere i precetti morali, se ciò è fatto con la credenza che condurrà a rinascere come creatura celeste, è senza dubbio un esempio di attaccamento a regole e rituali e va in senso contrario rispetto ai fini del buddhismo. Queste credenze, invece, contaminano la condotta morale. L'obiettivo della disciplina buddhista è l'eliminazione delle più grezze contaminazioni del corpo e della parola poiché fondamento del progressivo sviluppo della concentrazione e della visione profonda. L'obiettivo non è la rinascita in paradiso. Avere queste false motivazioni significa sporcare e contaminare la propria moralità con l'aggrapparsi e con l'attaccamento, con idee sbagliate. La carità o l'adesione ai precetti morali, o alla pratica meditativa, se realizzate con idee sbagliate sui loro veri obiettivi porteranno fuori dal Sentiero buddhista.

Bisogna comprendere che pure la pratica buddhista, se associata a fraintendimenti dovuti all'ingresso in campo della brama, che conduce ad aspettative a riguardo di poteri mistici, si trasforma in superstizione. Questo vale anche per le cose più piccole e comuni, alle quali a ognuno di noi piace indulgere, come i canti rituali, fare meriti e cose di questo genere. La cerimonia consistente nel collocare riso e file di dolci di fronte all'immagine del Buddha, se condotta con la credenza che si tratti di un'offerta allo "spirito" del Buddha e che ci metta in condizione di fruire di esso, è assolutamente certo che produrrà effetti del tutto opposti a quelli nei quali il fedele ripone la sua speranza. Comportamenti che contraddicono i loro veri propositi sono molto comuni tra i buddhisti. Si tratta di cose folli e irrazionali, che hanno il risultato di contaminare con la stupidità e l'ignoranza della gente che le compie pratiche invece originariamente degne e significative. Questo è ciò che s'intende per superstizione. Come possiamo vedere, questa contaminazione trova la sua origine nell'illusione e nel fraintendimento. La maggior parte di noi porta con sé una credenza nei poteri mistici quale risultato di una cattiva informazione o per essere stato portato fuori strada da altri. Non c'è bisogno di scendere nei dettagli; però, sebbene possa essere una cosa piuttosto spiacevole, a questo proposito ognuno di noi dovrebbe esaminare se stesso in modo critico.

Allorché queste prime tre contaminazioni, ossia la credenza in un sé, il dubbio e la superstizione, sono state del tutto abbandonate, si ottiene il livello più basso del piano sopramondano, si diviene "Chi è entrato nella corrente" (sotāpanna). Abbandonare del tutto queste tre contaminazioni non è per nulla difficile, perché si tratta solo di condizioni primitive in cui si trovano esseri primitivi, gente sottosviluppata. In chiunque abbia ben studiato e fatto progressi, questi tre elementi non dovrebbero essere presenti; qualora ci fossero, allora la mente di una persona sarebbe da considerare ancora primitiva. Tutti

dovrebbero essere in grado di abbandonare queste tre contaminazioni e di diventare un *ariya*. Chi non ci riesce è ancora una persona folle e illusa. Oppure, per usare un termine migliore, un essere mondano (*puthujjana*), una persona che ha una spessa benda che copre l'occhio della visione profonda.

Quando un qualsiasi individuo è riuscito ad abbandonare queste tre contaminazioni, la sua mente si è liberata dalla schiavitù del mondo. Queste tre contaminazioni sono ignoranza e illusione che oscurano la verità, catene che legano la mente al mondo. Abbandonarle è come sottrarre efficacia a queste tre schiavitù, a queste tre bende, scivolare via liberi e porsi al di sopra e al di là del mondo, al primo livello sopramondano. Questo è divenire un ariya al primo grado, ottenere il primo livello sul piano sopramondano. Una persona di questo genere è "Chi è entrato nella corrente", uno che è entrato per la prima volta nella corrente che fluisce verso il nibbāna. In altre parole, un individuo che si trova a questo livello è certo che, in futuro, otterrà il nibbāna. Quel che ha conseguito è solo la corrente per entrare nel nibbāna, non il nibbāna stesso. Questa corrente fluisce direttamente nel nibbāna, che va verso il nibbāna esattamente come il corso d'acqua di un fiume che scorre verso il mare.

Giungere al secondo livello del piano sopramondano implica l'aver abbandonato le tre catene appena menzionate, e inoltre essere stati in grado di attenuare alcuni generi di bramosia, di avversione e d'illusione in modo tale che la mente è pacificata ed è solo molto debolmente attaccata alla sensorialità. Tradizionalmente si ritiene che un individuo che ha raggiunto questo livello tornerà in questo mondo non più di una sola volta, e per questa ragione è detto "Chi torna una sola volta" (sakadāgāmin). "Chi torna una sola volta" è più vicino al nibbāna di "Chi è entrato nella corrente", in lui non resta che una traccia di mondanità. Qualora dovesse tornare nel mondo sensoriale umano, non gli succederà più di una volta, perché la bramosia, l'avversione e l'illusione, benché non completamente eliminate, si sono attenute di molto.

Il terzo stadio è quello di "Chi è senza ritorno" (anāgāmin). Questo grado di ariya, oltre a rimuovere le contaminazioni fino a diventare "Chi torna una sola volta", è riuscito a eliminare la quarta e la quinta catena. La guarta catena è il desiderio sensoriale (kāma-rāga) e la quinta è la malevolenza (vyāpāda). Né "Chi è entrato nella corrente" né "Chi torna una sola volta" hanno completamente abbandonato il desiderio sensoriale. In entrambi c'è ancora una traccia di soddisfazione per gli oggetti allettanti e desiderabili. Benché siano riusciti ad abbandonare la credenza nel sé, il dubbio e la superstizione, non sono ancora in grado di rinunciare completamente al loro attaccamento per la sensorialità, della quale restano alcune tracce. Un ariya al terzo stadio, però, "Chi è senza ritorno", è riuscito a rinunciarvi del tutto, non ne resta alcuna traccia. La contaminazione chiamata malevolenza, che include tutti i sentimenti di rabbia e di risentimento, si è in larga misura sbiadita in "Chi torna una sola volta", in lui resta solo una traccia di malevolenza che gli ostruisce la mente, ma "Chi è senza ritorno" la ha vinta del tutto. Perciò "Chi è senza ritorno" ha eliminato sia il desiderio sensoriale sia la malevolenza.

Questo desiderio sensoriale o attaccamento e soddisfazione nella sensorialità è stato spiegato in modo adeguato nella sezione dedicata all'attaccamento sensoriale.¹ Si tratta di una contaminazione cronica, stabilmente radicata nella mente come se fosse una sua parte, della stessa sostanza. Per un essere ordinario, essa è difficile da comprendere e gravosa da sradicare. Qualsiasi cosa può fungere da oggetto di desiderio: colori e forme, suoni, odori, sapori e oggetti tangibili di qualsiasi genere. Questi sono gli oggetti sensoriali (kāma), e lo stato di attaccamento mentale che assume la forma della soddisfazione per questi oggetti desiderabili è il desiderio sensoriale (kāma-rāga).

Quel che chiamiamo malevolenza (*vyāpāda*) è la reazione di una mente che prova insoddisfazione. Se c'è soddisfacimento, c'è desiderio sensoriale; se c'è insoddisfazione, c'è malevolenza. La mente della

¹ Si veda il capitolo sulle Tre Caratteristiche Universali.

maggior parte delle persone sono soggette a questi due stati. Può sorgere malevolenza perfino nei riguardi di oggetti inanimati e, per di più, si può provare scontentezza per le cose che noi stessi produciamo, le cose che sorgono nella nostra mente. Quando si prova odio e rabbia verso un oggetto, la malevolenza è divenuta troppo ardente. Un ariya al livello inferiore a quello di "Chi è senza ritorno" l'ha abbandonata in una misura appropriata alla sua condizione. La malevolenza che deve essere abbandonata al terzo grado degli ariya è solo una reazione mentale, talmente sottile che può non trasparire nulla esteriormente. Si tratta di un turbamento interiore che non è rilevato da alcuna espressione del volto, anche se è presente interiormente come scontentezza, irritazione o fastidio per una persona o una cosa che non si conformano alle sue aspettative. Immaginate una persona priva di ogni forma di malevolenza: pensate qual genere di eccezionale individuo possa essere, e quanto degno di rispetto.

Le cinque contaminazioni di cui abbiamo parlato fino ad ora furono raggruppate dal Buddha come le prime da abbandonare. Credenza nel sé, dubbio, superstizione, desiderio sensoriale e malevolenza sono del tutto sconfitte da un *ariya* al terzo livello. Siccome non resta più alcun desiderio sensoriale, questo genere di *ariya* non tornerà mai nella condizione dell'esistenza sensoriale. È per questa ragione che è chiamato "Chi è senza ritorno", uno che non tornerà mai. Per lui c'è solo movimento in avanti e verso l'alto, verso la condizione di *arahant* e verso il *nibbāna*, in una condizione che non ha nulla a che fare con la sensorialità: è una condizione suprema, divina. Per quanto concerne le cinque contaminazioni restanti, possono essere del tutto abbandonate solo al quarto grado degli Esseri Nobili, dall'*arahant*.

La contaminazione successiva, la sesta catena, è il desiderio per la beatitudine associata ai vari stadi di concentrazione sulle forme $(r\bar{u}pa-r\bar{a}ga)$. I primi tre livelli degli *ariya* non sono ancora in grado di rinunciare all'attaccamento alla beatitudine e alla tranquillità che possono essere ottenute concentrandosi profondamente sulle forme, ma vi riusciranno quando giungeranno all'ultimo livello, quello

dell'arahant. Lo stato di piena concentrazione ha un sapore accattivante, che può essere descritto come un'anticipazione del *nibbāna*. Benché differisca dal vero *nibbāna*, ha quasi lo stesso sapore. Quando si è completamente concentrati, le contaminazioni sono inattive; non sono però svanite completamente, e si ripresenteranno quando non ci sarà più concentrazione. Per tutto il tempo che esse sono inattive, la mente è ovviamente vuota, chiara, libera e conosce il sapore del vero *nibbāna*. Di conseguenza anche questa condizione può diventare causa di attaccamento.

La settima sottile contaminazione è il desiderio per la beatitudine associata alla piena concentrazione su oggetti differenti dalle forme (arūpa-rāga). Somiglia alla sesta catena, ma è più sottile e tenue. La concentrazione su un oggetto come lo spazio o la vacuità produce una tranquillità e una quiescenza più profonde della concentrazione su una forma, con il risultato che si resta attaccati a quello stato. Nessun arahant potrebbe mai essere affascinato da un qualsiasi stato piacevole, indipendentemente da dove esso tragga origine, perché un arahant è automaticamente consapevole dell'impermanenza, del carattere insoddisfacente e di non sé di qualsiasi sensazione. Praticando la concentrazione nelle foreste, altri asceti e mistici non percepiscono il pericolo nascosto in questi stati di beatitudine e perciò ne restano affascinati, vi rimangono attaccati proprio come le persone immature restano attaccate al fascino degli oggetti sensoriali. Per questa ragione il Buddha utilizzò la stessa parola, "desiderio", in entrambi i casi. Se ci pensate su e veramente riuscite a capirlo, sarete colmi di ammirazione e di rispetto per questi individui chiamati ariya.

L'ottava catena che lega un essere umano al mondo è la consapevolezza della superiorità o dell'interiorità (māna). È l'illusione di possedere questa o quella condizione nei riguardi di un altro. Essa consiste nel pensiero: « Non sono bravo come lui. Sono bravo come lui. Sono più bravo o migliore di lui ». Pensando non sono bravo come lui, ci si sente inferiori. Pensando sono migliore di lui, ci si sente tronfi. Pensando sono bravo come lui, si pensa in modo competitivo o in termini tali da voler superare l'altra persona. Non si tratta di orgoglio o di presunzione. Non pensare automaticamente a un'altra persona in questo modo, come migliore o peggiore è molto difficile. Il fatto che questa contaminazione sia all'ottavo posto sta probabilmente a indicare che è essa molto difficile da abbandonare, e per questo motivo è quasi alla fine dell'elenco. Solo gli *ariya* al più alto grado riescono a vincerla. Quelli come noi ovviamente non ci riescono. Questa idea che uno sia migliore, uguale o peggiore rispetto a un altro proviene da un certo tipo di attaccamento. Fino a quando la mente è ancora coinvolta nel bene e nel male, la consapevolezza dell'inferiorità, della superiorità o dell'uguaglianza rispetto agli altri restano a disturbarla. Quando però si è del tutto trasceso il bene e il male, queste idee non possono esistere. Finché queste idee restano, mancano ancora una reale beatitudine e una vera tranquillità.

La nota catena è l'agitazione (uddhacca), ossia l'irrequietezza mentale, la distrazione, la mancanza di pace e di quiete. Questa è la sensazione di agitazione che sorge quando arriva qualcosa che ci interessa. Tutti noi abbiamo dei desideri cronici, in particolare il desiderio di ottenere, di essere o di non essere una cosa o un'altra. Quando mediante l'occhio, l'orecchio, il naso, la lingua o il corpo arriva qualcosa che si addice alle nostre inclinazioni, è probabile che sopravvenga una reazione mentale, favorevole o contraria, che noi chiamiamo interesse. Se vediamo una cosa nuova o strana, deve necessariamente sorgere un'oscillazione, una curiosità, perché ci sono ancora cose che vogliamo e cose che temiamo e delle quali diffidiamo. Perciò la mente non riesce a resistere, deve interessarsi alle varie cose che sopraggiungono, o almeno così succede con le persone ordinarie. Qualora succeda che l'oggetto in questione coincida con un desiderio, è difficile resistere. È probabile che si sia interessati fino al punto da essere coinvolti, compiaciuti fino al punto di dimenticare se stessi. Se si tratta di un oggetto indesiderato, la mente si deprime e la sua gratificazione termina. Questa è la natura dell'agitazione.

Gli ariya dei primi tre gradi hanno ancora desiderio di sapere e curiosità a proposito delle cose, ma l'arahant non ne ha affatto. La sua mente ha abolito ogni desiderio per qualsiasi cosa: ha eliminato paura e odio, preoccupazioni e ansietà, sfiducia e dubbio, e ogni desiderio di conoscere e vedere le cose. La sua mente è libera. Nulla può provocarlo o allettarlo e far sorgere desiderio di sapere o curiosità, semplicemente perché egli ha eliminato ogni predilezione. Si dovrebbe comprendere che in qualsiasi situazione l'esistenza o il sorgere dell'agitazione è la conseguenza di una qualche forma di desiderio, incluso il desiderio per la conoscenza. Quando ci si è liberati dal desiderio per mezzo della comprensione che tutte le cose sono impermanenti, prive di valore e non sé, non c'è più nulla che valga la pena di essere posseduto o di divenire, e perciò non vi è più curiosità nei riguardi di nulla. Se un fulmine si abbattesse accanto ad un arahant, egli non se ne interesserebbe perché egli non ha paura della morte, né la bramosia di continuare a vivere, né altre cose di questo genere. Anche se arriva qualcosa di pericoloso o se è scoperto qualcosa di nuovo nel mondo, egli non conoscerebbe né interesse né curiosità, perché cose di tal fatta non avrebbero senso per lui. Siccome non c'è nulla che desideri, non ha curiosità di alcun genere, e la sua mente possiede una purezza, una tranquillità di un genere mai sperimentato da noi esseri umani ordinari.

La decima e ultima contaminazione è l'ignoranza. Essa comprende ogni tipo di contaminazione non menzionata fino a questo momento. La parola "ignoranza" si riferisce a una condizione di mancanza di conoscenza, e in questo caso "conoscenza" significa vera conoscenza, conoscenza corretta. Ovviamente è impossibile che una creatura possa esistere senza avere una qualche conoscenza, ma se la conoscenza è errata, essa ha lo stesso valore di una non-conoscenza. L'ignoranza cronica o la falsa conoscenza è la causa della sofferenza per la maggior parte della gente; la maggior parte di noi è in uno stato di ottenebramento. Le domande più importanti per gli esseri umani sono: « Cos'è in realtà la sofferenza? »; « Qual è la causa del sorgere

della sofferenza? »; « Qual è la libertà dalla sofferenza? »; « Qual è il modo per ottenere la libertà dalla sofferenza? ». Se una persona ha una vera conoscenza, se è libera dall'ignoranza, egli è considerato un illuminato. La totalità della conoscenza degli esseri umani ha un'estensione indicibile, ma il Buddha la classificò come non essenziale. L'Illuminazione del Buddha comprendeva solo quel che è necessario conoscere. Il Buddha conosceva tutto quello che è necessario conoscere. La parola "onnisciente" significa conoscere quel che serve conoscere; non include nulla di non essenziale.

L'ignoranza induce le persone a scambiare la sofferenza con il piacere: esse nuotano in tondo nell'oceano della sofferenza. L'ignoranza le induce pure a identificare in modo errato la causa della sofferenza, così che danno la colpa a cose sbagliate, come spiriti, esseri celesti o ad altro ancora, considerandole la ragione del loro dolore e della loro sfortuna, invece di rettificare la situazione con i giusti mezzi. Fare voto a questi spiriti ed esseri celesti è una manifestazione del più basso livello d'ignoranza per quanto concerne l'eliminazione della sofferenza mediante l'eliminazione della brama, che ne è la diretta causa. Ai tempi del Buddha era comune l'erronea supposizione che la beatitudine e la tranquillità o l'inconsapevolezza che sopraggiungono con la concentrazione profonda rappresentino la completa estinzione della sofferenza, ed essa è presente anche ai nostri giorni. Alcune scuole di pensiero sono perfino giunte a pensare che la sensorialità sia uno strumento per estinguere la sofferenza, e alcune sette che praticano atti vergognosi e osceni sono sorte perfino in alcuni monasteri. Pensano proprio che la sensorialità sia una cosa assolutamente essenziale, una specie di nutrimento vitale. Non accontentandosi delle quattro cose necessarie alla vita, ossia del cibo, degli abiti, di un ricovero e delle medicine, ne aggiungono un'altra, la sensorialità, facendo così divenire cinque le necessità.

Una persona ignorante riguardo al Sentiero che conduce all'estinzione della sofferenza è capace di agire in modo sconsiderato poiché è motivato dai suoi desideri, ad esempio correlandosi ingenuamente a cose fisiche, oppure a spiriti ed esseri celesti, proprio come se non avesse alcuna religione. Persone di tal genere, benché possano essere buddhisti fin dalla nascita, si impegnano in direzioni del tutto sconsiderate solo a causa del potere dell'ignoranza che impedisce loro di accontentarsi di estinguere la sofferenza per mezzo del Nobile Ottuplice Sentiero. Invece estinguono la sofferenza accendendo incenso e candele, e facendo promesse a cose ritenute soprannaturali.

Ogni persona normale desidera acquisire la conoscenza. Però, se la conoscenza che acquisisce è falsa, più conoscenza ha, più diventa illusa. Molti generi di conoscenza possono rendere ciechi. Dobbiamo fare attenzione alla parola "Illuminazione". La "luce" può essere il bagliore dell'ignoranza, che acceca e inganna l'occhio e fa nascere un'eccessiva sicurezza. Accecati dal bagliore dell'ignoranza, non siamo in grado di pensare rettamente e, così, non siamo in grado di sconfiggere la sofferenza. Sprechiamo il nostro tempo in cose futili, non essenziali, indegne della nostra considerazione. Ci infatuiamo della sensorialità, la consideriamo una cosa eccellente ed essenziale per gli esseri umani, una cosa di cui ognuno dovrebbe avere la propria parte prima di morire, assumendo quale scusante che ci stiamo comportando proprio in quel modo per una qualche specie di ideale. La speranza di rinascere in paradiso è fondata sulla sensorialità. L'attaccamento a qualsiasi cosa, in particolare alla sensorialità, accade in ragione del fatto che l'ignoranza si è sviluppata nella mente, eliminando ogni possibilità di fuga. In molti punti delle scritture, l'ignoranza è paragonata a una spessa corazza che copre il mondo e impedisce alle persone di vedere la vera luce.

Il Buddha collocò l'ignoranza all'ultimo posto dell'elenco delle dieci catene. Quando una persona diviene un *arahant*, il più alto livello degli *ariya*, essa ha completamente eliminato le cinque restanti catene o contaminazioni. Ha eliminato il desiderio per le forme, per gli oggetti privi di forma, la consapevolezza di uno status, l'agitazione e l'ignoranza. I quattro tipi di *ariya*, Chi è entrato nella corrente, Chi

torna una sola volta, Chi è senza ritorno e l'arahant dimorano in un piano sopramondano, trascendente. La trascendenza ha nove aspetti. La condizione di Chi è entrato nella corrente, mentre egli si trova nel processo di eliminare le contaminazioni, è chiamato il Sentiero di Chi è entrato nella Corrente, e quando egli riesce a eliminarle la sua condizione è detta Fruizione di Chi è entrato nella Corrente. Allo stesso modo esistono le seguenti coppie: Il Sentiero e la Fruizione di Chi torna una sola volta; il Sentiero e la Fruizione di Chi è senza ritorno; il Sentiero e la Fruizione della condizione di arahant; in tutto si tratta di quattro coppie. Esse, assieme al nibbāna, rappresentano i nove aspetti della trascendenza.

Per un individuo che si trova su di un piano sopramondano, la sofferenza diminuisce in accordo con la sua condizione, fino a che non si libera del tutto da essa. Quando una persona riesce ad ottenere una visione profonda non oscurata e perfetta nella vera natura delle cose in modo da essere in grado da smettere di desiderare qualsiasi cosa, essa ha raggiunto il piano della trascendenza, la sua mente ha trasceso la condizione mondana. Allorché ha completamente abbandonato tutte le contaminazioni mentali, la sua mente diviene permanentemente libera da tutte quelle cose mondane che prima piacevano e dispiacevano.

Il nibbāna è una condizione assolutamente non paragonabile a qualsiasi altra. Non è in alcun modo simile a ogni condizione mondana. Date tutte le caratteristiche della condizione mondana, dell'esistenza fenomenica, il nibbāna è il risultato della cancellazione di tutte queste caratteristiche. Ciò equivale a dire: il nibbāna è precisamente l'opposto della condizione umana da ogni punto di vista. Il nibbāna non crea né è creato, poiché è la cessazione di ogni creazione. Parlando in termini di beneficio, il nibbāna è totale libertà da qualsiasi fuoco infernale, flagellazione, tortura, legame, soggezione e schiavitù, perché il raggiungimento del nibbāna presuppone la completa eliminazione delle contaminazioni, che sono la causa di tutti gli stati mentali di insoddisfazione. Il nibbāna va al di là dei limiti dello spazio e del

tempo. È unico, non c'è nulla di simile al mondo. È piuttosto l'estinzione della condizione mondana. Metaforicamente, il Buddha lo chiamò il regno nel quale tutti i fenomeni condizionati cessano di esistere (saṅkhāra-samatho). È perciò condizione di libertà, di libertà dalle catene. È la fine del tormento e della lotta, delle lacerazioni e delle irritazioni, quale che sia la fonte dalla quale possano provenire. Questa è la natura della Trascendenza, il Supremo. Si tratta dello scopo e della destinazione dei buddhisti. È il frutto finale della pratica buddhista.

Nelle pagine precedenti abbiamo spiegato in modo sistematico i principi del buddhismo. Lo abbiamo presentato come un sistema di pratica organizzato, finalizzata a far raggiungere la conoscenza della vera natura delle cose. In realtà le cose sono impermanenti, insoddisfacenti e non-sé; tutte le creature sono però attratte dalle cose e si attaccano a esse semplicemente per mancata comprensione. La pratica buddhista, basata sulla moralità (sila), sulla concentrazione ($sam\bar{a}dhi$) e sulla saggezza ($pa\tilde{n}n\bar{a}$) è uno strumento che deve essere utilizzato per eliminare del tutto l'aggrapparsi, l'attaccamento. Gli oggetti del nostro attaccamento sono i cinque aggregati: corpo, sensazione, percezione, pensiero e coscienza. Quando siamo riusciti a capire la vera natura dei cinque aggregati, comprendiamo talmente bene le cose che il desiderio lascia il posto al disincanto, e non ci attacchiamo più ad alcuna di esse.

Quel che dobbiamo fare è condurre un genere di vita descritto come Retto Vivere (sammā vihareyyuṃ), e dimorare giorno e notte con la gioia che sorge da una condotta costantemente buona, bella e retta. Ciò limita il vagare senza meta dei pensieri e rende possibile di concentrarsi e di avere sempre una chiara visione profonda. Quando le condizioni sono giuste, ne deriva il disincanto, la lotta per liberarsi, per scivolare via, o perfino il completo nibbāna. Se desideriamo affrettarci e ottenere celeri risultati, vi è quella linea di pratica chiamata vipassanā, che inizia con la purezza morale e mentale, e che conduce fino alla perfetta e non oscurata intuitiva visione profonda. In questo

modo possiamo eliminare completamente le catene che saldamente ci legano a questo mondo, e ottenere il Frutto finale del Sentiero.

Questa è una breve relazione di tutto il Buddha-Dhamma dall'inizio alla fine, che include sia i principi teorici sia quelli pratici, e abbraccia l'intera materia dai primi passi sul Sentiero fino alla Fruizione finale. Il tutto termina con il nibbāna. Come disse il Buddha: « Tutti i Buddha riconobbero che il nibbāna è il bene più alto ». Perciò ci conviene praticare al fine di realizzare e raggiungere quel che deve essere realizzato e ottenuto. Facendo questo, meriteremo di essere chiamati buddhisti; otterremo la visione profonda e penetreremo la vera essenza del Buddha-Dhamma. Se non pratichiamo il Buddha-Dhamma, ne avremo solo sentito parlare e mancheremo di qualsiasi vera saggezza. Dipende da ognuno di noi praticare l'introspezione, osservare e comprendere le nostre imperfezioni, per poi cercare di sradicarle del tutto. Anche se ci si riesce solo per metà, ne deriverà un po' di chiara comprensione. Man mano che le contaminazioni saranno e-liminate, al loro posto vi sarà purezza, visione profonda e pace.

Perciò vi consiglio e vi supplico di avvicinarsi in questo modo a tali argomenti. Potrete così riuscire a penetrare nel vero Buddha-Dhamma. Non sprecate i vantaggi di essere nati come esseri umani e di aver incontrato l'insegnamento del Buddha. Non perdete l'occasione di diventare dei perfetti esseri umani.



La prigione della vita



Oggi parleremo della "prigione della vita". Dovrebbe aiutarci a comprendere meglio quel che chiamiamo "vita". Conosceremo allora meglio il Dhamma, e questo ci aiuterà a vivere senza dukkha, senza insoddisfazione, dolore, infelicità, sofferenza. Perciò oggi parleremo della "prigione". Per favore, predisponete le vostre menti ad ascoltare con attenzione.

Ovunque esistano le condizioni e le caratteristiche della prigione, proprio lì c'è dukkha. Dovreste notare che tutte le forme e tutti i tipi di dukkha recano in sé la caratteristica della prigione. Essere intrappolati, incarcerati, incatenati e proiettati nelle difficoltà e nell'odio sono caratteristiche di dukkha. Se capite questo, comprenderete allora con maggior chiarezza il significato di ciò che chiamiamo upādāna. Ovunque ci sia upādāna, proprio lì c'è una prigione; upādāna, reca in sé le condizioni dell'incarcerazione. Ovunque ci sia upādāna, proprio lì c'è una catena. La catena può essere negativa o positiva, ma entrambe legano allo stesso modo. Le catene si creano attribuendo valore alle cose e attaccandosi a esse come "io" e "mio". Quando ci leghiamo a una cosa, restiamo bloccati in essa, proprio come essere bloccati dentro una prigione.

Tutti i principi di Dhamma del buddhismo possono essere riassunti in questo modo: *upādāna* è la causa di *dukkha*, *dukkha* nasce da *upādāna*. Tutti noi dovremmo ben comprendere quest'argomento, *upādāna*. Affinché sia facile comprenderlo, dobbiamo vederlo con

chiarezza come una prigione. È una prigione mentale, una prigione spirituale. Per questo siamo venuti a studiare il Dhamma e a sviluppare il samādhi, la stabilità mentale e la calma, e la vipassanā, la visione profonda, per eliminare upādāna. Se vogliamo dirlo con una metafora, studiamo il Dhamma e sviluppiamo la mente per distruggere la prigione che ora ci intrappola.

Stiamo parlando di una prigione mentale o spirituale, ma essa ha la stessa valenza di una prigione concreta. È proprio come le prigioni materiali nelle quali sono detenute le persone. Ora stiamo però parlando di una mera prigione spirituale. È una prigione un po' singolare, fuori dall'ordinario, perché la sua sostanza non può essere vista con i nostri occhi. Quel che è ancor più fuori dall'ordinario è che la gente si chiude volontariamente in questa prigione. Alla gente, infatti, piace andare a rinchiudersi in questa prigione spirituale. È un aspetto davvero bizzarro della prigione spirituale.

Libertà è salvarsi dalla prigione

Dovete ora richiamare alla memoria le parole "salvezza" o "liberazione", usate in tutte le religioni. Il fine ultimo di tutte le religioni è la salvezza o l'emancipazione, o quale che sia la parola più adatta nelle varie lingue. Tutte queste parole hanno però lo stesso significato: salvarsi. Tutte le religioni insegnano la salvezza. Da cosa ci salviamo? Dalla prigione spirituale. Anche in questo momento, la libertà è quel che tutti voi volete e di cui sentite il bisogno, ossia, semplicemente fuggire dalla prigione. Che si tratti di una prigionia fisica, materiale, oppure mentale o spirituale, il significato è lo stesso: in qualsiasi caso vogliamo la libertà.

Chi manca di saggezza può vedere e temere solamente le prigioni fisiche, materiali. Chi ha la saggezza (pañña) di guardare più in profondità, vedrà quanto più terrificante e pericolosa è la prigione spirituale. In realtà sono solamente pochi a essere rinchiusi nelle normali prigioni, mentre nel mondo siamo tutti quanti incarcerati nella prigione spirituale. Ad esempio, tutti quanti voi qui seduti siete liberi dalle normali prigioni, ma siete tutti incarcerati nella prigione spirituale. Quel che ci porta a interessarci al Dhamma, quel che ci ha fatto venire qui a studiare il Dhamma e a praticare lo sviluppo della mente, è l'oppressione e la pressione indotta dall'essere incarcerati in questa prigione spirituale. Che lo percepiate o no non è importante. Ci costringe ad ogni costo a lottare e a cercare una via di fuga dalla prigione spirituale. Sta comunque costringendo tutti voi, che lo comprendiate o no, a cercare la libertà spirituale. Perciò si viene qui e in altri posti come questo a cercare.

Benché quel che ci imprigiona sia una cosa sola, *upādāna*, questa prigione assume molte forme differenti. Ci sono dozzine di tipi e generi di prigione. Se ci concediamo del tempo per riflettere su ogni tipo di prigione, questo ci aiuterà a comprendere molto meglio questo fenomeno. Comprenderemo meglio *upādāna*, e comprenderemo meglio *taṇhā* (la brama) e *kilesa* (le contaminazioni della mente), che secondo l'insegnamento buddhista causano *dukkha*. Risolveremo il problema di *dukkha* se comprenderemo chiaramente il problema della prigione.

Vi consiglierei di utilizzare la parola upādāna e non "attaccamento" o qualsiasi altra traduzione inglese. Le parole inglesi sono esposte a continui fraintendimenti. Ora non potete comprenderlo del tutto, ma cercate di usare la parola upādāna fino a che le vostre labbra, la vostra mente e le vostre sensazioni non ci si abituano. Dovete comprendere che il cuore del buddhismo consiste nello sbarazzarsi di upādāna. Il cuore del buddhismo è quel che sconfigge o sradica upādāna. Allora non c'è prigione, e così non c'è dukkha. Per ottenere il senso di upādāna dovete prendere i significati delle parole inglesi attaccamento, afferrarsi, aggrapparsi e poi combinarli. È meglio usare la parola upādāna. Ha un significato più vasto e ci renderà in grado di analizzare quest'argomento in modo più ampio e profondo.

L'unica essenza del buddhismo

Può essere una sola, semplice parola, ma la cosa più importante è upādāna. Il cuore del buddhismo è sradicare, eliminare upādāna. Allora dukkha sarà finito. Comprendete per favore che questo è il cuore di tutto il buddhismo: si trova in ogni gruppo o scuola. Il buddhismo theravadin, il buddhismo mahayana, il buddhismo zen, il buddhismo tibetano; qualsiasi buddhismo vi piaccia, le differenze sono solo nelle denominazioni o nei cerimoniali e nelle pratiche esteriori. Internamente, però, è sempre la stessa cosa: eliminare upādāna.

Non siate tristi, né delusi o ansiosi, non fatevi problemi pensando che non siete riusciti a studiare tutte le scuole buddhiste. Non preoccupatevi di non essere stati in grado di studiare il buddhismo nel Tibet, in Sri Lanka, in Birmania, in Cina o in qualsiasi altro luogo. È uno spreco di tempo. C'è un'unica essenza o cuore del buddhismo e, precisamente, l'eliminazione di *upādāna*. Le etichette theravadin, mahayana, zen, tibetano e cinese riflettono solamente l'involucro esteriore di quelli che sembrano essere tipi diversi di buddhismo. Se una qualche differenza vi è, si tratta di cose superficiali, sono solo accumuli di riti e rituali. Il vero cuore del problema, il cuore di tutto il buddhismo è lo stesso ovunque: lo sradicamento e l'eliminazione di *upādāna*. Studiate perciò solo questo. Non sprecate il vostro tempo a essere tristi oppure a pensare che non avete studiato tutti i vari tipi di buddhismo. Studiate un solo argomento, l'eliminazione di *upādāna*, questo è sufficiente.

Se davvero volete essere esperti di buddhismo mahayana, dovrete allora studiare il sanscrito. Potete trascorrere tutta la vita cercando di imparare il sanscrito senza aver ancora imparato nulla. Invece, se volete conoscere bene il buddhismo zen, dovete imparare il cinese. Trascorrerete tutta la vita imparando il cinese e alla fine non conoscerete ancora lo zen. Per conoscere il vajrayana, il buddhismo del Tibet, dovrete imparare il tibetano. Solo imparare le lingue vi costerà l'intera vita, ma in realtà non avrete imparato nulla. Non avrete

ancora raggiunto il cuore del buddhismo. Si tratta solamente di cose superficiali che evocano nuovi sviluppi. Capite qual è il cuore di tutto ed imparate solo questa cosa: l'eliminazione di *upādāna*. Allora conoscerete l'essenza del buddhismo, che sia etichettato mahayana, theravadin, zen o vajrayana. Che venga dalla Cina, dal Giappone, dalla Corea o da qualsiasi altro posto, tutto si trova in un solo luogo: l'eliminazione di *upādāna*.

Perfino la sola scuola buddhista theravadin ha generato molte forme differenti pure di sviluppo mentale. Vi è poi un tipo di meditazione che proviene dalla Birmania, dove osservano l'addome che si espande e si contrae [con la respirazione]. Vi sono ulteriori tipi di meditazione basati sui mantra "Sammā araham" e "Buddho, Buddho", come pure altri ancora. Se si tratta di cose giuste, il cuore di ognuna di esse è esattamente sempre nello stesso posto: la necessità di sradicare upādāna. Se non vi è l'eliminazione di upādāna, non va bene. E non sarà nemmeno di alcuna utilità o di alcun beneficio, perché non si è interessati ad eliminare upādāna o, metaforicamente parlando, a distruggere la prigione. È perciò meglio parlare di questa prigione.

Scopritela dentro di voi

Per parlare con maggior correttezza, se in verità vogliamo davvero riuscire non possiamo imparare dalle scritture, dalle tecniche o dai vari insegnamenti. Affinché maturino reali benefici, dobbiamo imparare dalla cosa in sé, ossia dalla prigione stessa. Dobbiamo studiare il dukkha concreto, in se stesso, la vera prigione. In questo modo andremo meglio alla ricerca di questa prigione e la troveremo, ed è di questo che stiamo per parlare.

A questo punto possiamo scegliere tra due possibilità: impariamo dall'interno o impariamo dall'esterno? È una distinzione di cruciale importanza. Il Buddha disse che dobbiamo investigare interiormente. Esteriormente s'impara da libri, cerimonie, pratiche e da

cose di questo genere. Il Tathāgata ha spiegato tutto quello che dobbiamo imparare nei termini del corpo ancora in vita. Questo significa un corpo vivente, con una mente vivente, non morta. Ecco dove ha luogo il vero insegnamento, ed è qui che perciò dovete imparare. Imparate dall'interno, e questo significa dall'interno di voi stessi finché siete ancora vivi, prima di morire. Gli studi esteriori – imparare dai libri e da tutte quelle cerimonie e rituali vari – non conducono a realizzare nulla di valore. È per questo che studiamo l'interno. Per favore ricordate queste parole: « imparate dall'interno ».

Addestrarsi nel samādhi e nella vipassanā – nella concentrazione e nella visione profonda – ossia sviluppare la consapevolezza del respiro (ānāpānasati-bhāvāna) come abbiamo fatto qui, questo è "imparare dall'interno". Svolgere questo lavoro interiore richiede un bel po' di pazienza e di sopportazione, ma non troppa né dell'una né dell'altra. In realtà, in confronto con alcune altre cose praticate dalla gente, come lo sport ad alto livello, la ginnastica e le acrobazie, tutto questo è più difficile che addestrarsi al samādhi e alla vipassanā mediante la consapevolezza del respiro. La gente ha sufficiente resistenza e perseveranza da essere in grado di fare quel genere di cose: abbiate solo una moderata sopportazione e sarete in grado di addestrarvi nel samādhi e nella vipassanā mediante la consapevolezza del respiro. Alcuni non ci sono riusciti, sono andati via. Noi abbiamo avuto una resistenza sufficiente per arrivare fino a questo punto, e se continuiamo ancora un po' saremo in grado di farlo e ne ricaveremo i giusti benefici. Perciò, per favore, applicatevi in questo studio interiore e fatelo con sufficiente pazienza e sopportazione.

La vita stessa è una prigione

Utilizzare metafore rende più facile comprendere l'argomento di cui ci occupiamo. Perciò, qui e oggi, ne faremo uso parlando del nostro argomento, la "prigione". La prima prigione che dovete cercare di vedere è la vita stessa. Se considerate la vita come una prigione e ve-

dete la prigione che essa è, allora dobbiamo dire che conoscete bene la verità della natura. Ovviamente, la maggior parte della gente considera la vita come un qualcosa di godibile, come un'opportunità per divertirsi. Vogliono vivere per godersi la vita. Poi se ne infatuano e ne sono catturati. Che siano infatuati della vita e ingannati da essa è ciò che la trasforma in una prigione.

Se vediamo la vita come una prigione, dobbiamo allora aver visto in questa vita upādāna. Se non abbiamo visto upādāna durante la vita, allora non vedremo che la vita è una prigione e ci accontenteremo di considerare la vita come un paradiso. Ciò avviene perché in essa ci sono così tante cose che ci soddisfano, che ci ingannano e ci catturano, ma in tutto ciò che troviamo soddisfacente, gradevole, attraente e seducente vi è pure upādāna. Quella cosa diventa una prigione. Naturalmente, tanto amiamo qualcosa, e almeno altrettanto quel che amiamo diviene una prigione a causa di upādāna. Si tratta di un upādāna di genere positivo. Non appena odiamo qualcosa o qualcosa non ci piace, vi è un upādāna di genere negativo che è, allo stesso modo, una prigione. Tanto in negativo quanto in positivo si tratta comunque di prigioni che ci abbindolano ed ingannano. E quelle prigioni trasformano la vita in dukkha.

Per di più, saremo in grado di vedere che quando *upādāna* è presente nella vita, essa diventa una prigione. Perciò, quando *upādāna* non c'è, la vita non è affatto una prigione. Riuscite a vederlo proprio ora, qui, se nella vostra vita c'è o non c'è *upādāna*? « La mia vita è o non è una prigione? Sto vivendo o no nella prigione di *upādāna*? » Tutti voi dovete guardare con grande attenzione nel vostro cuore e vedere con assoluta chiarezza se per voi la vita è o non è una prigione. Avete o non avete una prigione? State vivendo in una prigione o no? Altrimenti perché siete venuti qua a meditare e a coltivare la mente? Essenzialmente, la vera meta, il vero scopo dello sviluppo mentale è la distruzione delle nostre prigioni. Se i vostri studi e la vostra pratica non hanno successo, che riusciate o no a distruggere

la vostra prigione, è un'altra questione. Non di meno, il nostro vero scopo e il fine è distruggere la prigione della vita.

Considerate accuratamente quel che vi dico: se non riconosciamo upādāna, siamo in prigione senza neanche saperlo. Siamo intrappolati in prigione senza neanche conoscere la prigione. Per di più, siamo soddisfatti e infatuati di questa prigione, proprio nello stesso modo in cui siamo soddisfatti ed infatuati della vita. Siccome siamo soddisfatti e infatuati della vita, siamo intrappolati nella prigione della vita. Che cosa facciamo se non vogliamo essere in prigione? Si tratta di una domanda alla quale dobbiamo rispondere correttamente e con molta attenzione.

Come dobbiamo vivere per far sì che la vita non sia una prigione? Ciò significa che ordinariamente, o naturalmente, la vita non è una prigione, che siamo noi a trasformarla in una prigione per mezzo di *upādāna*. A causa della nostra ignoranza, della nostra stupidità, della nostra mancanza di corretta comprensione, ci ritroviamo con *upādāna* nella vita. Allora la vita è una prigione, diventa per noi una prigione. In Thailandia abbiamo una cruda frase di biasimo: « Som nam nā man. » Significa più o meno: « Hai quel che ti meriti ». La vita non è una prigione o una qualsiasi cosa di questo genere, ma per la nostra stupidità noi creiamo *upādāna* a causa della nostra ignoranza (*avijjā*), ed ecco la prigione. Quel che possiamo dire è: « Som nam nā man. Abbiamo quel che ci meritiamo ».

Se state praticando bene ānāpānasati-bhāvāna – la consapevolezza del respiro, la coltivazione della mente – comprenderete bene la vita. Conoscerete bene upādāna, e non avrete alcun upādāna nella "vita". Allora non ci sarà alcuna prigione, ogni prigione si dissolverà e sparirà. Questo è il significato di maggior valore, che si riesca a coglierlo o no è un'altra questione. Per favore, cercate di capire questi dati di fatto come dovreste. Vi motiverà ad impegnarvi con energia e pazienza per essere in grado di distruggere la prigione.

Uno dei modi di guardare a tutto questo consiste nell'osservare che la vita deve andare avanti secondo la legge della natura; oppure che noi stessi dobbiamo andare avanti allineati con la legge della natura. Dobbiamo cercare del cibo, dobbiamo fare esercizio fisico, dobbiamo riposarci e rilassarci, dobbiamo lavorare per mantenerci e per dare un sostegno alla nostra vita; dobbiamo fare queste e tutte quelle altre cose che voi ben conoscete. Non farle è impossibile. Siamo costretti a farle. Anche questa è una prigione. Il fatto che dobbiamo sempre seguire la legge della natura è una delle prigioni. Come faremo ad uscire da questo particolare tipo di prigione?

Perché ci è capitato di essere intrappolati nella prigione di essere necessariamente soggetti alla legge della natura? Questa prigione proviene dal nostro upādāna per noi stessi, o per la nostra vita. Quando c'è upādāna per noi stessi, allora nasce il sé, l'"io". Questo "io" è ansioso, si preoccupa, si spaventa ed ha paura di queste naturali incombenze, ed esse lo rendono infelice. Queste difficoltà provengono da upādāna. Se non avessimo upādāna per l'"io", queste necessarie incombenze naturali non sarebbero come una prigione. Se non avremo alcun upādāna per la vita, saremo in grado di pensare alle nostre necessità, di guadagnarci da vivere, di esercitare il nostro corpo e di prendercene cura senza essere infelici. È una cosa molto sottile: si tratta di un mistero per la maggior parte della gente. È la sottigliezza della verità della natura. Come possiamo vivere senza che dukkha sia connesso con il fatto che tutto in questa vita deve essere svolto in linea con la legge della natura?

Gli istinti sono una prigione

La prossima prigione da prendere in considerazione è che viviamo sotto l'influsso degli istinti. Siamo in potere degli istinti. Tutti gli esseri viventi, le persone, gli animali e le piante, hanno degli istinti. Gli istinti ci costringono a seguire le loro necessità e bisogni. Ciò è soprattutto vero per l'istinto sessuale o della riproduzione. Ci controlla, ci infastidisce, ci attiva, ci confonde. Le pulsioni sessuali e i bisogni riproduttivi ci schiacciano, ci opprimono, ci disturbano profonda-

mente. Ci costringono ad attraversare ogni genere di difficoltà. Non riusciamo a fermarci, però. A volte preferiamo che sia così. I nostri figli crescono finché l'istinto sessuale non giunge completamente a maturazione e, così, il ragazzo o la ragazza sono catturati nella prigione dell'istinto sessuale.

Perfino l'istinto di metterci in mostra può dirigere la nostra vita. In molti pensano che non si tratti di un istinto, ma tutti gli animali lo hanno. Il bisogno di mettersi in mostra, di vantarsi e di esibirsi è un istinto. Anche gli animali vogliono mettere in mostra che sono belli, forti, agili e altro ancora. Perfino questo istinto sommamente folle e molto ridicolo è una prigione. Vogliamo metterci in mostra e vantarci. Se non fosse una prigione, non ci costringerebbe e non ci opprimerebbe per niente. Ovviamente, ci costringe a comprare vestiti belli e bei gioielli, belle scarpe, ed anche in gran numero! Perché dobbiamo avere molte belle camicie e molte paia di belle scarpe? Per quale ragione ne abbiamo bisogno? – Perdonatemi, ma devo ricordare soprattutto le donne. - C'è questo istinto di mostrarsi, è una sorta di prigione perché la gente non riesce a resistergli, è costretta a seguire questo istinto spendendo soldi per ogni genere di cose. L'istinto di mettersi in mostra è il più buffo, il più ridicolo di tutti. È davvero una prigione. La gente non ha mai abbastanza denaro a causa di questa prigione. Per favore, prendete in considerazione gli istinti che ho portato ad esempio e riflettete su di essi con attenzione. Sono una prigione.

Se ci pensiamo, se facciamo i conti di tutto ciò che spendiamo, scopriremo che alcuni spendono più denaro per abiti e gioielli e per mantenersi sempre belli, che non per il cibo. Per di più, insistono ad addobbare e abbellire la loro casa, ciò che fa crescere le loro spese. Messe insieme le due cose, spendono di più per tutto questo che non per il cibo, che è indispensabile per vivere. Impieghiamo più denaro per cose non indispensabili alla vita di quanto non ne impieghiamo per cose necessarie, come il cibo. Questo è un altro modo di essere imprigionati nella prigione degli istinti.

I sensi sono una prigione

Siamo arrivati alla prigione più spassosa, la prigione a noi più vicina. Gli occhi, gli orecchi, il naso, la lingua, il corpo e la mente: i sei āyatana, i sei supporti dei sensi o basi. Anch'essi sono una prigione. Osservateli lentamente e con attenzione. Ascoltate attentamente per capire come occhi, orecchi, naso, lingua, corpo e mente – tutti e sei – diventano una prigione.

In pāli li chiamiamo āyatana. La radice di questa parola letteralmente significa "strumenti o mezzi per comunicare con il mondo esterno": luoghi, meccanismi, mezzi o qualunque cosa che serva entrare in contatto o per comunicare con il mondo esterno. Li chiamiamo āyatana. Se volete, utilizzate questa parola pāli, āyatana. Non siamo sicuri su come chiamarli in inglese, forse "organi di senso". Tutti e sei gli āyatana sono prigioni.

Abbiamo upādāna nei riguardi della vita, nei riguardi di noi stessi che abbiamo questi sei organi per percepire, sperimentare, comunicare, gustare e ricevere gli oggetti dei sensi. Quando c'è upādāna verso questi sei āyatana, noi li serviamo, diventiamo i loro schiavi. Serviamo gli occhi per gratificare gli occhi. Serviamo gli orecchi per gratificare gli orecchi. Serviamo il naso per soddisfare il naso. Serviamo la lingua per saziare la lingua. Serviamo la pelle e il corpo in genere per farlo sentire a proprio agio. Serviamo la mente, il senso della mente, per consolarla e darle benessere. Ciò significa che ogni nostro comportamento serve solo a intrattenere questi āyatana. Tutto quel che facciamo è nell'interesse di questi sei āyatana. Ci arrendiamo a essi e ne diveniamo gli schiavi. Così ci opprimono e ci controllano, non si sfugge. Noi diciamo che questo è "essere catturati dalla prigione degli āyatana".

Riflettete se c'è qualcuno tra voi, anche una sola persona che non obbedisca come uno schiavo a questi sei *āyatana*. E li servite volontariamente, vero? Sopportate qualsiasi difficoltà e vi fate in quattro per servirli, cercando sempre il modo di soddisfare e rendere feli-

ci come meglio potete gli occhi, gli orecchi, il naso, la lingua, il corpo e la mente. Perciò, dobbiamo ammettere che siamo schiavi. Coloro che mancano di saggezza saranno sicuramente schiavi degli *āyatana*, continueranno ad essere prigionieri degli *āyatana*. Fuggiamo dalla prigione per mezzo della corretta e riuscita pratica della consapevolezza del respiro. Se pratichiamo l'*ānāpānasati* in modo non corretto e non completo resteremo nella prigione degli *āyatana* per chissà quanto tempo ancora.

La superstizione è una prigione

Quale altra prigione vogliamo menzionare essere ingannati da ciò che è noto come *saiyasātr*.¹ Tutti i formalismi e le credenze superstiziose sono *saiyasātr*. Più ignoranza c'è, più uno manca di conoscenza corretta, tanto più si è intrappolati nelle prigioni della superstizione. La cultura e la scienza (*vidayāsātr*)² sono migliorate e ciò ha condotto ad una miglior comprensione delle verità naturali e di tutte le altre cose. Si è però ancora troppo intrappolati nelle prigioni della superstizione. È una questione personale: alcuni sono molto intrappolati e altri non fino a questo punto. La gente ne è catturata in differenti modi e con diverse intensità, ma possiamo dire che vi sono ancora persone chiuse nella prigione di *saiyasātr*, intrappolate nella superstizione.

Per quanto la superstizione sia grandemente diminuita per il progresso scientifico, c'è ancora un bel po' di saiyasātr nei templi e nelle chiese. Per favore perdonatemi per quel che sto dicendo, ma i luoghi nei quali vi è più superstizione sono le chiese, i templi ed i posti di tal genere. Sebbene la superstizione sia in genere diminuita, ne è rimasta un bel po' questi luoghi. Ovunque ci siano altari, ovunque la gente si prostri per venerare le cosiddette cose sacre e sante, qui è

128

¹ Saiya significa "sonno"; sātr (dal sanscrito sāstra, conoscenza, arma) significa "scienza" ed è un termine utilizzato come il suffisso "-logía"; insieme significano per così dire "sonnologia", "scienza assonnata".

² Da *vidayā*, "conoscenza, scienza", e *sātr*.

dove perdura la "scienza del dormiente". La superstizione, saiyasātr, è per la gente addormentata. È per coloro che non comprendono correttamente, che sono ignoranti. Ci insegnano quelle cose fin da bambini, prima che si abbia l'intelligenza e la capacità di ragionarci sopra. I bambini credono a tutto ciò che si dice loro, e così gli "adulti" insegnano loro molte superstizioni. Se ancora pensate che il numero 13 sia un numero sfortunato, è superstizione. State ancora dormendo. Ci sono molti altri esempi di superstizione, ma è meglio non menzionarli: alcuni potrebbero offendersi. Questo genere di cose sono prigioni. Perché non guardarle con sufficiente attenzione per vederle come prigioni? Anche il numero 13 diventa una prigione.

Le sacre istituzioni sono prigioni

Dovremmo continuare con quelle istituzioni o fondazioni che sono sante e sacre, oppure famose e celebrate; oppure con quelle che hanno la fama di essere talmente elitarie e prestigiose che chiunque ne divenga membro diviene anch'egli prestigioso.

Tutt'intorno a noi c'è un gran numero di tali istituzioni e luoghi. Non appena sono accolte come membri di quest'associazione o di quell'organizzazione, di quest'istituto o di quella fondazione, le persone cominciano a costruirci su idee e sensazioni. Pensano: « Siamo migliori degli altri. » Oppure: « Noi siamo dalla parte del giusto, tutti gli altri sono stupidi. » Si aggrappano e si attaccano senza pensarci sopra nemmeno un po'. In tal modo, quell'istituzione, ed anche quella chiesa – non possiamo evitare di dirlo – diventano una prigione. Perciò, vi prego: non pensate che Suan Mokkh sia un'istituzione santa o miracolosa, altrimenti anche Suan Mokkh diventerà una prigione. Per favore, non trasformate Suan Mokkh in una prigione. Si dovrebbe pensare in modo libero, esaminare con attenzione, valutare criticamente. Capire e credere solo ciò che è genuinamente di beneficio. Non fatevi imprigionare da nessuna di queste prestigiose, famose istituzioni.

I maestri sono prigioni

Siamo giunti alla prigione chiamata "Ajahn", il maestro, l'insegnante, il guru: quei maestri famosi la cui fama arriva lontano. In Birmania c'è "Sayadaw Tizio", nello Sri Lanka "Ajahn Caio", nel Tibet "Lama Sempronio", in Cina "Maestro Chiunque".

Ogni luogo ha il suo insegnante famoso, il cui nome riecheggia tutt'attorno. Nazionale, provinciale o locale che sia, ogni luogo ha il suo Grande Guru. La gente si aggrappa e si attacca ai propri maestri come se fossero gli unici a insegnare ciò che è giusto; il loro insegnante ha ragione e tutti gli altri hanno completamente torto. Rifiutano di ascoltare i maestri degli altri. E non esaminano, non riflettono sugli insegnamenti dei loro Ajahn. Sono catturati dalla "Prigione del Maestro". Trasformano l'insegnante in una prigione, e poi ne sono catturati. Si tratta di un attaccamento davvero ridicolo. Che si tratti di un grande maestro o di un piccolo maestro, è ugualmente upādāna. Continuano a costruire prigioni con i loro maestri e guru. Per favore non fatevi catturare da questa prigione.

Le cose sante sono prigioni

La prossima prigione è quella della sante scritture, una prigione che possiamo trovare ovunque. Tra chi non ha molta saggezza, ci si attacca molto a queste cose, tanto più che esse sono "sante". Esse giungono perfino a sostituire e rimpiazzare Dio. È come se il credito tributato ai sacri libri equivalesse a ricevere aiuto. A ciò conduce un gran numero di santi oggetti: sacre reliquie, acqua santa e qualsiasi genere di cose sacre. Fate molta attenzione a questa parola: "santo". Diventerà una prigione prima che ve ne rendiate conto. Più una cosa è santa, più imprigiona. Attenti alla cosiddetta "sacralità" o "santità".

Dovreste sapere che non c'è nulla di più sacro della legge di idappaccayatā: la legge della condizionalità. È la santità più alta e suprema. Qualsiasi altra cosa è santa solo ipoteticamente o per invenzione della gente, una santità indotta da upādāna. Dovunque ci sia una

santità indotta da *upādāna*, quella santità è una prigione. La legge di *idappaccayatā* è sacra in se stessa, senza che ci sia bisogno di alcun attaccamento. Non c'è bisogno di *upādāna*. Essa già controlla qualsiasi cosa ed è veramente santa di per sé. Per favore non fatevi catturare dalla prigione delle cose sante. Non trasformate le cose sante nella vostra prigione.

La bontà è una prigione

È una prigione davvero importante, che causa ogni genere di problemi: questa prigione è quella che chiamano "bontà". A tutti piace ciò che è "bene" e ci insegniamo reciprocamente a farlo. Così si venera quel che chiamano "bene". Non appena con ciò che chiamano bene si mescola upādāna, quel bene diventa una prigione. Dovreste avere il bene [con voi], avere la bontà, senza che vi sia upādāna. Allora il bene non sarà una prigione: se c'è upādāna, diventa una prigione. Noi diciamo che le persone diventano folli per il bene, si ubriacano di bene, si perdono nel bene, fino al punto che esso diventa un problema. Non c'è nulla che possiamo fare per aiutarle. Tutti sono catturati nella prigione del bene: com'è ovvio, ciecamente rinchiusi nella prigione del bene.

Se siete cristiani, vi chiediamo di pensare e riflettere sull'insegnamento presente nel libro della Genesi (Gn. 2.16-3.24), ove Dio proibisce ad Adamo ed Eva di mangiare il frutto dell'Albero della Conoscenza. Non mangiatelo, altrimenti vi condurrà a sapere come discriminare tra il bene e il male. Poi si attacca con *upādāna* a quel bene e male. E così bene e male diventano prigioni. Questo insegnamento è veramente profondo e buono, molto intelligente e saggio, ma nessuno pare comprenderlo. La gente non mostra molto interesse per esso e così non si riesce a essere cristiana in modo corretto. Se fossero cristiana in modo giusto non si attaccherebbe con *upādāna* al bene e al male. Non dobbiamo trasformare né il bene né il male in prigioni. Questo significa non essere intrappolati nella prigione del bene.

Quel frutto lo abbiamo mangiato e siamo pervenuti a conoscere bene e male, e poi siamo stati catturati e bloccati da tutto il bene e il male. Da allora abbiamo avuto problemi in continuazione, ecco come si è giunti al cosiddetto "peccato originale" o, anche, "peccato perpetuo". Diventò la prigione originale, una prigione perpetua. Per favore, state attenti: attenti a non essere catturati in questa prigione originale, in questa prigione perpetua. Non fatevi mai catturare da questa prigione.

Non appena si è imprigionati nella bontà o nel bene, si è trasportati oltre fino al bene più alto, il bene supremo. Il bene supremo diventerà la prigione suprema. Se lo sviluppo va in questo senso, allora Dio diventerà la prigione suprema. Vi auguro di poter capire e ricordare che upādāna costruisce prigioni [anche] in questo modo.

I punti di vista sono una prigione

La prossima prigione è costituita dalla nostra diṭṭhi. È difficile tradurre la parola pāli diṭṭhi. Conoscenza, pensieri, idee, teorie, opinioni, credenze, comprensione: tutte queste cose sono diṭṭhi. Diṭṭhi significa tutti i nostri pensieri, opinioni, teorie e credenze. Non si tratta solamente di alcune opinioni e di piccole credenze, tutto è diṭṭhi.

Tutto ciò con cui vediamo mentalmente l'esperienza è diṭṭhi. Noi siamo chiusi nella prigione dei nostri modi di pensare. Non obbediamo a nessun altro, solo al nostro personale diṭṭhi. Questa è la prigione più terrificante, perché noi procediamo impetuosamente, avventatamente e frettolosamente a vele spiegate [nella vita] seguendo i nostri personali punti di vista. Voltiamo le spalle e rinunciamo alle cose che potrebbero esserci di beneficio, perché la nostra mente è chiusa nei riguardi di tutto ciò che non siano le nostre idee, credenze e punti di vista. Così, questi punti di vista si trasformano in un'orribile prigione che ci tiene e ci chiude dentro un solo modo di comprensione. Fate attenzione alla prigione della propria diṭṭhi.

La purezza è la prigione suprema

La prossima prigione che incontriamo è davvero strana e meravigliosa: la potreste chiamare la "prigione suprema". La prigione suprema è quel che chiamano "innocenza" o "purezza". È difficile comprendere con esattezza cosa intendano con queste parole. Sentiamo ogni genere di discorsi in relazione ad innocenza e purezza, ma la gente pare non sapere di cosa stia parlando. Ci si aggrappa e ci si attacca a questa purezza, si dice che sia questo o quello, è venerata, è utilizzata per mostre e concorsi, serve per vantarsi a proposito di quanto "io sono" puro. Però, se c'è upādāna, si tratta solo di una purezza legata a upādāna, non di purezza genuina. Ci sono molte forme di purezza connesse a upādāna, come ad esempio il bisogno di fare abluzioni e incantesimi, di essere unti con olio sacro, aspersi d'acqua santa e cosparsi di chissà cosa, oppure uno qualsiasi delle miriadi di rituali e di cerimonie per la "purezza". Questa purezza è upādāna pura, e la purezza per mezzo dell'attaccamento è una prigione. Per favore non perdetevi e non finite nella prigione chiamata "purezza".

È un qualcosa di penoso da vedere. Molto attaccate al sé e alla purezza quanto basta, alcune fedi religiose giungono al punto di insegnare talune purezze perpetue con anime eterne che dimorano in una qualche eternità, e cose di questo genere. Tutto questo comincia dall'aggrapparsi e dall'attaccamento alla purezza per mezzo di upādāna, fino a che non si è catturati da una prigione eterna.

La vacuità non è una prigione

Possiamo dire che questa è l'ultima prigione, la prigione finale. Fuggite dalla prigione della purezza suprema, scappate dalla prigione più pura e [raggiungete] la vacuità libera di anima e di sé. Essere senza alcun sé, vivere liberi dal sé, vacui di sé – di qualsiasi genere di sé, assenza di ogni idea e di ogni nozione riguardo al sé – è vera purezza. Qualsiasi purezza che sia veramente eterna non può essere una pri-

gione da alcun punto di vista, salvo che la gente non fraintenda e non si attacchi ad essa come se fosse un qualche sé o un'anima, nel qual caso essa diventa ancora una volta una prigione. Lasciate andare inequivocabilmente, siate assolutamente liberi dal sé, questa è reale purezza. Non è una prigione. La vacuità è la purezza senza prigione.

Così, avviene che la vera prigione, l'insieme delle prigioni che abbiamo menzionato, sia ciò che chiamano attā in pāli, il "sé" o l'"anima". Essere se stessi è la prigione. Questo sé è la prigione. Include qualsiasi genere di prigione, proviene dalle parole "se stesso" o "me stesso". Aggrapparsi al sé in quanto sé e poi a ciò che appartiene al sé, attaccarsi all'"io" e al "mio", questa è la vera prigione, il cuore e l'anima della prigione. Tutte le prigioni sono raccolte nella parola attā. Staccatevi dalla follia che crea l'attā e dallo stesso attā, e tutte le prigioni spariranno. Se praticate correttamente e con successo l'ānāpānasati, la consapevolezza del respiro, distruggerete completamente qualsiasi prigione. Ossia, distruggerete attā, e allora tutte le prigioni saranno finite e non ne costruirete mai più altre. Che possiate riuscire a distruggere le prigioni, ossia l'attā, il sé.

Lo scopo dell'ānāpānasati consiste nel rimuovere ogni traccia di upādāna a riguardo del sé. La completa rimozione dell'attaccamento nei confronti del sé è la finale e perfetta estinzione di dukkha, significa liberazione, salvezza. Il fine più alto di ogni religione è la salvezza, il cui benefico valore va al di là di ogni parola. Provate, per favore. Se praticato correttamente, l'ānāpānasati conduce a questa liberazione dall'attā. Ho fatto del mio meglio e desidero fare qualsiasi cosa sia nell'ambito delle mie possibilità per aiutare tutti a comprendere l'ānāpānasati e a praticarlo con profitto, affinché tutti noi possiamo fuggire da ogni prigione dell'umanità. Possiamo terminare qui il nostro discorso di oggi.

Perché siamo nati?

Perché siamo nati?



« Perché siamo nati? ». Prima di tutto chiediamoci se si tratta di una domanda significativa per l'uomo comune. Penso che possiamo ritenere che si tratta di una domanda alla quale siamo tutti interessati, un bel rompicapo.

Alcuni potrebbero sollevare un'obiezione: « Il Buddha insegnò la non-esistenza dell'essere, dell'individuo, del sé, del tu e dell'io. Insegnò che non c'è alcun sé che nasce. Perciò, il problema "perché siamo nati" non si pone ». Quest'obiezione è valida solo al più alto livello mentale, per chi conosce già la Libertà, ma per l'uomo comune che non conosce ancora la Libertà non si tratta di un'obiezione valida, rilevante. Chi non conosce il Dhamma a fondo è costretto a percepirsi come coinvolto nel processo della nascita ed ha moltissimi problemi e moltissime domande. Non ha idea della ragione per cui è nato. Solo un arahant, una persona che ha percorso fino in fondo il Sentiero del Buddha-Dhamma, potrà davvero comprendere che non c'è nascita, che non c'è alcun essere, persona o sé a nascere. Per un arahant la domanda: « Perché sono nato? » non si pone. Per chi invece non ha ancora raggiunto la condizione di arahant, benché possa trovarsi a un livello inferiore dell'Illuminazione e della visione profonda, ad esempio "Chi è entrato nella corrente", in cui l'idea del sé è ancora in un qualche modo presente, la domanda « Perché sono nato? » si pone indubbiamente ancora. Per questa ragione ci stiamo ponendo la domanda « Perché sono nato? » e stiamo ritenendo che sia rilevante per chi non si trovi ancora nella condizione di *arahant*.

Diamo un'occhiata alle varie idee che spontaneamente sorgono nella mente della gente per rispondere a questa domanda, « Perché siamo nati? ».

Se chiediamo a un bambino la ragione per cui è nato, dirà semplicemente che è nato per giocare e per divertirsi. Un adolescente o una adolescente risponderanno che sono nati per avere un bell'aspetto, per avere degli incontri e per amoreggiare. Un adulto, un genitore, un capofamiglia dirà probabilmente che è nato per guadagnarsi da vivere, per risparmiare denaro per la sua pensione e per i suoi figli. Sono queste le risposte che necessariamente otterremo.

Una persona diventata anziana e debole, più che probabilmente avrà la stolta idea che è nato per morire e per rinascere, sempre e in continuazione. Sono molto pochi coloro i quali penseranno che, dopo essere nati, moriranno e basta, e che sarà la fine di tutto. Fin dall'infanzia siamo stati abituati ed addestrati all'idea di un altro mondo, di un'altra nascita che verrà dopo la morte, con il risultato che ciò ci è entrato in profondità nella mente. In ogni cultura che ha le sue origini in India la maggioranza delle persone, buddhisti, induisti ed altri ancora, aderiscono a questa dottrina della rinascita dopo la morte. Per questo motivo la gente troppo anziana per essere in grado di pensare al proprio futuro è costretta a rispondere che è nata per morire e per rinascere.

Queste sono in genere le risposte che otteniamo. Se entriamo di più nei dettagli, troveremo alcuni che diranno di essere nati per mangiare, perché hanno un debole per il cibo. Altri, che sono permanentemente schiavi dell'alcol e la ritengono in assoluto la cosa migliore, diranno di essere nati per bere. Altri ancora affermeranno di essere nati per giocare d'azzardo e si farebbero spellare vivi piuttosto che rinunciare a questo vizio. Ci sono ulteriori generi di cose, alcune delle quali oltremodo volgari, nelle quali la gente resta coinvolta a tal punto da ritenere che si tratti di quanto di meglio c'è. Qualcuno, di

solito coloro che sono detti per bene, attribuiscono molto valore al prestigio e sono molto occupati a farsi un nome. Queste persone sono nate per avere fama e rinomanza.

Così c'è gente che dice di essere nata per mangiare, altra per la sensorialità ed altra ancora per avere fama e rinomanza. La prima di queste cose, il cibo, è una necessità, ma la gente esagera a tal punto da infatuarsi dei sapori e diviene dipendente dal mangiare. Attualmente va in genere crescendo l'interesse per il cibo. Tenendo conto del numero delle pubblicità presenti nelle riviste che fanno pubblicità all'arte del mangiare conduce alla conclusione che non sono pochi coloro che sono ossessionati dal mangiare e che venerano il cibo. Questi "nati per mangiare" formano il primo gruppo.

Il secondo gruppo comprende i "nati per la sensorialità", per qualsiasi genere di piacere e di godimento ottenibile per mezzo dell'occhio, dell'orecchio, del naso, della lingua e del corpo. La maggior parte delle persone, dopo aver gratificato se stessa con il cibo, va alla ricerca di altri piaceri sensoriali. La loro sottomissione al dominio della sensorialità può giungere a tal punto da poterli opportunamente ritenere schiavi di essa. Alla fine ogni genere d'infatuazione che abbiamo menzionato fino ad ora può essere inclusa nella sensorialità. Perfino le idee della mente, il sesto dei sensi, possono essere una fonte di piacere che equivale ad una infatuazione. Si può dire che queste persone vivono per la sensorialità, per vedere, sentire, annusare, gustare toccare e sperimentare cose mentali che rappresentano i loro oggetti di desiderio. Costoro rappresentano il secondo gruppo.

Il terzo gruppo comprende chi è nato per avere fama e rinomanza. Sono stati condizionati per venerare il prestigio, al punto che per esso sacrificherebbero anche la vita. Fama e rinomanza, sia che i mezzi impiegati per ottenerla rechino beneficio agli altri sia che il vantaggio riguardi solo se stessi, sono ritenute cose degne, ed in termini di valori mondani non si tratta di cose da condannare. In termini di valori assoluti, però, arrivare al punto di essere schiavi di fama e

rinomanza è una tragedia. Non pone in alcun modo fine alla condizione di insoddisfazione (dukkha).

Così, il cibo, la sensorialità e il prestigio conducono tutti quanti a vari generi di ossessioni.

Tra i più poveri, più di qualsiasi altra cosa si sente parlare della necessità di guadagnarsi da vivere per procurarsi quel che è necessario. Per il povero nulla è importante o necessario come guadagnarsi da vivere. Questa è la sua principale preoccupazione, e si può dire che egli è nato per guadagnarsi da vivere. Sta per tutto il tempo a coltivare i suoi campi, oppure a seguire i suoi affari o, quale che essa sia, la sua occupazione, fino al punto che ciò diventa la sua unica e sola preoccupazione, e non ne ha mai abbastanza. In altri termini egli sente davvero di essere nato per guadagnarsi da vivere, e per lui non c'è nulla di più importante di questo. Questo si spiega con il fatto che non è mai stato con persone spiritualmente più evolute, da loro non ha mai ascoltato il Dhamma. È quasi certo che è stato solo in compagnia dei suoi conoscenti mondani ed ha sentito parlare solo di questioni mondane. Si tratta di una cosa sulla quale vale la pena riflettere. Una persona di questo genere considera il suo modo di vivere profondamente giusto, retto e utile. In realtà è giusto solo per metà, forse anche meno. La grandezza dell'ossessione per le cose materiali che alberga in un uomo di questo genere mostra che egli vive per ottenere ben di più di quel che può mangiare.

Ora, ognuno di noi deve occuparsi di se stesso ed esaminarsi, e giungere a comprendere con chiarezza se la ragione per cui siamo nati consiste nel guadagnarsi da vivere e rimanere in vita. Quando siamo riusciti a capire qual è il fine ultimo per il quale ci troviamo in questa vita, comprendiamo che questa faccenda del guadagnarsi da vivere è un qualcosa di assolutamente incidentale. È di sussidio per un altro scopo più grande ed importante, la vera ragione per la quale siamo nati. Ci guadagniamo da vivere solo al fine di mantenerci in vita e di continuare ad accumulare in modo interminabile sempre più

ricchezze e proprietà? Oppure lo facciamo per raggiungere uno scopo più alto?

Per la maggior parte della gente questo interminabile accumulo di ricchezze e proprietà sembra essere finalizzato a guadagnarsi da vivere. Poche sono le persone che si limitano a guadagnare quel tanto che basta a soddisfare le loro necessità basilari, per nutrire se stessi e la loro famiglia, per provvedere al necessario per una vita felice e libera dalla miseria. Per la maggior parte della gente non c'è ricchezza, non ci sono proprietà che possano bastare. La maggioranza non sa quando fermarsi, ed hanno talmente tanto da non sapere che farsene. Nel mondo questo genere di persone abbonda.

In termini religiosi questo tipo di comportamento è considerato, esplicitamente o implicitamente, peccaminoso. Nel cristianesimo l'accumulo di una quantità di ricchezze maggiore del necessario è esplicitamente indicato come un peccato. Altre religioni dicono cose molto simili. Chi continua ad accumulare e ammassare senza sosta ricchezze e proprietà, chi s'infatua di esse e ne è ossessionato, è considerato un illuso e un peccatore. Non pecca tanto quanto chi uccide, ma è comunque un peccatore. È così che dovremmo considerare questa cosa. Non dovremmo vivere solo per accumulare incessantemente ricchezze e proprietà. Dovremmo considerarle solo un mezzo per un fine. Dovremmo acquisire ricchezze solo per soddisfare i nostri bisogni basilari, al fine di poter andare in cerca di qualche altra cosa, un qualcosa di meglio della ricchezza. È proprio di questo che ci occuperemo in seguito.

La persona che vive per la sensorialità dovrebbe riflettere su questo antico detto: « Uomini e animali hanno queste cose in comune: cercare piacere nel cibo, nel sonno, nel sesso e scansare i pericoli. Ciò che contraddistingue gli esseri umani è il Dhamma. Senza Dhamma gli uomini non sono differenti dagli animali ».

Si tratta di un detto che risale ad ancora prima del buddhismo, ed era senz'altro conosciuto anche ai tempi del Buddha. In qualsiasi caso è sicuramente in accordo con i principi buddhisti. Gli esseri umani di solito hanno le stesse sensazioni degli animali nei riguardi del cibo, del sonno, del sesso e del pericolo, inteso come malattia, dolore e nemici. Gli animali possono occuparsi di queste cose altrettanto bene degli esseri umani. Preoccuparsi di queste cose, delle quali possono disporre tutti gli animali, indica un livello non molto alto. Siccome questi oggetti della sensorialità esercitano un grande influsso sulla mente, per qualsiasi essere ordinario è difficile riconoscerli per quello che sono e liberarsene.

Vivere per la sensorialità mediante l'occhio, l'orecchio, il naso, la lingua, il corpo e la mente non condurrà mai alla Liberazione. La gente comune è molto lontana dal livello più alto, dallo stadio più elevato raggiungibile grazie ad una nascita umana. Ossessionata dagli oggetti sensoriali, si è bloccata a metà del cammino, a mezza strada dalla meta. Non deve essere considerata un modello. Se questa sensorialità fosse davvero così preziosa come sembra che pensino, queste persone allora, insieme agli animali, dovrebbero essere considerati gli esseri di livello più alto.

A questo punto è necessario ricordare che anche le creature celesti dimorano nel "paradiso della sensorialità" (kamavacaradevatā) non stanno particolarmente bene. Anch'esse sono soggette alla sofferenza e all'ansia. Anch'esse sono impure, costantemente contaminate dalle loro non appropriate azioni corporee, vocali e mentali. Devā di questo tipo, ogni qualvolta riescono a elevarsi, lasciano il loro paradiso di sensorialità e vanno alla ricerca del Buddha, del Dhamma e del Saṅgha. La sensorialità, anche nella sua forma più alta, non è in alcun modo la cosa più alta per un essere umano e non si dovrebbe ritenere che essa è la ragione per cui si nasce.

Veniamo ora al prestigio. Per un umano pensare di essere nato per la fama e la rinomanza è una tragedia. Un'occhiata a questa cosa nota con il nome di "prestigio" mostra che è del tutto insostanziale. Avere un'alta considerazione di una persona dipende dagli altri. Può anche succedere che, pure se nessun se ne accorge, quest'alta considerazione sia del tutto infondata. Quando la maggioranza delle per-

sone è illusa, ottusa, priva di discernimento e di qualsiasi conoscenza del Dhamma, le cose tenute in alta considerazione e ritenute prestigiose sono necessariamente piuttosto ordinarie e di medio livello, in linea con la loro mediocre scala di valori. Ai loro occhi, le cose sostenute e insegnate dalle persone spiritualmente avanzate saranno difficilmente tenute in alta considerazione. Infatti, più la gente è preoccupata della fama e della rinomanza, più sono mondane le cose che loro stimano molto. Chi merita la maggior considerazione possibile è chi è in grado di rinunciare ai valori mondani e di favorire la felicità del genere umano. In pratica, però, riscontriamo che tutto il prestigio va a quanti aggiungono altre afflizioni e ulteriore confusione al mondo. Questo è un esempio di quello che il prestigio è agli occhi degli esseri mondani, di quelli che sono bloccati qui nel mondo.

Dire che si è nati per avere prestigio è tanto ridicolo quanto affermare che si è nati per perseguire la sensorialità o per mangiare. Questi punti di vista sono tutti ugualmente miserevoli. Differiscono solo quanto al grado di complessità. In breve, allora, non c'è alcun dubbio che né il cibo, né la sensorialità, né il prestigio possano essere le cose più elevate, gli obiettivi che i buddhisti cercano di raggiungere.

Prendiamo ora in considerazione un detto del Buddha che penso possa esserci d'aiuto per rispondere alla domanda: « perché siamo nati? »

> Saṅkhāra paramā dukkhā Nibbāṇaparamaṁ sukhaṁ Etaṁ ñatvā yathābhūtaṁ Santimaggam evam brūhayeti.

Le cose composte sono sofferenza assoluta Il *nibbāṇa* è la maggior beatitudine Conoscendo davvero questa verità Si è sul Sentiero verso la Pace.

Per comprendere la prima riga di questa citazione dobbiamo prima di tutto comprendere in modo corretto il termine sankhāra. Questa pa-

rola ha molti significati. Può riferirsi sia alle cose fisiche, al corpo, oppure, come nel nostro caso, a quelle mentali, alla mente. Letteralmente *sankhāra* significa semplicemente "creare composti", è sia un sostantivo sia un verbo, e rinvia alla funzione del "comporre" e delle "formazioni" che risultano da tale attività.

Allora, seguendo questa definizione, il dar vita a tali formazioni è assoluta sofferenza, è del tutto insoddisfacente (dukkha). Però, non si afferma che il comporre sia di per sé sofferenza, la causa dell'afflizione e della sofferenza degli esseri umani. Il termine "comporre" implica assenza di riposo, solo un continuo dar forma che conduce a continue "rinascite". Le cose responsabili di questi composti sono le contaminazioni mentali (kilesa). Sono queste ultime a dar vita alle formazioni. Con il sorgere dell'ignoranza, della stupidità, dell'infatuazione, la causa radice delle altre contaminazioni, l'avidità e l'avversione, avvengono le formazioni mentali. Esse sono responsabili di questa funzione della mente, che la inducono ad aggrapparsi e ad attaccarsi ad una cosa dopo l'altra, senza fine, senza lasciar mai andare. Il termine "composto", così come viene qui utilizzato, si riferisce all'aggrapparsi con attaccamento (upādāna). Se non c'è attaccamento, la contaminazione per mezzo dell'attaccamento non si verifica, e allora il termine "composto" non è applicabile.

Saṅkhāra paramā dukkhā. Le cose composte sono sofferenza assoluta. Questo significa che il coinvolgimento, il quale ha raggiunto il livello della brama e dell'attaccamento non è nient'altro che sofferenza. Senza questo tipo di formazioni vi è libertà dalla sofferenza, dall'insoddisfazione. È proprio a quest'attività che ci si riferisce quando si parla della Ruota del saṃsāra, quel ciclico processo con i suoi tre aspetti: le contaminazioni, le azioni basate su queste contaminazioni e i risultati di queste azioni. Le contaminazioni, che producono soddisfazione quale risultato delle nostre azioni (o kamma), ci spingeranno a ulteriori azioni, e così il ciclo contaminazioni - azione frutto dell'azione prosegue senza fine. Questo è il processo detto "comporre": è questo ciclo ripetuto all'infinito che si riferisce all'af-

fermazione che tutte le cose composte sono insoddisfacenti e arrecano sofferenza.

Ora passiamo alla seconda riga: nibbānaparamam sukham, «il nibbāna è la maggior beatitudine ». Questa frase è divenuta un proverbio. Fa riferimento al nibbāna, l'esatto opposto della condizione che porta a generare formazioni composte, in altri termini si tratta della libertà dai sankhāra. Tutte le volte che cessa l'attività di creare formazioni composte, c'è il nibbāna. La completa e definitiva liberazione dalle formazioni composte è il definitivo nibbana, la momentanea libertà dalle formazioni composte è il nibbana momentaneo, un assaggio del nibbāna. Chiunque sia veramente pervenuto alla conoscenza della vera natura delle cose composte non avrà difficoltà a comprendere per deduzione l'opposta condizione di libertà da esse. La parola nibbana può essere tradotta con "estinzione", "cessazione", "raffreddamento" o "libertà dall'afflizione". Tutti questi significati sono coerenti con l'idea del fermarsi, del non generare formazioni. Generare formazioni composte non è altro che preoccupazione costante, turbamento, dolore, sofferenza. Nibbāna implica l'antitesi di sankhāra, che è libertà da questa attività.

Per quanto concerne la parte successiva della citazione, « conoscendo davvero questa verità si è sul Sentiero verso la Pace », essa significa che la comprensione di questa verità conduce a cercare il Sentiero che conduce alla Pace, al nibbāṇa. Il nibbāṇa è talora chiamato pace (santi), ossia quiete, frescura. Sono termini equivalenti. Questa comprensione ci spinge a fare tutto il possibile per andare in direzione della pace, del nibbāṇa.

Da ciò possiamo desumere che il Buddha desiderò che noi venissimo a conoscenza della nostra insoddisfazione (dukkha), che venissimo a conoscenza della possibilità di liberarsi da questa condizione e che ci incamminassimo sul Sentiero che conduce a liberarsi da tale stessa condizione, ossia al nibbāṇa. Se non s'immagina la possibilità del nibbāṇa, e non si capisce che il nibbāṇa, in quanto cessazione assoluta del dolore e dell'insoddisfazione, vale più di ogni altra cosa,

allora non si avrà alcun desiderio per il *nibbāṇa* e non ci si incamminerà mai sul Sentiero che conduce ad esso. Appena ci si rende conto che la nostra attuale condizione è completamente insoddisfacente e scompare ogni desiderio che non sia la realizzazione della condizione esattamente opposta, ci si inizierà ad interessare al *nibbāṇa* e ci si incamminerà sul Sentiero. Quel che si deve fare è osservare per bene la propria mente, sottoporla ad un esame profondo e dettagliato, per scoprire se si trovi o meno nella condizione di generare formazioni composte.

Quando una persona compie alcune azioni (kamma) sotto l'influsso delle contaminazioni, soprattutto se si tratta di cattive azioni come bere, uccidere, commettere adulterio, rubare ed altre cose di questo genere, allora sta generando formazioni composte. Si tratta di un'attività fondata sull'ignoranza, sull'illusione, sulla stupidità. Si va avanti fino a quando essa non produce sensazioni di piacere e di sod-disfazione nella mente di chi agisce. Quando sperimenta il risultato insoddisfacente delle sue azioni, egli cerca di affrontarlo con un'altra azione ... ciò che peggiora ancora la situazione. Il risultato è che quest'attività prosegue più che mai ... fino a quando arriva il momento in cui egli riconosce che è uno stato di cose insoddisfacente e decide di porvi fine. Si guarda attorno per cercare qualcosa che non sia insoddisfacente ed è così in grado di liberarsi dai suoi comportamenti malvagi.

Osserviamo velocemente un uomo che fa del bene, che si astiene da comportamenti malvagi e compie solo azioni solitamente ritenute buone. Una persona del genere ottiene i risultati appropriati delle sue cosiddette buone azioni. Può ottenere ricchezza e prestigio, e tutte le cose che una persona per bene può desiderare. Se però esaminasse la sua condizione mentale, comprenderebbe che è ancora soggetta a preoccupazioni e ansietà. Sperimenta la sofferenza che sempre accompagna ricchezza e prestigio. A un uomo famoso di solito è proprio la fama a causargli difficoltà; lo stesso avviene per la ricchezza e

per i figli. Ogni volta che avviene di attaccarsi e di trovare soddisfazione in qualcosa, proprio quel qualcosa diviene causa di dolore.

Anche le buone azioni, perciò, pure quelle in alcun modo cattive, peccaminose, malsane, non recano in alcun modo libertà dalla condizione di dolore. Proprio con un uomo malvagio soffre il tormento legato a un malvagio, anche un buon uomo deve sperimentare il suo particolare genere di sofferenza. Una brava persona sperimenta quel sottile e non appariscente genere di sofferenza che sopraggiunge ogni qualvolta ci si attacca alla propria bontà. Perciò, quando esaminiamo tutto questo come un fenomeno naturale, riscontriamo che non è solo chi è malvagio a sperimentare i frutti delle sue cattive azioni e a vorticare in tondo nel circolo delle formazioni mentali composte; anche chi è buono, oltre a sperimentare i frutti delle sue buone azioni, è pure coinvolto nelle formazioni mentali composte. Sono coinvolti entrambi. Non c'è termine in questo processo. Va avanti in continuazione, incessantemente. Il pensiero è seguito dall'azione, e quando i frutti dell'azione sono stati ricevuti, segue di nuovo il pensiero. Questa è la ruota del samsāra, il ciclo sul quale vaghiamo. Il samsāra è semplicemente questo ciclo delle formazioni composte.

Appena una persona è riuscita a comprendere questo processo, deve necessariamente provare interesse per la condizione opposta. Giunge a capire che il denaro, la rinomanza e la fama e cose del genere non sono affatto d'aiuto e che c'è bisogno di qualcosa di meglio. Allora inizia a guardarsi attorno alla ricerca di qualcosa di meglio e di più alto, di una qualche altra strada. Continua la sua ricerca fino a che non incontra una persona spiritualmente avanzata, si siede ai suoi piedi e impara da lui la Verità, il Dhamma. In questo modo viene a conoscenza di quella condizione che è proprio l'opposto di tutto quel che ha avuto e fatto fino a quel momento. Viene a sapere del nibbāṇa e del modo di ottenerlo. Capisce: « È per questo che sono nato! ». Tutto il resto è coinvolgimento, un restare impigliati nell'attività delle formazioni composte. Solo questo fa uscire dalle fiamme, reca frescura, serenità. Il suo interesse per il nibbāṇa lo spinge a cercare i mezzi

per ottenerlo, ed è convinto che procedere su questo Sentiero per il *nibbāṇa* è la ragione per cui è nato.

A questo proposito c'è un'altra piccola questione sulla quale riflettere: « Sono contento o no di essere nato? » Ovviamente nessuno è mai stato nella condizione di scegliere. Non è mai avvenuto che una persona sia stata in condizione di scegliere se nascere o no. È semplicemente nata. Non appena nasce, però, entra in contatto con gli oggetti dei sensi per mezzo dell'occhio, dell'orecchio, del naso, della lingua, del corpo e della mente. È riassorbito da questi oggetti, e in essi trova soddisfazione. Ciò significa che è contenta di essere nata e desidera continuare ad esistere al fine di poter ancora sperimentare questi oggetti sensoriali. Così, quando la gente parla di fare molti meriti per continuare a sperimentare oggetti sensoriali dopo la morte, nella migliore delle ipotesi ad un livello più alto e raffinato che nel presente, ciò indica un ancor più grande desiderio di essere nato al fine di godere di queste cose piacevoli.

Il punto importante è questo: una persona, quando nasce, prova piacere nelle forme, nei suoni, negli odori, nei sapori, nelle sensazioni corporee e nelle immagini mentali incontrate dalla sua mente. Il risultato è che si aggrappa a tutto questo, ci si attacca in modo egoistico e possessivo. Si nasce e si prova soddisfazione e piacere nell'essere nati. Si teme la morte perché essa significa che non si proveranno più tutte queste cose. L'essenziale è che nessun essere umano nasce per sua spontanea volontà, per sua stessa decisione; la nascita avviene in quanto processo naturale che caratterizza tutte le cose viventi che si riproducono. Appena una persona nasce ecco che sorge un piacere nei riguardi di questa stessa nascita nel modo appena descritto. In una situazione del tutto naturale, tra gli animali di livello più basso, il desiderio per la nascita è molto lieve e non si pone quale grande problema così come avviene per gli esseri umani.

Una persona dovrebbe interrogare se stessa e verificare queste due cose: « sono felice di essere nato » e « sono nato per una qualche ragione ». Se si giunge alla conclusione che si è felici della propria nascita per portare a compimento il più alto compito possibile per un essere umano, allora ci si trova in una posizione piuttosto paradossale. Se il vero scopo della vita è la libertà dalla rinascita, allora si è nati per non rinascere e, perciò, in primo luogo, non si dovrebbe mai essere nati! Perché si dovrebbe essere contenti di essere nati per poi incamminarsi sul Sentiero verso il nibbāṇa? Se la libertà dalla nascita è cosa ottima, allora perché vi è innanzitutto una nascita?

Queste sono proprio alcune domande rappresentative dell'ignoranza o che, almeno, sorgono dall'ignoranza. « Sono nato per mia libera volontà o sono stato costretto a nascere? ». « Sono nato e, allora, cosa dovrei fare? » L'uomo comune non si addentra troppo in queste domande. Accetta la sua nascita come dato di fatto e si pone una domanda elementare: « Che fare, ora? ». Credendo di essere nato per accumulare ricchezze, comincia subito a farlo. Se invece crede di essere nato per mangiare o per farsi un nome, una fama, allora si dedica a questi scopi. Pensa che sia sufficiente. Avere fama, rinomanza e benessere è quello che una persona comune vuole. Questo è l'ideale. Non sono poche le persone che hanno questa visione ristretta delle cose.

Noi siamo ora però in condizione di rispondere a questa domanda in modo più profondo. Abbiamo visto che non c'è numero di azioni di tal fatta che possa in alcun modo essere soddisfacente. C'è sempre qualcosa in esse che lascia insoddisfatti. Manca qualcosa. Non importa con quanto successo possano essere perseguiti questi fini mondani, saremo sempre insoddisfatti. Siamo obbligati a riconoscere che c'è bisogno di qualcosa in più, ed ecco che alla fine ci rivolgiamo al Dhamma. Giungiamo a capire di essere nati per studiare la parte più alta e preziosa della conoscenza umana, il Dhamma, e riusciamo a capirlo al fine di ottenere la libertà, la cosa più alta e più preziosa alla quale possa accedere un essere umano. Non c'è nulla di più alto di questo. Questo è il sommo bene, la cosa migliore che possa essere raggiunta da un essere umano.

Supponiamo di aver accettato di essere nati e che, essendo nati, dobbiamo svolgere un certo compito, un compito talmente importan-

te da condurre a termine da essere il sommo scopo di un essere umano. Non ci può essere uno scopo più alto del raggiungimento della completa libertà dall'infelicità che reca questo stato d'insoddisfazione. Seguendo le direttive del Buddha, questa totale libertà può essere ottenuta. L'insegnamento buddhista è comparso nel mondo al fine di informare gli esseri umani dello scopo più alto che gli esseri umani sono in grado di raggiungere. Tutte le altre religioni esistenti prima del buddhismo avevano avuto lo stesso obiettivo, rispondere alla domanda: « Perché sono nato? ». Si erano tutte quante occupate di questa stessa questione: « Qual è il bene più alto, in ragione del quale un essere umano nasce? ».

Alcune di queste religioni ritenevano che il bene più alto fosse il soddisfacimento sensoriale. Altre consideravano sommo bene la pura beatitudine non sensoriale del brahmaloka.¹ Vi era una setta, la quale riteneva che nella vita lo scopo di un essere umano fosse quello di cercare beatitudine nella conoscenza che assolutamente nulla esiste! Si pensava perfino che quanto di più alto potesse essere ottenuto da un essere umano fosse la condizione di completa inconsapevolezza, simile alla morte, nella quale non si ha consapevolezza di nulla affatto! Queste erano le dottrine di maggior rilievo quando colui che divenne il Buddha iniziò la sua ricerca spirituale. Quando cercò e studiò nei vari ashram, questi erano gli insegnamenti più alti che egli riuscì a trovare. Siccome fu sufficientemente saggio da comprendere che tutto questo non rappresentava in alcun modo il sommo bene, iniziò a investigare per conto suo. Così arrivò alla perfetta visione profonda e saggezza che pongono fine alla condizione d'insoddisfazione, e ottenne il nibbāna.

¹ Il regno di Brahmā, dell'Essere Infinito, uno dei regni celesti della cosmologia induista, dimora di quegli spiriti che hanno raggiunto il più alto stato di liberazione.

Anche se molto prima del Buddha si è parlato del nibbāṇa, il senso in cui questa parola è stata da Lui impiegata differisce da tutti gli altri significati che essa ebbe per quelle sette. Le semplici parole non valgono; quel che conta è il significato. Quando diciamo di essere nati per ottenere il nibbāṇa, con nibbāṇa intendiamo quel che voleva dire il Buddha. Non ci riferiamo al nibbāṇa di altre sette, ossia all'abbondanza di piaceri sensoriali o allo stadio più alto della concentrazione mentale. Quando affermiamo che il nibbāṇa è il nostro fine, dobbiamo tenere a mente il nibbāṇa così come esso è inteso nell'insegnamento del Buddha, cioè quale condizione opposta a quella delle formazioni mentali composte. Ciò viene espresso anche nel detto in lingua pāḷi che abbiamo già citato:

Saṅkhāra paramā dukkhā Nibbāṇaparamaṁ sukhaṁ.

Il nibbāṇa è semplicemente libertà dai saṅkhāra, dalle formazioni mentali composte. Dobbiamo capire che siamo nati per ottenere la libertà da quest'attività che crea tali composti. Alcuni potrebbero ridere per quest'affermazione, che il nostro obiettivo nella vita è raggiungere la "libertà dalle formazioni mentali composte". Questo vorticare in tondo nella ruota del saṃsāra è insoddisfazione, è sofferenza. Libertà dalle formazioni mentali significa avere un tal grado di visione profonda che questo circolo vizioso è interrotto e vinto completamente. Quando c'è libertà dalle formazioni mentali, non c'è più girare in tondo, non c'è più la ruota del saṃsāra. Il nostro scopo nella vita è arrestare il ciclo del saṃsāra, porre fine per sempre allo stato di insoddisfazione. Questa totale libertà dall'insoddisfazione è chiamata nibbāṇa.

Il *nibbāṇa* non è una cosa occulta e misteriosa. Non è una specie di miracolo, un qualcosa di soprannaturale. Inoltre, il *nibbāṇa* non è una cosa che debba essere raggiunta solo dopo la morte. SI tratta di un punto che è n e c e s s a r i o comprendere. Il *nibbāṇa* si raggiunge tutte le volte che la mente è libera dalle formazioni mentali com-

poste. In qualsiasi momento, libertà dalle formazioni mentali composte è il *nibbāṇa*. La permanente cessazione delle formazioni mentali composte è il *nibbāṇa* completo; la cessazione momentanea è un *nibbāṇa* momentaneo, che è quello del quale abbiamo parlato. L'esperienza del *nibbāṇa* momentaneo serve da incentivo per andare avanti, per puntare al *nibbāṇa* permanente, il *nibbāṇa* completo che fa diventare un essere umano un *arahant*. Questo stato sorge con la conoscenza che i *saṅkhāra*, ossia generare in continuazione formazioni mentali composte, sono sofferenza, mentre il *nibbāṇa*, la libertà dalle formazioni mentali composte, è pace, beatitudine. Lo scopo di ogni essere umano nella vita dovrebbe essere quello di camminare sul Sentiero verso il *nibbāṇa* completo. La risposta alla domanda: « Perché siamo nati? » è offerta dalle ultime due frasi della citazione:

Le cose composte sono sofferenza assoluta Il *nibbāna* è la maggior beatitudine.

Percorrere il Sentiero

Alla nostra nascita si deve pensare come se fosse un viaggio su di una strada. È necessario guardare con attenzione e scoprire il modo giusto e quello sbagliato per percorrere questa strada. Se ci limitiamo a seguire la gente, potremmo andare fuori strada e non giungere a destinazione. Questo non è il modo di camminare che abbiamo in mente quando parliamo di "percorrere il Sentiero". Con "percorrere il Sentiero" intendiamo il progresso verso il nibbāṇa, verso la libertà dalla condizione di sofferenza.

Se questo paragone della nostra nascita a un viaggio su di una strada è ancora poco chiaro, ciò significa che l'argomento deve essere trattato con maggior profondità, discusso e studiato più a fondo. In questo studio e in questa pratica un aiuto e una guida li troviamo negli insegnamenti del Buddha, Colui che riuscì a percorrere il Sentiero fino alla fine. Sfortunatamente, però, la maggior parte delle persone

non è interessata agli insegnamenti del Buddha quale guida relativa al Sentiero e al modo di percorrerlo.

C'è un punto importante da prendere in considerazione: questa persona che non è interessata a percorrere il Sentiero, che tipo di persona è? Se invece si tratta di più persone, quante sono? Guardano in un'ampia prospettiva, in verità possiamo vedere che si tratta di tutti gli esseri umani, dell'umanità in generale. Pensateci. Finché non c'è nessuno che conosca il Sentiero e il modo di percorrerlo, è certo che la maggior parte della gente si allontanerà dal Sentiero. Lentamente e per gradi, però, la retta via sarà individuata, un po' per volta il Sentiero sarà riscoperto, finché arriverà il tempo in cui comparirà un essere completamente illuminato, un buddha, uno che riuscirà a camminare sul Sentiero perfettamente giusto. In altri termini, camminare sul Sentiero è un progetto a lungo termine nel quale l'umanità è collettivamente impegnata, fino a quando a un individuo eccezionale riesce a perfezionare a tal punto la sua saggezza e visione profonda da arrivare a percorrerlo fino alla fine.

Mettiamola in altro modo. La maggioranza della gente non vive più, al massimo, di cento anni. Percorrendo più o meno goffamente il Sentiero, essa copre solo una breve distanza prima di morire. Singolarmente, nessuno va molto lontano, e chi è che continua dal punto in cui l'altro è arrivato? La risposta è la posterità. Le generazioni successive, mettendo a frutto la saggezza dei loro predecessori, ereditano il compito di continuare il viaggio. I figli e i nipoti continuano da dove gli altri hanno smesso, facendo costanti progressi fino a che arriva una persona che riesce a completare il viaggio.

Vedendo le cose in questo modo, perfino avere dei figli, un fatto legato alla propagazione della specie, ha quale obiettivo il continuo progresso sul Sentiero, fino a che non si arriva alla sua fine. Però, adesso le persone hanno davvero quest'obiettivo quando desiderano avere dei figli? Le persone vanno avanti continuando a produrre sempre più bambini, ma stanno veramente pensando a loro come a individui che ereditano il compito di proseguire il cammino lungo il

Sentiero? Se non è così, allora la motivazione deve essere di livello inferiore, quello degli animali, come avviene per i cani e per i gatti. La gente fa nascere dei figli che poi ama al punto tale da esser pronta a dare per loro la vita. Anche gli animali lo fanno. L'attaccamento alla prole che domina la mente di un genitore opera nello stesso modo negli animali e negli esseri umani.

Esaminiamo però la ragione per cui un animale ha un tale attaccamento alla sua prole, un desiderio tanto forte di proteggerla. A quale scopo? Per quanto concerne gli animali non possiamo certamente ritenere che si tratti di un risultato del pensiero razionale. L'attaccamento alla prole e il desiderio di proteggerla sono presenti per natura negli animali. Perché la natura ha dotato gli animali di questo genere di istinto? Al fine di proteggere l'estinzione della specie. Per quale scopo dovrebbe essere scongiurata l'estinzione di una specie animale? In ultima analisi per rendere possibile un'ulteriore evoluzione, un'ulteriore costante progresso verso il più alto stadio possibile per le specie che si riproducono. Assistiamo perciò alla natura che lavora per salvare tutte le specie di esseri viventi dall'estinzione, assicurando in questo modo una continua evoluzione verso il più alto punto raggiungibile. Questo è lo scopo della natura. Che lo capiscano o no, sono gli animali in genere ad essere soggetti a questa legge. Si può allora dire che anche per gli animali al livello più basso, la nascita significa un viaggio. È un viaggio senza sosta del progresso, che dura fino a quando si raggiunge il punto più alto, fino all'uomo. Dopo di ciò, un ulteriore progresso è possibile quando si raggiunge lo stadio di un Uomo Perfettamente Illuminato.

Per quale ragione gli esseri umani generano figli? Forse ci sono persone che veramente credono di avere figli affinché il genere umano possa perpetuarsi e infine gli sia possibile di raggiungere il nibbāṇa, in altre parole che ci possa essere un continuo progresso lungo il Sentiero. Ovviamente, la stragrande maggioranza non la pensa in questo modo. Ama i propri figli. Li nutrono e si prendono cura di essi, e fanno ogni genere di sacrifici in ragione del loro amore cieco.

Tutti vogliono che i propri figli siano i migliori e i più belli. Nessuno è interessato alla propagazione della specie per la continuazione del viaggio. Nessuno guarda ai propri figli nei termini del progresso collettivo dell'umanità verso lo scopo più alto. Tutti pensano nei termini di beneficio individuale, nei termini di "io" e "mio". È solo "mio figlio" che conta. Di rilievo sono solo la sua condizione e il suo progresso. Questo modo di pensare è conforme alle leggi della natura, ma è in conflitto con tutti i princìpi del Dhamma. Il risultato è che i figli di necessità siano causa di angoscia e di lacrime per i loro genitori. Questo modo di pensare ristretto non aiuta in alcun modo il genere umano a procedere verso il nibbāṇa.

Tutto questo vuole ricondurci alle domande: « Perché sono nato? » e « Che cosa dovrei fare? ». Anche se si hanno figli e si continua in questo a perpetuare la specie, si dovrebbe fare in modo che loro siano adatti a incontrare il Dhamma e a diventare dei sinceri seguaci del Dhamma: fino a quando ogni individuo considera se stesso come unità singola e auto-sufficiente, non legata a tutto il resto, il genere umano non ha alcuna possibilità di progredire fino a produrre un Essere Illuminato.

Tutta la conoscenza scientifica di un uomo non ha alcuna utilità, se non lo aiuta a progredire spiritualmente. Parlando in termini di valori materiali, succede che quel che la gente malvagia ottiene e passa ad altra gente malvagia che li segue, porti con sé del progresso. Se non fosse così, il mondo non potrebbe mai aver raggiunto questo livello incredibilmente alto di sviluppo tecnologico. Si potrebbe ritenere che siamo nati al fine di lavorare per il progresso materiale del genere umano, fino al punto massimo. Però, nel progresso materiale n o n c'è un massimo, un fine ultimo. Il progresso, così come esso è inteso dall'uomo comune, dall'uomo del mondo, non conduce mai a un fine ultimo. Al contrario, il progresso spirituale, il progresso verso la Verità conosciuta da un Essere Illuminato, ha un fine ultimo. Su q u e s t a strada è possibile andare diritti fino alla fine del percorso

e ottenere la completa libertà dalla condizione di sofferenza ed insoddisfazione.

Proseguiamo ulteriormente con la nostra questione. Ammesso che l'uomo sia nato per camminare sul Sentiero verso il $nibb\bar{a}na$, come dovremmo accingerci a percorrerlo? Il Buddha ha detto:

sabbe saṅkhārā aniccā ti yadā paññāya passati atha nibbindati dukkhe esa maggo visuddhiyā.

« Quando con la visione profonda si vede che tutti i fenomeni composti sono impermanenti, sopraggiunge il disincanto nei loro riguardi poiché insoddisfacenti. Questo è il Sentiero verso il nibbāṇa, verso la Purezza »: questo è il senso.

Quando si perviene a riconoscere la vera natura dei fenomeni condizionati (saṅkhārā), si diviene disincantati. E questo disincanto nei riguardi delle cose condizionate è il primo passo sul Sentiero che conduce al nibbāṇa, al Dhamma. Il Buddha inoltre disse:

sabbe saṅkhārā aniccā sabbe saṅkhārā dukkhā sabbe dhammā anattā.

Tutti i fenomeni composti sono transitori tutti i fenomeni composti sono insoddisfacenti tutte le cose sono non-sé.

Allorché si sono viste queste tre caratteristiche, sopraggiunge il disincanto nei riguardi di queste cose composte insoddisfacenti. Questo è il Sentiero verso il nibbāṇa, o almeno il suo inizio. Bisogna notare che quando una persona è giunta a comprendere in modo giusto queste caratteristiche delle cose composte, si trova a provare ovviamente repulsione nei loro riguardi, ossia verso la condizione di insoddisfazione. Tutti i fenomeni composti sono del tutto insoddisfacenti. Non appena una persona comincia a vedere i fenomeni composti come del tutto insoddisfacenti, se ne stanca completamente. Le

cose composte sono proprio per loro stessa natura insoddisfacenti. Il termine "composto" implica di per sé l'insoddisfazione. Non c'è cosa composta che possa essere soddisfacente. Quando l'attività di produzione dei fenomeni composti si ferma, c'è il *nibbāṇa*, lo stato ideale.

L'ultima frase della citazione, però, comprende sia le cose composte, sia quelle non composte. Nessuna cosa, sia essa composta o non composta, è un sé al quale ci si possa aggrappare come se ci appartenesse. Non c'è altro da dire. I fenomeni composti cambiano in continuazione; i fenomeni composti sono insoddisfacenti; t u t t e le cose, composte o meno che siano, sono fatte in modo tale da che a esse non ci si può aggrappare come se fossero un sé o come se appartenesse a qualcuno. Solo quando tutto ciò è visto in tutta chiarezza è iniziato il vero Sentiero; solo allora si è cominciato a muovere verso la vittoria nei riguardi della condizione di sofferenza e di insoddisfazione, ossia verso il *nibbāna*.

La parola "Sentiero" ha molti significati. Prima di tutto e fondamentalmente dovrebbe essere intesa come sinonimo di "pratica" (pațipatti) o di "modo di praticare" (paripatti). Entrambi questi termini significano un graduale progresso nel camminare sul Sentiero, ed essi significano anche lo stesso Sentiero sul quale si deve procedere. La parola "Sentiero" si riferisce specificamente a ciò che è praticato o al cammino, ma in senso stretto il Sentiero o il percorrerlo non dovrebbero essere distinti. Il camminare, chi cammina e il Sentiero sul quale si cammina non devono essere considerati come cose differenti. Nella lingua pāli una sola parola era usata per queste cose, o meglio la radice di tale parola era usata in forme leggermente diverse che facevano rispettivamente riferimento a colui che cammina, il sentiero sul quale si cammina e l'atto di camminare. Tutte queste sono nella lingua pāļi varianti di una radice. Perciò, quando sentiamo parlare della pratica (pațipatti) o del modo di praticare (paripatti), tenete a mente che si riferiscono al percorrere il Sentiero.

Ci sono numerosi altri termini che si riferiscono a questo stesso Sentiero. Una persona che non ha studiato la questione molto da vicino, incontra un numero talmente grande di termini equivalenti da saltare alla conclusione che significhino molte cose diverse. In realtà essi fanno tutti quanti riferimento a questo solo Sentiero. Ad esempio, l'Azione (kammapatha) è semplicemente il Sentiero da percorrere; le Dieci Azioni Salutari (kusalakammapatha) sono pure il Sentiero; Moralità, Concentrazione e Saggezza (sīla, samādhi e paññā) sono il Sentiero; il Nobile Ottuplice Sentiero (ariya atthangika magga) è ancora una volta il Sentiero; anche vedere tutti i fenomeni composti come impermanenti, insoddisfacenti e non-sé, anche questo è il Sentiero. Chiunque abbia pensato a tutte queste cose come se indicassero delle cose differenti, farebbe bene a correggere questo fraintendimento. Tutte queste varie denominazioni indicano uno ed un solo Sentiero, da differenti punti di vista per ragioni legate all'insegnamento.

Cosa sono le Dieci Azioni Salutari? Sono dieci tipi di astensione da azioni del corpo, della parola e della mente. Prese tutte assieme sono chiamate Dieci Azioni Salutari perché chiunque pratichi in questo modo sta percorrendo il sommo Sentiero. Il Buddha usò questo particolare modo di parlare quando parlava con la gente comune. Quando desiderava insegnare a un livello più alto o più brevemente, a beneficio di persone che avevano un grado più che medio di comprensione, parlava in termini di Nobile Ottuplice Sentiero: retta comprensione, retta aspirazione, retta parola, retta azione, retti mezzi di sostentamento, retto sforzo, retta consapevolezza e retta concentrazione. Questo Nobile Ottuplice Sentiero è un modo di praticare piuttosto al di sopra dell'uomo comune. Gli obiettivi, però, sono gli stessi. Anch'esso mira al nibbāṇa, e differisce dagli altri schemi solo quanto a intensità o livello.

Osserviamo ora la breve affermazione del Buddha che ogni qualvolta transitorietà, carattere insoddisfacente e non-sé (aniccā, dukkha e anattā) sono percepiti con la visione profonda e la saggezza, quello è il Sentiero. Chiaramente, questa è ancor più un'affermazione specificamente rivolta a persone che hanno visione profonda. In pāļi si dice con chiarezza: « Quando le tre caratteristiche della transitorie-

tà, della sofferenza e del non-sé sono percepite con la visione profonda, quello è il Sentiero ».

La riflessione mostrerà che quando si ha una giusta visione profonda e comprensione delle vere caratteristiche di tutti i fenomeni composti, ossia della Natura stessa, allora il comportamento del nostro corpo, della nostra parola e della nostra mente sarà proprio come dovrebbe essere. Sarà retto comportamento, ma non retto semplicemente da un punto di vista legale o della comune moralità, oppure delle consuetudini sociali, non solo intelligente da un punto di vista esteriore. Detto in altro modo, se una persona percepisce davvero la transitorietà, il carattere non soddisfacente e il non-sé, è probabile che non riesca a fare cose sbagliate per mezzo del corpo, della parola e della mente, perché il potere di questa comprensione agisce come un supervisore. Se conosciamo in modo giusto, comprendiamo e percepiamo le Tre Caratteristiche, è probabile che non si abbiano pensieri errati o aspirazioni errate, che si dicano o si facciano cose sbagliate. Avendo chiara visione profonda e saggezza nella vera natura delle cose, non siamo più esposti a essere ossessionati da esse. Le azioni basate sulla vera saggezza sono sempre rette azioni. Perciò, la Moralità, la Concentrazione e la Saggezza (o il Nobile Ottuplice Sentiero, oppure le Dieci Azioni Salutari, e così via) pervengono a esistere da sé.

Ora, supponiamo che dopo aver raggiunto il culmine della visione profonda nell'impermanenza, nel carattere insoddisfacente e nel non-sé, poi ne discendiamo. Qualsiasi azione compiremo a questo più basso livello, sarà un'azione del tutto retta. Viceversa, se stiamo lavorando in senso inverso, dal basso verso l'alto, dobbiamo costruire uno stabile fondamento di retto comportamento del corpo, della parola e della mente, grazie al quale si sia in grado di crescere giorno dopo giorno in visione profonda e saggezza. Un essere mondano, che è ancora un essere ordinario ed illuso, deve avere fiducia nell'efficacia delle Dieci Azioni Salutari e fare del suo meglio per metterle in pratica. Se lo fa con costanza, progredirà presto nella visione profon-

da perché questo è il r e t t o modo di percorrere il Sentiero. Infine raggiungerà il culmine, otterrà la visione profonda nell'impermanenza, nel carattere insoddisfacente e nel non-sé. Perciò, indipendentemente dal fatto che il Sentiero sia visto dalla fine verso l'inizio, o dall'inizio verso la fine, si tratta di qualcosa che s i p u ò f a r e, sempreché, ovviamente, l'individuo in questione sia ragionevolmente ben equipaggiato quanto a carattere, facoltà sensoriali e intelligenza. Chiunque sia nato nel mondo e abbia la benedizione di una lunga vita, dovrebbe impegnarsi a sviluppare la visione profonda un po' alla volta, ogni giorno, fino a quando raggiunge lo stadio in cui è in grado di vedere le Tre Caratteristiche di tutti le cose composte, di vedere quel processo senza fine che genera fenomeni composti come insoddisfacente, e di intravedere una via di fuga nella condizione di libertà dal generare formazioni mentali.

Ciò può bastare per rispondere alla domanda sul perché il Buddha insegnò il Sentiero in molti modi differenti. A un livello alto insegnò i Quattro Fondamenti della Presenza Mentale (satipatthāna) un Sentiero, il sistema perfetto per chi si incammina da solo, la via verso l'unico e il solo Scopo. Insegnò il Sentiero sotto il nome di Consapevolezza, e utilizzando molte altre parole sulle quali non è indispensabile soffermarci a lungo.

Tutto quello che qui intendiamo fare è comprendere che questa cosa chiamata Sentiero diventerà il Vero Sentiero non appena sorgeranno la visione profonda nell'impermanenza, nel carattere insoddisfacente e nel non-sé. Finché questa visione profonda non è sorta, non si tratta ancora del Vero Sentiero, ma solo il suo inizio. Così, se una persona non ha ancora ottenuto questa visione profonda nelle Tre Caratteristiche, non conosce ancora il Sentiero che deve percorrere. Va invece più che mai alla ricerca di cose che sono transitorie, insoddisfacenti e non-sé, e la sua vita diventa sempre più insoddisfacente. Se però quella persona riesce a vedere che tutti i fenomeni composti sono transitori, insoddisfacenti e non sé, la sua mente cercherà di evitarli. Cercherà di trascenderli, di collocarsi al di sopra di

essi, in modo tale che non le possano nuocere. Questo è il Vero Sentiero, il Sentiero che conduce lontano dall'insoddisfazione e verso il suo superamento.

Perciò, dipende da ognuno di noi sviluppare il Vero Sentiero basato sulla visione profonda e tentare di ottenere la comprensione dell'impermanenza, dell'insoddisfazione e del non-sé dei fenomeni composti, per vederli come intrinsecamente insoddisfacenti, nient'altro che insoddisfacenti, come la condizione stessa di insoddisfazione, da evitare a tutti i costi. Allorché si sarà visto tutto questo, da allora in poi il comportamento sarà libero da brama ed attaccamento. Quando l'impermanenza, il carattere insoddisfacente e il non-sé sono stati visti, la brama e l'attaccamento non possono sorgere. Tutto quel che resta è la saggezza. La saggezza serve a prevenire che sorgano brama ed attaccamento. Così, questa vita può essere tutt'uno con il Sentiero. La vita può di per sé essere un progresso costante; può essere tutt'uno con il camminare sul Sentiero, la stessa cosa del Sentiero.

Spero che tutti voi proviate maggior interesse per queste tre parole: transitorietà, insoddisfazione, non-sé. Non limitatevi a memorizzare spiegazioni. Vedete voi stessi come le cose che perpetuamente vanno avanti combinandosi e trasformandosi posseggono queste Tre Caratteristiche. Quando non si comprende la vera natura delle cose, inconsapevolmente le si ritengono durevoli, degne di nota e di nostra proprietà. Potete immaginare i problemi che ne derivano. È come prendere una cosa con determinate proprietà e cercare di forzarla ad averne altre differenti. È impossibile forzare il fuoco a non essere caldo. Il risultato è tragicomico.

Così, la maggioranza della gente crede che, poiché è nata in questa vita, dovrebbe seguire una cosa o l'altra in base ai nostri desideri, ed essere compiaciuta quando ottiene quel che vuole e turbata quando non ottiene quel che vuole. Quando le persone hanno dei figli non hanno altro di meglio da insegnare loro che la loro primitiva filosofia. Questo è tutto quello che hanno da offrire. È una cosa ben lontana dal Sentiero insegnato dal Buddha. I figli camminano sulle stesse

vecchie rotaie dei loro genitori, e così si passa da una generazione a quella successiva. Non c'è progresso in avanti, non ci sono variazioni o miglioramenti fondati sulla conoscenza che tutte le cose sono transitorie, insoddisfacenti e non-sé, e che per questo non ci si deve aggrappare a esse. Se i nostri figli, ed anche noi stessi, camminassimo con facilità e velocemente sul Sentiero, dovremmo nutrire un particolare interesse su quest'argomento dell'attaccamento e del nonattaccamento, per addestrare noi stessi e insegnarlo agli altri.

Giusto, dobbiamo vivere nel mondo. Dobbiamo mangiare, usare varie cose, vedere ed entrare in contatto con ogni genere di situazioni. È però possibile vivere con tutto questo senza aggrapparsi e attaccarsi. Dobbiamo agire con intelligenza, dobbiamo essere sempre consapevoli delle Tre Caratteristiche. Quando i nostri figli hanno questa visione profonda, quando sono riusciti a vedere che non c'è nulla cui ci si possa aggrappare o attaccare, possiamo lasciare che loro badino a se stessi. Loro sono in grado di pensare, parlare e agire correttamente da soli, in un modo che è libero dalla condizione d'insoddisfazione. Dipende da noi insegnare e addestrare i nostri figli riguardo all'attaccamento e al non-attaccamento, in modo che possano essere liberi da eccessiva tristezza e da eccessiva euforia. Devono sviluppare un'intelligenza sufficiente a tenerli al di sopra delle cose che, altrimenti, li faranno ridere o piangere. Devono svilupparsi questa saggezza così come si sviluppano fisicamente. Così è un buon genitore che si occupa della sua prole facendo sì che cammini sul Sentiero in modo retto e veloce. Così dovrebbe essere, in coerenza con il principio che gli esseri umani sono nati per incamminarsi sul Sentiero, in modo tale che un giorno si possa raggiungere la meta.

Diamo ora un'occhiata alla Thailandia e alle centinaia di altre nazioni che si trovano nel mondo, e vediamo che genere di cose la gente insegna ai propri figli. Quali cose sta facendo la gente? Quali sono i loro desideri, quali le cause delle loro azioni che attualmente stanno producendo così tanta sofferenza e angoscia in ogni luogo del mondo?

Vediamo che la gente, ben lontana dal retto Sentiero, sta seguendo il Demonio, Satana, Māra o come lo si voglia chiamare, un fatto che necessariamente è fonte di tutti i tipi di dolore. A parte chi ha incontrato l'insegnamento del Buddha, il loro comportamento non concorda assolutamente con la ragione per cui siamo nati come esseri umani. Persino un ordinario essere umano non dovrebbe comportarsi in questa maniera, perché la parola "umano" (in sanscrito manusya) significa qualcosa di particolare. Rinvia a un essere di nobili sentimenti, un discendente di Manu il Saggio, di livello superiore a quello medio. Per meritarsi questo titolo di essere umano, bisogna percorrere il Vero Sentiero. Non appena ci si allontana dal Sentiero, si cessa di essere umani nel vero senso della parola. Se si pensa in un modo che è in contraddizione con la Verità del Dhamma anche per solo istante, in quell'istante si cessa di essere veramente umani, si cammina invece sul sentiero di Māra o su quello degli animali. La nostra analisi deve essere così dettagliata da farci camminare sul Sentiero s e m p r e, a ogni nostro respiro, ogni minuto, ogni secondo. Dobbiamo camminare s e m pre sul Sentiero. Appena ci si distrae, si va fuori strada.

Perciò, non consentiamoci di andare errando in tipi di pensieri che conducono alla trascuratezza o a un eccesso di sicurezza, o all'idea che questo sia un viaggio facile. C'è il pericolo di rilassarsi e di andare giù, semplicemente trascinati dalla corrente. Questo è uno dei pericoli maggiori. Il Buddha insegnò a essere continuamente vigili, a camminare sul Sentiero ogni singolo "pensiero-momento". Un attimo d'inconsapevolezza e la mente è di nuovo fuori strada. A volte può andare così lontano che per tornare sul Sentiero può essere necessario molto tempo e rivelarsi molto difficile. Supponiamo di cadere in uno degli stati mentali sventurati, come quello infernale. Ciò significa che uno fa cose sbagliate, disinvolte, e lascia che la mente cada in quel basso livello conosciuto come inferno, così che è difficile far subito ritorno. Andare fuori strada rispetto al Sentiero è come camminare verso una trappola, come cadere in una buca o in un fosso. Succede perché si è stati distratti, non si è rimasti sul Sentiero, non si è

stati costantemente consapevoli di quelle Tre Caratteristiche dell'impermanenza, dell'insoddisfazione e del non-sé. Non ci sarà alcun compagno di viaggio ad aiutarci a restare sulla retta via. Non c'è nessuno a tenerci d'occhio e a controllare che non si esca dal Sentiero. Ognuno di noi è solo un cieco che è condotto per mano da un altro cieco. La maggior parte di noi sta solo a brancolare per tutto il tempo. È perché la stragrande maggioranza delle persone è sempre distratta e cammina fuori dal Sentiero che il mondo intero si trova in una condizione così pietosa e priva di speranza.

Comprendete che questa faccenda del Sentiero e del percorrerlo non è una questione di poco conto, non si tratta di uno scherzo. Al contrario, è la cosa più importante di tutte. Si tratta d e l compito di un essere umano. È un compito che deve essere svolto con tutta l'intelligenza e l'abilità che un essere umano può possedere. Non vacillate per un solo istante, per una sola frazione di secondo! È necessario un solo momento per uscire dal Sentiero. Se la mente non sta all'erta ogni momento, c'è pericolo che esca fuori dal Sentiero e finisca perfino all'inferno. È doveroso che ognuno di noi rifletta sui pericoli di questo tipo di caduta e che decida di mantenere una chiara e non oscurata visione profonda nella transitorietà, nel carattere insoddisfacente e di non-sé in relazione ad ogni singola cosa. Ogni nostra azione, parola e pensiero sarà allora allineata con questa visione profonda. Così non ci sarà alcuna possibilità di cadere e di far nascere un qualche genere di sofferenza.

Allora, questo è in breve il modo di camminare sul Sentiero. Si tratta solo di un breve ed essenziale riassunto. Sarebbe possibile trattarne in modo dettagliato, così da comprendere le differenti e numerose forme di pratica che ogni individuo può scegliere, quella che meglio si adatta al suo particolare temperamento. Ognuno può pensare a tutto questo come al Nobile Ottuplice Sentiero o ai Quattro Fondamenti della Presenza Mentale, oppure alle Dieci Azioni Salutari come pure a qualsiasi altra cosa: si può scegliere. Possiamo scegliere di pensarci come alle Dieci Virtù possedute da un buddha. Queste vir-

tù sono ancora una volta il Sentiero che deve essere percorso da un essere umano ordinario verso la condizione di buddhità. Se abbiamo la sensazione che le Dieci Virtù siano un obiettivo troppo alto per noi, va bene; se pensiamo di poterci impegnare su tutte e dieci, ma non al grado possibile per un buddha, anche questo va bene. Queste Virtù rappresentano solo un modo di praticare governato dalla visione profonda nella natura profondamente insoddisfacente di questa condizione mondana, di questo ciclico samsāra, di queste cose composte. Il nostro compito consiste nell'attraversare tutto questo per giungere sull'altra sponda, il nibbāna, mediante un tipo di azione che veda le cose per come veramente sono, ossia transitorie, insoddisfacenti e non-sé. Così non pratichiamo in una maniera che spazza via tutti gli attaccamenti a queste cose impermanenti, dolorose e prive di sostanzialità. Pratichiamo la carità, la benevolenza, l'onestà, la tolleranza e tutte le virtù che ci consentono di padroneggiare i pensieri più bassi, quel genere di pensieri che non tiene presenti le Tre Caratteristiche.

Infine, per riassumere, camminare sul Sentiero deve iniziare, sviluppare e culminare con una chiara visione profonda nelle Tre Caratteristiche. Tutto qui. Spero che vogliate seguire questo Sentiero insegnato dal Buddha e che possiate ottenere i benefici che ne derivano.

Postfazione del traduttore



Questo volumetto raccoglie degli insegnamenti di Ajahn Buddhadāsa per la comprensione e per la pratica del Nobile Ottuplice Sentiero insegnato dal Buddha. Oltre alla *Guida per l'umanità*, esso contiene altri due discorsi di Dhamma del Maestro di Suan Mokkh: *La prigione della vita* e *Perché sono nato*?

La Guida per l'umanità è lo Handbook for Mankind, pubblicato in lingua inglese all'interno delle numerose edizioni di Buddhadāsa, Me and Mine. Una traduzione italiana, realizzata da Giampaolo Fiorentini, con il titolo Prontuario per l'umanità, si può leggere per i tipi dell'editore Ubaldini: è il II capitolo dell'ampio volume Buddhadāsa, Io e mio. Gli insegnamenti di un maestro buddhista thailandese, a cura di D.K. SWEARER, Roma 1991, pp. 35-71. Del tutto indipendentemente da quest'ultima è la versione italiana qui offerta, basata su un testo inglese in più punti differente: BUDDHADĀSA BHIKKHU, Handbook for Mankind. Printed by Mahachulalongkornrajavidyalaya University. Sponsored for free distribution by the Government of Thailand, Bangkok, Thammasapa Press, 2005, una pubblicazione voluta dalla International Buddhist Conference on the United Nations Day of Vesak, May 18-20, 2548/2005. Il testo dello Handbook è disponibile anche in Internet nel sito del Department of Religious Affairs del Governo thailandese (http://www.dra.go.th), come pure in altri siti. Si ringrazia comunque l'editore Ubaldini, nella persona di Francesco Gana, di aver acconsentito con cortesia e disponibilità alla diffusione gratuita di questa traduzione italiana dell'*Handbook*.

Chi ha tradotto i testi dall'inglese ha questa sola aspirazione: che il suo lavoro possa essere di una qualche utilità per quanti praticano con tutto il cuore gli Insegnamenti del Buddha per conseguire la Liberazione dalla sofferenza.

Indice generale



Una guida per l'umanità		
I	Guardando il buddhismo	7
II	La vera natura delle cose	20
III	Le Tre Caratteristiche Universali	31
IV	Aggrapparsi, attaccarsi	43
V	Il Triplice Addestramento	51
VI	Le cose alle quali ci aggrappiamo	59
VII	Visione profonda: il metodo naturale	70
VIII	Visione profonda: l'addestramento organizzato	83
IX	Emancipazione dal mondo	97
La prigione della vita		
Perché siamo nati?		
Postfazione del traduttore		