



L'ultimo respiro
Ajahn Pasanno

Ajahn Pasanno

L'ultimo respiro

Prefazione

Gli ultimi giorni di “Jay Siripongs”

Qualche appunto di Jay

La lettera di Michael

© Associazione Amici del Santacittarama

Titolo originale: [The Last Breath](#), di Ajahn Pasanno

© Abhayagiri Buddhist Monastery

16201 Tomki Road

Redwood Valley, CA 95470

www.abhayagiri.org

(707) 485-1630

Traduzione di Rosanna D'Urso

Publicato in italiano da www.saddha.it

In copertina disegno di Jaturun Siripongs (Jay)

PER DISTRIBUZIONE GRATUITA

Tutti i diritti commerciali sono riservati. Qualsiasi riproduzione, completa o in parte, in qualsiasi forma, per vendita, profitto o guadagno materiale è proibita. Tuttavia, ai fini di distribuzione gratuita, il permesso per la riproduzione può essere richiesto a:

MONASTERO SANTACITTARAMA
Località Brulla, 02030 Poggio Nativo (RI)
www.santacittarama.org
sangha@santacittarama.org

Prefazione



Il Buddha ci ha esortati a sviluppare la consapevolezza della morte con questa riflessione: «Oh, se dovessi vivere per la sola durata di un'inspirazione e poi un'espiazione, o di un'espiazione e poi di un'inspirazione, volgerei la mia mente agli insegnamenti del Beato. Allora sì che potrei riuscire a fare molto».

Il Buddha ha lodato coloro che contemplanò in questo modo, dicendo che «vivono diligentemente, e che sviluppano la consapevolezza della morte con ardore allo scopo di distruggere gli inquinanti sottostanti» (Anguttara Nikaya 8.73).

Le nostre vite tendono ad invischiarsi in complicazioni e preoccupazioni che ci privano della necessaria chiarezza della mente e del cuore per relazionarci saggiamente con i vari aspetti della nostra quotidianità, figuriamoci allora per affrontare la morte con chiarezza e equanimità, o per far sorgere quel senso di urgenza che la precedente citazione suscita.

Questa è la storia di una persona che è stata in grado di utilizzare le avverse circostanze dell'incarcerazione nel Braccio della Morte della Prigione di San Quentin, e di sviluppare le risorse interiori necessarie per affrontare la sua morte con coraggio, leggerezza e compassione. Ho avuto l'occasione di essere invitato ad essere il suo consigliere spirituale nei suoi ultimi giorni. Non avendolo mai incontrato in precedenza, non potevo sapere che tipo di persona avrei trovato, ma incontrare Jay è

stata una gioia, per condividere con lui i suoi ultimi giorni. Egli ha offerto un esempio, grazie al quale possiamo tutti avere qualcosa da imparare.

Vorrei ringraziare la signora Mesa Kasemsarn per aver reso questo articolo disponibile. Possano le benedizioni di questo dono arrecare pace e felicità a molti.

Bhikkhu Pasanno

... Jay usava l'arte per esprimere il suo processo di crescita e cambiamento. Usava spesso le farfalle come simbolo della sua metamorfosi. Durante l'incarcerazione comprese che la sua vita si sarebbe conclusa in prigione. Non posso continuare ad odiare me stesso e gli altri, questo fu quel che pensò.

«C'è qualcuno che non hai ancora perdonato?». Jay ci pensò. «Non ho perdonato me stesso del tutto», disse infine con dolcezza.

Gli ultimi giorni di “Jay Siripongs”



Jaturun “Jay” Siripongs, originario della Thailandia, nel 1983 fu riconosciuto colpevole degli omicidi avvenuti nel negozio di Garden Grove del proprietario Pakawan “Pat” Wattanaporn e del commesso Quach Nguyen. Sebbene avesse ammesso il coinvolgimento nella rapina, Siripongs negò di averli uccisi. Tuttavia si rifiutò di dire il nome del suo complice e fu ritenuto colpevole e condannato a morte.

Sei giorni prima dell’esecuzione della condanna di Jay, il suo amico, l’avvocato Kendall Goh, alla ricerca di un consigliere spirituale buddhista, contattò il monastero di Abhayagiri. Due giorni dopo, l’abate di Abhayagiri ricevette velocemente l’autorizzazione del servizio di sicurezza che gli consentì l’ingresso nella prigione di San Quentin, e trascorse tre giorni straordinari con Jay, gli ultimi tre giorni della sua vita. Jay è morto con un’iniezione letale il 9 febbraio 1999.

Molti sono i racconti sulla notevole trasformazione spirituale di Jay durante l’incarcerazione.

Da giovane Jay aveva temporaneamente preso l’ordinazione monastica buddhista in Thailandia, una pratica normale nella cultura thailandese. Mentre era in prigione, egli si dedicò alla meditazione, seguendo le istruzioni che aveva ricevuto e costantemente praticato durante l’ordinazione. Sia le guardie che

i detenuti riconobbero che aveva vissuto la sua vita a San Quentin serenamente. Vari secondini supportarono la richiesta di condono per Jay, alcuni apertamente. Persino lo stesso ex-direttore di San Quentin, Daniel B. Vasquez, appoggiò un appello per la commutazione all'ergastolo della sentenza di Jay.

Kathryn Guta e Dennis Crean parlarono con Ajahn Pasanno nel maggio del 1999.

Fearless Mountain: ¹ *Com'è successo che sia stato chiamato per assistere spiritualmente Jay Siripongs?*

Ajahn Pasanno: Jay pensava che la condanna a morte sarebbe stata eseguita il 17 novembre 1998. A quel tempo era seguito da una cristiana che l'assisteva dal punto di vista spirituale, una donna che a San Quentin aveva seguito molti altri condannati a morte. Sebbene a Jay questa persona piacesse molto e la conoscesse da anni, c'era una dinamica tra di loro che accresceva la sua ansia. Quel novembre, nelle ultime ore che precedevano il momento in cui si credeva sarebbe avvenuta l'esecuzione, i due parlarono incessantemente e Jay non riuscì a calmare la sua mente. Poi, all'ultimo momento, una corte federale concesse una sospensione dell'esecuzione, e la pena di morte di Jay fu posticipata di tre mesi. Fu molto fortunato per questa sospensione. La sua situazione e le sue reazioni gli divennero chiare. Voleva che la sua morte fosse la più serena possibile, e sapeva che doveva svolgere del lavoro interiore se voleva che ciò fosse possibile.

Quando la seconda data fu stabilita, Jay prese la decisione di affrontare da solo l'esecuzione, in modo da potersi sforzare di essere calmo e composto nelle ultime sue ore. Il suo amico Kendall Goh era preoccupato della mancanza di assistenza spirituale, e si offrì di cercare un buddhista. Evidentemente non era facile per Jay cercare un'altra assistenza spirituale; difficoltà erano giunte sia da San Quentin sia che da parte di altri, ed egli

1. Fearless Mountain è una pubblicazione del monastero.

era cauto. Credo che la sua cautela fosse ragionevole, visto che, ovviamente, l'ultima cosa di cui aveva bisogno in quel momento era un pio sermone da parte di un monaco. Tuttavia, immediatamente dopo esserci incontrati, siamo entrati in sintonia, e fu felice che io fossi lì.

FM: Come ci si sente ad assistere spiritualmente un condannato a morte?

AP: All'inizio ero felice di aiutarlo. Poi ho pensato di essere in procinto di andare in un reame infernale, e c'è stata una certa trepidazione. C'erano cancelli, catene, un metal detector e delle guardie. Poi un secondo metal detector e, dopo averlo superato, altre guardie che mi mettevano un timbro sulla mano, poi altri cancelli ancora e di nuovo delle guardie. A parte tutto questo, vi erano molte cose conflittuali. Ho sentito una guardia chiamare per nome i bambini venuti in visita, come se li conoscesse. Quando ho visto Jay, lui non era come altri vicini alla morte che avevo incontrato in precedenza. Jay era giovane e in buona salute, nel pieno controllo delle sue facoltà. Era acuto, intelligente e ricco di talento. Era evidente che aveva vissuto gli ultimi anni della sua vita in modo saggio. Sebbene portasse delle catene alla cintola, restava dignitoso. Era cortese e abbracciava i suoi visitatori. L'intera situazione assunse un carattere surreale. Tutto sembrava normale, ma alla mezzanotte del lunedì seguente quest'uomo sarebbe morto, sarebbe stato giustiziato.

FM: C'era una qualche tensione nell'aria, considerando che Jay sarebbe stato presto messo a morte?

AP: No, in verità. L'atmosfera era distesa, non pesante, triste. A volte ci occupavamo del cuore della mente. Altre volte si scherzava e si rideva. Soprattutto il primo giorno Jay mi ospitò con grande cortesia. Prima del mio arrivo aveva preparato per me una sedia a un lato di un tavolo, ed altre per i suoi amici all'altro lato. Aveva dato loro delle istruzioni molto rigorose su come comportarsi in presenza di un monaco, e aveva pensato

di offrire un pasto. Disse che era la prima volta in venti anni che aveva avuto la possibilità di offrire un pasto ad un monaco. In risposta alle domande dei suoi amici, parlai della teoria buddhista del Risveglio usando la metafora del fiore di loto. Mi sono anche soffermato sul significato della Presa di Rifugio, del considerare il Buddha, il Dhamma e il Sangha come saggezza illuminata, come verità e come personificazione del bene. Jay era davvero felice che i suoi amici avessero l'opportunità di ascoltare il Dhamma e di poterlo condividere con loro.

A me però premeva molto che Jay si prendesse cura della qualità della sua mente e che non consentisse alle persone di distrarlo con i loro traumi personali riguardo la sua morte imminente. Jay comprendeva le dinamiche di quel che stava avvenendo intorno a lui. Certo non stava cercando di mantenere i contatti sociali per agitazione o per inquietudine. Si era reso conto che doveva assumersi la responsabilità del proprio equilibrio. Benché si fosse completamente dedicato ai suoi amici durante le ore di visita, egli meditava per molte delle altre ore del giorno, a cominciare da quando si svegliava alle due o alle tre del mattino.

Durante i giorni precedenti la sua morte lo spinsi a non distrarsi. Aveva un sacco di visite. Gli dissi che era meglio non farsi coinvolgere troppo da tutte queste persone. Quando andai la prima volta da lui, Kendall mi aveva detto che Jay stava bene, erano tutti gli altri che stavano crollando. Evidentemente Jay aveva toccato le vite di numerose persone, e costoro si raccolsero intorno a lui prima della sua morte. Sua sorella, Triya, era lì. Alcuni dei suoi amici lo consideravano un maestro spirituale; molti di loro erano avvocati, altri erano Cristiani Evangelici. Vi erano bisogni molto diversi e Jay, essendo generoso e di buon cuore, cercava di soddisfarli tutti.

FM: È vero che Jay era anche un bravo artista?

AP: Sì. Jay mi mostrò il suo portfolio. Era diventato bravo

in molte differenti tecniche ed aveva molto talento. Regalò gran parte delle sue opere – circa 600 pezzi – a conoscenti ed amici nel corso degli anni. Jay usava l'arte per esprimere il suo processo di crescita e di cambiamento. Usava spesso le farfalle come simbolo della sua metamorfosi. Ad un certo punto, durante la sua incarcerazione capì che la sua vita si sarebbe conclusa in prigione. Pensò: «Non posso continuare ad odiare me stesso o gli altri».

Durante gli ultimi otto anni, Jay ebbe una profonda trasformazione e giunse ad un'autentica comprensione di se stesso. Mi disse che era stato in prigione per un lungo tempo e di non poter dire che fosse una cosa brutta. Sentiva di essere riuscito a crescere in prigione in un modo che gli sarebbe stato impossibile in circostanze meno difficili ed estreme. Imparò a riflettere profondamente su quel avrebbe indotto benessere e chiarezza nella sua mente. Più si avvicinava all'esecuzione più imparava quel che avrebbe impedito alla sua mente di crescere e di essere in pace. Si impegnò completamente ad applicare la sua mente alla ricerca della verità.

FM: Ciò comprendeva riprendere la meditazione buddhista?

AP: Proprio così. Jay aveva imparato a meditare quando era stato monaco in Thailandia, molti anni prima. Mentre era in monastero, aveva visto con molta chiarezza una luce durante la meditazione, ma quando aveva cercato di ripetere l'esperienza, essa non si era ripetuta.

FM: Dà l'impressione della solita esperienza meditativa di attaccarsi a ciò che è piacevole.

AP: Sì. L'ho preso in giro al riguardo. Jay mi poi riferito che tre settimane prima la luce era tornata. Questo mi incoraggiò molto. Dato che Jay si applicava alla arti visive, mi resi conto che avrebbe potuto ancorarsi all'immagine della luce al momento della sua morte. Gli offrii delle meditazioni guidate sul respiro e sulla luce. Visto che il suo respiro sarebbe stato lì solo

fino a quando l'iniezione non avesse fatto effetto, dissi a Jay che ad un certo punto sarebbe giunto il momento di lasciare andare il respiro e, invece, di focalizzarsi sull'immagine di luce.

FM: In quale altro modo sei stato in grado di aiutare Jay nel suo lavoro interiore? Aveva paura della morte?

AP: La prima notte che parlammo al telefono, chiesi a Jay: «Qual è il tuo stato mentale?». Mi rispose: «Sono in pace. Ho accettato quel che accadrà. Ma ci sono ancora cose che voglio conoscere».

Essendo cresciuto in Thailandia, Jay credeva alla rinascita. Scherzò sul fatto che voleva che le sue ceneri fossero sparse nel mare, così che i pesci le avrebbero potute mangiare, e lo stesso avrebbero fatto gli esseri umani con i pesci. In questo modo egli sarebbe potuto velocemente tornare nel regno degli umani per continuare il suo lavoro. Sapeva che nascere come esseri umani significava poter apprendere sofferenza e gioia, bene e male, giusto e sbagliato. La crescita e la comprensione erano i risultati delle scelte che si facevano. Jay aveva fatto scelte molto sbagliate nel corso degli anni, ma ne aveva anche fatte alcune ottime. Sentiva di aver imparato delle vere e proprie lezioni durante questa vita, ed era determinato a restare sul sentiero del Dhamma nella prossima.

FM: Hai mai parlato con Jay delle sue cattive scelte, dei suoi crimini?

AP: No, non ho mai parlato a Jay del passato. Non c'era abbastanza tempo. Mi sono invece focalizzato sul suo benessere spirituale e sulla sua capacità di affrontare la morte con la mente più tranquilla possibile. Non mi stavo relazionando a lui come ad una persona riconosciuta colpevole di un crimine, ma come ad una persona che si trovava di fronte alla morte.

FM: Come furono le ultime ore con Jay?

AP: Sei ore prima dell'esecuzione il prigioniero lascia la sua

famiglia e gli amici, e si reca in una cella molto piccola, immediatamente accanto alla stanza dell'esecuzione. Soltanto il suo consigliere spirituale può accompagnarlo. Ci sono sei guardie, la squadra d'esecuzione, in uno spazio molto angusto; talvolta entrano anche lo psichiatra del carcere e il direttore. È possibile che, proprio prima dell'esecuzione, si verifichino delle intimidazioni da parte delle guardie. Può accadere che conversino a voce alta o che si rendano odiosi in altri modi. Può succedere che guardino la televisione ad alto volume a meno di un metro dal condannato. In occasione dell'esecuzione prevista per il mese di novembre, Jay aveva avuto il permesso di avere un rosario nella sua cella, ma prima di darglielo una delle guardie lo aveva messo sul pavimento e ci aveva camminato sopra.

Mi perquisirono e mi portarono in una di queste celle d'attesa nel braccio della morte. Lì Jay ed io fummo separati in due celle diverse, comunicanti solo in un angolino. Eseguì immediatamente un canto di protezione, era un modo per purificare l'energia negativa. «Entreremo subito in azione prima di loro», dissi a Jay. Avevamo in programma che lui facesse richiesta dei Rifugi e dei Precetti in pāli, ma sbagliò e invece intonò un canto per la richiesta di un discorso di Dhamma.

FM: Di cosa gli hai parlato?

AP: Raccontai la storia del Buddha, che dopo l'Illuminazione non voleva insegnare, poiché pensava che nessuno avrebbe capito. Parlai della natura illusoria del mondo umano e della liberazione del Dhamma. Gli parlai delle Quattro Nobili Verità, gli dissi che il lasciare andare significava non rifiutare nulla. Insegnai a Jay a prestare attenzione al sorgere della coscienza, invece di rivolgere la mente verso quello che farà sorgere sofferenza e rinascita. Dissi a Jay di orientarsi invece verso il lasciare andare e la concentrazione mentale.

Per quanto riguarda il lasciare andare, il mollare la presa, parliamo del perdono nel contesto del "non-sé". Se non perdo-

niamo, continuiamo a creare un'identità attorno alla nostra sofferenza, ed è questo quel che rinasce. Questo è quel che soffre. Chiesi a Jay: «C'è qualcuno che non hai ancora perdonato?». Mi riferivo al sistema, ai suoi genitori, agli altri. Jay ci pensò. «Non ho perdonato me stesso del tutto», disse infine con dolcezza. Fu toccante. Ricordava di essere stato coinvolto in passato in qualcosa di sbagliato, ma, comunque, ora era una persona diversa. Gli fu di grande aiuto rendersi conto di non essere questo ricordo di se stesso, e poté lasciare andare la persona che in passato era stata coinvolta nei crimini.

Fu anche interessante vedere che le guardie sembravano attente a ciò che stavo dicendo, e nel corso della sera furono effettivamente molto sollecite e rispettose nei nostri riguardi.

FM: Jay si preoccupava dei numerosi appelli per salvargli la vita che continuarono per tutto questo tempo?

AP: Jay non sembrava interessato né si preoccupava della giustizia. Non nutriva grandi speranze sul fatto che gli appelli potessero essere approvati. Quando infine essi furono respinti, non attribuì al fatto una grande importanza. «Sto accettando il fatto che sarò giustiziato», disse.

FM: Mentre l'esecuzione si avvicinava, quale era lo stato mentale di Jay?

AP: Ad un certo punto Jay disse: «Se non sono il corpo, se non sono le sensazioni né la mente, allora che cos'è che si libera?». Gli dissi che il fatto che questa domanda apparisse proprio allora nella sua mente, era solo il sorgere del dubbio. Quando lasci andare tutto e sperimenti la pace e la chiarezza, non devi sovrapporvi un nome o un'identità.

In un altro momento Jay disse: «Nella mia mente ci sono due persone, ... tu ed io».

Gli risposi: «Devi sbarazzarti di me. Non verrò là dentro con

te. E poi devi lasciare andare te stesso». Abbiamo riso un sacco per queste cose.

In fondo ho aiutato Jay a prepararsi alle varie distrazioni che gli si sarebbero potute presentare durante l'esecuzione. «Ti legheranno; accadranno delle cose intorno a te». Lo misi in guardia. «Hai bisogno di stabilizzare la tua mente senza fare attenzione a ciò che accade all'esterno. Mantieni l'attenzione sull'interiorità». Passammo tutta la serata meditando, eseguendo canti, e parlando di Dhamma. Così durante l'ultima ora Jay era molto calmo e in grado di stabilizzare la sua mente fermamente sull'oggetto di meditazione. Verso la fine, ci prendemmo del tempo per fare una cerimonia di condivisione dei meriti e di offerta delle benedizioni, anche per le guardie. Dopo che l'ultimo appello era stato respinto, Jay mi chiese anche di eseguire dei canti per gli avvocati coinvolti nel suo caso. Egli conservò la presenza mentale fino all'ultimo momento.

FM: Eri presente all'esecuzione?

AP: No. Questo era stato deciso prima che visitassi per la prima volta Jay a San Quentin. Credo che non avendomi ancora incontrato, Jay avesse scelto che non fossi lì con lui. Quando lessi i giornali il giorno seguente, questi riportarono che egli giaceva calmo ed immobile durante l'esecuzione e che tenne gli occhi chiusi. Pensai che tutto questo fosse rincuorante, poiché ebbi la sensazione che stesse rendendo composta la sua mente.

FM: Come ti sei sentito dopo l'esecuzione?

AP: Fui molto grato per essere stato lì. Si trattò di un'esperienza che fu fonte di grande umiltà. Non si può fare a meno di pensare a quello che ognuno di noi farebbe in una simile circostanza, ossia a come ci si potrebbe relazionare alla nostra morte non come a qualcosa di astratto, ad un qualcosa di distante nel futuro, ma all'esatta conoscenza che alle 12:01 della notte la morte sarà certa.

FM: Per Jay ci fu un funerale?

AP: Ci fu una cremazione privata il giorno seguente alla sua morte. Mi sono incontrato con sua sorella, Triya, al crematorio. Il corpo di Jay era in una scatola di cartone. Prima, quando Triya aveva chiesto di vedere il corpo, la donna che sovrintendeva al funerale le aveva detto che non era possibile. Non lo sapevo, e perciò chiesi che venisse sollevato il coperchio della scatola. Con qualche esitazione, lei lo sollevò. Jay era in un sacco di plastica. «Ci deve essere una cerniera da qualche parte», dissi.

La donna cercò, e disse che la cerniera era ai suoi piedi. Esitò nuovamente. Disse che Jay non indossava vestiti. «Ci deve pur essere un paio di forbici qua attorno. Si tratta solo di un sacco di plastica», dissi. La donna portò delle forbici e tagliò il sacco all'altezza delle spalle e della testa.

Vedere il suo corpo fu un'emozione molto forte. Sul volto aveva un'espressione di grande serenità. La sua pelle era luminosa. Non era opaca o cerulea. Aveva un lieve sorriso. Costatare che era morto serenamente fu una cosa bellissima. Dopo tutto quello che era accaduto, la fine fu rassicurante.

Qualche mese dopo l'esecuzione udii da un sostenitore del monastero, amico di uno psicologo che lavorava in prigione, che alcuni degli agenti erano rimasti profondamente toccati e si erano sentiti a disagio a tornare ai loro doveri dopo l'esecuzione di Jay. In un certo senso, fu una buona cosa che il tutto fosse servito a renderli consapevoli.

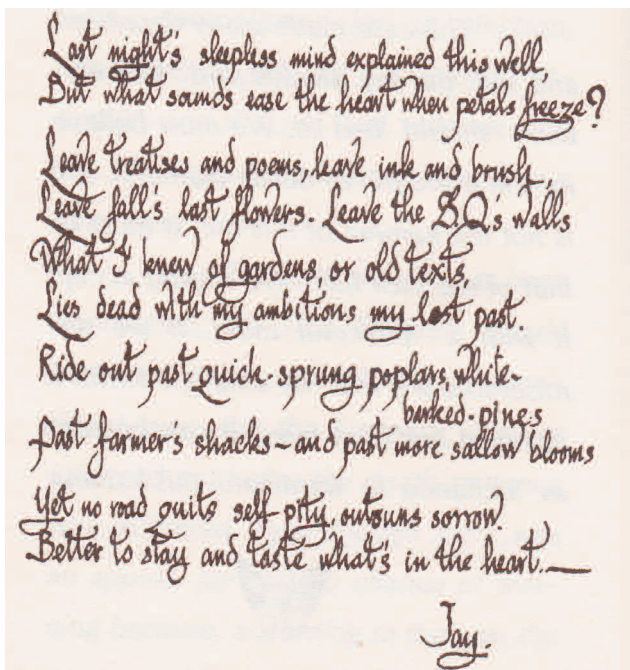
Dopo l'evento, diedi un'occhiata al caso processuale di Jay e, da varie fonti d'informazione, sono giunto alla conclusione che Jay non fosse l'assassino. Per tutto il tempo che egli rimase in prigione, egli non disse mai chi fosse il vero colpevole, e accettò così di accollarsi ogni responsabilità.

Quando Jay andò per la prima volta sotto processo, non

aveva abbastanza denaro. Il suo inglese era ancora scarso. L'avvocato incaricato dalla Corte era occupato con la campagna per un'elezione. Perciò non si impegnò molto e non cercò testimoni in favore di Jay. La Corte pronunciò la sentenza in tempi molto brevi.

In quanto cittadino thailandese incarcerato, secondo il diritto internazionale l'ambasciata thailandese avrebbe dovuto prestare assistenza. Ma essa venne informata solo dopo che la sentenza di condanna a morte era stata pronunciata. Sebbene vi fu una procedura d'appello, Jay non ebbe l'opportunità di vincere perché, secondo la legge, la Corte avrebbe preso in considerazione solo le informazioni assunte per il primo processo. Il caso rese tristi e depresse molte persone. Jay, però, ripeteva sempre che nessuno dovrebbe sentirsi così. Dobbiamo credere nel principio del *kamma*. Se non è il *kamma* di questa vita, è quello della vita passata. Dovremmo accettarlo con mente tranquilla e serena. Qualora ci sentissimo infelici, ne patiremmo le conseguenze di nuovo, nelle nostre vite future. Il tutto può essere invece considerato come un'opportunità per esaurire questo *kamma*.

Qualche appunto di Jay



La mia mente insonne la scorsa notte mi ha ben spiegato tutto questo
Ma quale suono può far sentire a proprio agio il cuore, quando i petali ghiacciano?
Lascia perdere trattati e poesie, lascia perdere inchiostro e pennello,
Lascia perdere gli ultimi fiori d'autunno, lascia perdere i muri di B.Q.
Quel che conoscevo di giardini o di testi antichi
Giace morto con le mie ambizioni, il mio passato perduto
Vai oltre i pioppi che crescono veloci, pini dalla bianca corteccia
Al di là delle capanne dei contadini, al di là dei molti fiori giallastri
Tuttavia l'auto-commiserazione non è una strada per contenere il dolore
Meglio restare ad assaporare quel che c'è nel cuore.

Jay

Quella che segue è una selezione degli scritti di Jay, contenente riflessioni e considerazioni su vari temi. Gli scritti sono tratti da una serie di diari che egli scrisse per un amico interessato al buddhismo e alla pratica meditativa, con il quale Jay condivise alcune delle sue esperienze e modi di pensare. Non è del tutto chiaro dove e quando Jay facesse uso delle sue riflessioni personali, né quando trovò qualcosa da condividere da altre fonti. I suoi scritti erano colmi di temi per la contemplazione, i quali andavano da esperienze che aveva avuto nel mondo, a raffinati argomenti relativi all'addestramento meditativo.

Se desideri praticare sinceramente, devi lasciar andare le tue parole e le tue condizioni. L'insegnamento profondo può essere dato solo a coloro che realmente comprendono il valore di questa profondità. Infatti quando comprendi veramente la profondità, molte delle tue parole e delle tue condizioni non sembrano più così importanti, perché hanno un valore molto minore degli insegnamenti. Quando un praticante è in grado di lasciar andare, ogni insegnamento che venga dato è molto più profondo, ha un significato più profondo. Spesso ingigantiamo un problema semplice, lo rendiamo sproporzionato. Quante delle nostre difficoltà cominciano con un piccolo fraintendimento! Qualcuno non ci ha offerto il suo solito sorriso oggi, il nostro maestro ci ha guardato severamente, o il nostro miglior amico ci ha criticato, la tazza di caffè stamattina non era poi così buona, il nostro umore è un po' scontroso ... basta questo per rovinarci l'intera giornata! Quanto è tragico tutto questo! Il fraintendimento si porta dietro infinite complicazioni: speranze, paure, disperazione, persino il suicidio. Siamo NOI a far soffrire noi stessi, NOI a crearci problemi ASSOLUTAMENTE non necessari. È così semplice: tutto quel che dobbiamo fare è capirlo. Quando alla fine vedi la semplice verità di QUANTO tutto questo non sia necessario, il cuore desidera scoppiare di compas-

sione per chiunque stia soffrendo in questo modo. Però, contemporaneamente inizi a renderti conto dell'assurdità di tutto questo.

Secondo me, in verità non avevo amici, sebbene molti altri mi chiamino amico. Era come se intorno a me ci fosse un'invisibile barriera che teneva tutti gli altri a una certa distanza. Nessuno mi toccava il cuore e il mio cuore si sentiva solo. Desideravo che non fosse così, ma la verità è che, mentre crescevo, nessuno di quelli che conoscevo mi piaceva sinceramente, né sentivo di potermi fidare di lui. Forse ero soltanto uno snob intellettuale, e di questo mi sentivo un po' in colpa, solo un po'. Se avessi mai incontrato qualcuno dall'intelligenza veramente acuta e dotato di integrità, qualcuno che potessi veramente ammirare perché manteneva dei livelli che io stesso non riuscivo a mantenere, allora forse ...

All'improvviso ho più di una manciata di amici (sic), e tutto quel che ho dovuto fare è stato lasciar andare. Non più solitudine.

Equilibrio

L'equilibrio è essenziale sia per la meditazione che per la vita quotidiana. Essere troppo energici ed insistenti genera solo rigidità, tensione, paranoia e sofferenza. Essere troppo indolenti e pigri si traduce in fantasticherie, illusioni e mancanza di concentrazione e forza.

In meditazione impieghiamo tutta la nostra attenzione ed energia alla meditazione, ed in un certo senso questo richiede uno sforzo. Però non ci dovremmo sentire sotto pressione, perché la meditazione non è sforzo. Come le corde della chitarra, siamo tesi ma rilassati, in altre parole vigili, ma non sotto sforzo. Se siamo pigri le nostre menti non diventano stabili e

calme. Se ci forziamo, bruciamo energia e finiamo con attaccarci.

La flessibilità è la chiave per mantenere l'equilibrio delle nostre menti nelle situazioni quotidiane.

Nelle nostre relazioni con altre persone abbiamo bisogno di amicizia e sostegno e, al contempo, abbiamo bisogno di indipendenza. Le persone cadono in estremi di comportamento per il modo in cui si relazionano con gli altri. Quando crescono, molti figli danno la colpa ai genitori per i propri problemi emotivi, o si ribellano a qualunque autorità. Forse possiamo aver bisogno di comprendere il nostro passato, ma dare la colpa a qualcuno non arreca libertà. Se ci impantiamo nel risentimento e nella rabbia, possiamo accumulare interiormente delle tossine, e aggrapparci ad esse in un modo che ci fa del male. Guardate al passato per quello che è, poi perdonate e lasciate andare. Questa è la via per trovare la pace.

Il fare affidamento in un modo estremo solo su se stessi, il timore di fare affidamento su altri può arrestare la nostra crescita emozionale e spirituale. Alcune persone rifiutano l'idea di affidarsi a chiunque al di fuori di se stessi. Se però si è troppo orgogliosi o timorosi, si negano i benefici dell'addestramento spirituale. Abbiamo bisogno degli altri affinché la vita sia meno difficile. Il sostegno della famiglia, degli amici e della comunità è molto positivo. Allo stesso tempo, nei nostri sforzi per la crescita emotiva e spirituale, dovremmo procedere al nostro passo e in accordo alle nostre abilità, non secondo la tabella oraria di qualcun altro. In ogni circostanza, possiamo infine trovare equilibrio, se siamo calmi e rilassati.

Compassione

Sii te stesso ed allarga le tue simpatie; con i tralci della tua consapevolezza tocca i cuori degli altri esseri umani. Sii gentile,

rifiutati di odiare. Lascia che il tuo cuore si espanda. La pietà e la compassione sono i sentimenti giusti da nutrire nei riguardi di tutta l'umanità errante, e non dobbiamo lasciar spazio ad alcuna altra emozione come il risentimento, il fastidio o l'irritazione.

Coraggio

Non aver paura delle tue difficoltà, non desiderare di essere in circostanze diverse da quelle in cui ti trovi, poiché quando hai tratto il meglio dalle avversità, esse diventano la pietra miliare verso una splendida opportunità ... A nessuna anima che abbia delle aspirazioni può capitare di non elevarsi; nessun cuore che ama può mai essere abbandonato. Le difficoltà esistono solo perché, superandole, si possa diventare forti, e solo coloro che hanno sofferto sono capaci di salvarsi.

Vi è un solo modo per conoscere ciò che si conosce, ossia rischiare le proprie convinzioni in un'azione, impegnarle in una responsabilità: uno non sa ciò che sa o perfino ciò che desidera conoscere, fino a che non si viene messi alla prova e si debba fare la propria parte.

Umiltà

Sii estremamente umile e conserverai i fondamenti della pace. Dove c'è carità e saggezza, non c'è né paura né ignoranza. Dove c'è pazienza e umiltà, non c'è né rabbia né irritazione.

Armonia

Quando il cuore è pieno di una gentilezza che non cerca di ferire con l'azione, il pensiero o il desiderio, questo amore totale crea un'atmosfera di armonia, il cui potere benevolo tocca guardando tutti coloro che entrano nel suo ambito d'influsso.

La pace nel cuore irradia pace negli altri cuori, anche con maggior certezza di quanto la discordia generi discordia.

La felicità non ha bisogno di essere inseguita o cercata ed è una libera espressione della vita, che nel caso dell'essere umano è possibile solo quando i meccanismi della sua natura, della sua mente, non sono condizionati dal suo stesso passato.

Viviamo felicemente davvero, senza odiare coloro che ci odiano!

Viviamo felicemente davvero, liberi da avidità tra gli avidi!

Viviamo felicemente davvero, senza dire che qualcosa ci appartenga!

Colui che ha abbandonato sia la vittoria sia la sconfitta, colui che si accontenta è felice

(Dhammapada)

Non sono mai stato del tutto certo della mia identità. Ero solito pensare a me stesso come a una sorta di ribelle. Una riluttanza ad avvalermi delle mie emozioni. Mi era stato insegnato che ogni piacere ha il suo prezzo. Mi preoccupavo sempre delle conseguenze, invece di abbandonarmi totalmente al momento presente.

Per un periodo della mia vita ho desiderato di riuscire a piangere. Come ho potuto essere così insensibile? Come ho potuto lasciare mia madre, mia sorella e la mia amata? Iniziavo a sospettare sempre più di non essere in grado di provare sentimenti.

Venti anni erano trascorsi come bruma sui ricordi della mia lontana infanzia in Thailandia. Le amicizie passeggiere, la gente del luogo l'ho lasciata dietro di me. Ero senza radici, mi ci ero abituato ed ero contento (o almeno così pensavo). Eccomi qui a rotolarmi nella autocommiserazione. Mi sento proprio un idiota. Un giorno faccio una cosa, la stessa cosa che faccio da anni e anni, e quello seguente è tutto diverso. Sono stato un ostaggio delle mie insicurezze e delle circostanze per tutta la

vita. Cosa è cambiato? L'accettazione ha portato il cambiamento. La vita è molto più semplice, se riesci ad accettare l'inevitabile.

Nel Buddhismo il nostro Maestro, il Buddha, ha insegnato un sistema che non richiede una fede cieca da parte di coloro che lo praticano. Siamo invece continuamente incoraggiati ad esaminare gli insegnamenti con accuratezza. Il Buddha ha presentato il Buddha-Dhamma in modo tale che, sia che ci si avvicini ad esso dalla normale prospettiva di una persona non illuminata, sia mediante la saggezza onnisciente e la consapevolezza di un essere risvegliato, più si esamina e si investiga il Dhamma, maggiore è il beneficio e il valore che troviamo in esso e sempre più numerose diventano le ragioni per praticarlo.

La lettera di Michael



9 febbraio 1999

Oggi ho perso un amico. Un uomo che conoscevo da quasi 15 anni (mancavano solo 2 mesi). Dicevo che era un mio amico, ma con il passare degli anni era diventato molto più. Non avevo mai consentito che un uomo si avvicinasse così tanto alla mia famiglia e ai miei amici come avevo fatto con lui. In tutti questi anni nemmeno una volta ho messo in dubbio la sua amicizia o le sue intenzioni. Non ha mai cercato di usare la nostra amicizia a suo vantaggio. La maggior parte delle persone che ci conoscono non avrebbero mai creduto che potessimo essere tanto amici, perché siamo due persone opposte. Io posso essere testardo, irascibile ed insistente, pronto ad usare i pugni per risolvere ogni problema; Jay era esattamente il contrario.

Ricordo la prima volta che l'ho incontrato. Era il 2 aprile del 1984; io ero arrivato un paio di giorni prima e poi venni trasferito nella cella accanto a lui. Avevo appena finito di mettere a posto le poche cose che avevo con me, quando udii bussare sul muro e una voce delicata che mi chiamava: «Cella numero 1». Gli risposi e lui si presentò, ma mi disse di chiamarlo Jay, perché probabilmente non sarei stato capace di pronunciare il suo vero nome. Mi chiese se avevo bisogno di qualcosa e si offrì di mandarmi del tè con dei biscotti. Ci mettemmo a parlare, e mi

spiegò alcune delle regole. Mentre parlavamo mi disse di essere originario della Thailandia.

Appresi che la sua famiglia era ancora in Thailandia e si capiva che gli mancava moltissimo. Gli raccontai della mia famiglia e di come mi sentissi fortunato del fatto che fossero tutti vicini a me, insieme a gran parte dei miei amici; non mi avevano abbandonato.

Nei giorni che seguirono scoprii che Jay amava dipingere e disegnare. In quel periodo ci era consentito di uscire nel cortile soltanto tre volte alla settimana per quattro ore e mezzo ogni volta. Perciò avevamo un sacco di tempo libero a disposizione. Jay era solito restare sveglio fino a notte tarda, quando in carcere c'era silenzio, per disegnare o dipingere.

Presto scoprii che era anche un buon cuoco, e molte notti mi chiamava e mi chiedeva se avevo fame. Riusciva ad utilizzare la carne del pranzo, del formaggio, il riso ed i fagioli della cena o che provenivano dalla mensa per ricavarne un pasto completo. Una volta mi chiese di mettergli da parte le bustine di ketchup del pranzo. Non ci feci molto caso, finché un giorno mi disse di provare un po' della sua salsa piccante su un sandwich che mi aveva preparato. Mi avvisò che era piccante, ma visto che tutti in prigione siamo abituati a mettere della “salsa piccante” su tutto quello che mangiamo solo per dargli un po' di sapore, non mi preoccupai del fatto che la sua salsa potesse essere troppo piccante. Quel giorno imparai il vero significato di “piccante”. Dopo essere finalmente riuscito a riprendermi e a respirare di nuovo, e credo di aver inventato alcune parolacce nuove e mai sentite prima, sono stato costretto a cercare di far in modo che Jay smettesse di ridere. Mi aveva avvisato, ma io non avevo ascoltato. Da allora in poi imparai a chiedergli sempre che tipo di salsa ci fosse in quello che mi offriva.

Jay si offriva sempre di condividere qualsiasi cosa avesse, e non chiedeva mai nulla in cambio. Non si poteva fare a meno

di volergli bene. Mi disorientava. Avevo sentito da altri che era qui per furto e doppio omicidio. Era difficile mettere sullo stesso piano quei crimini con questo uomo piccolo e quieto. Jay non aveva una grande corporatura. Era un po' più alto di un metro e mezzo e pesava una cinquantina di chili solo se bagnato fradicio. L'idea che quest'uomo dai modi gentili avesse compiuto un crimine come quello proprio non mi sembrava possibile. Jay odiava la violenza e mai vi avrebbe fatto ricorso, nemmeno per proteggere se stesso. Una volta accadde che un tipo, il quale si divertiva ad infastidire uomini più piccoli di lui, se la prese con Jay. Uno dei nostri amici mi disse cosa costui stesse cercando di fare. Andai da Jay e gli dissi che mi sarei occupato io di questa cosa al suo posto, visto che questo tipo non si sarebbe messo a giocare in questo modo con uno della sua stessa stazza. Jay mi disse di no perché non voleva che finissi nei guai per colpa sua. Ebbi una discussione con lui, ed infine mi disse che se facevo del male a questa persona a causa sua, si sarebbe arrabbiato con me terribilmente.

Come al solito io feci le cose a modo mio, e mantenendo la parola data, Jay si arrabbiò moltissimo con me. Non mi parlò per quasi due settimane e poi quando lo fece, mi diede del bullo e disse che non era giusto che picchiassi qualcuno per lui. Cercai di spiegargli che, secondo il mio modo di pensare, gli amici si prendono cura l'uno dell'altro e si aiutano a vicenda. Mi disse che questo era esattamente ciò che stava facendo, si prendeva cura di me, cercando di tenermi fuori dai guai. Stavamo entrambi facendo la stessa cosa, ma ciascuno a suo modo.

Jay non era un vigliacco! Non l'ho visto nemmeno una volta mostrare alcun segno di paura, persino in un paio di situazioni in cui avevo dei dubbi proprio sulla nostra sicurezza. Era iniziato un programma secondo il quale alcuni dei carcerati del braccio della morte venivano impiegati come operai nelle unità carcerarie. Sia a me che a Jay vennero assegnati dei lavori in una unità nella quale erano rinchiusi tutti i membri di bande.

Tutti i precedenti operai erano stati accoltellati in quel gruppo di celle, ma Jay non mostrò neanche una volta di avere paura, e sebbene fosse stato "messo alla prova" da vari membri di quelle bande per vedere se riuscivano a minacciarlo o a spaventarlo, egli continuò a lavorare. Alla fine riuscì a guadagnarsi il rispetto dei capibanda, che a turno dissero agli altri di lasciare Jay in pace.

Negli anni Jay si fece molti amici. Tutta la mia famiglia lo conosceva e lo considerava parte di essa. Jerry e Elaine Roberts, amici della mia famiglia, ebbero l'opportunità di conoscere Jay, perché spedii loro un suo quadro. Arrivarono a considerarlo come un figlio.

Jay era un uomo complesso. Molto intelligente, pieno di talento e con un buon carattere; pensava sempre agli altri, persino quando si trovò di fronte alla morte. Lo scorso dicembre fui chiamato per una visita. Quando entrai nella sala delle visite, vidi Jay seduto con mia nipote Christina. Jay la conosceva da quando aveva quattro anni ed era solito giocare e parlare con lei per tutto il tempo. Mentre camminavo verso di loro, mi accorsi delle lacrime negli occhi di Christina. Jay mi disse che c'era qualcosa che non andava, ma Christina non aveva voluto dirgli di cosa si trattasse. Lui poi se ne andò per tornare a parlare con il suo avvocato, e io chiesi a Christina quale fosse il problema. Lei mi disse che la sera precedente aveva visto il notiziario che parlava dell'esecuzione di Jay, e che ora non sapeva più cosa dirgli o cosa fare per lui. Jay ritornò e volle sapere, ed io gli riferii quello che lei mi aveva detto. Egli la abbracciò e le disse: «Sii semplicemente amica mia, come sempre». Anche allora stava pensando a qualcun altro, non a se stesso.

Molte furono le cose dette su Jay alla televisione e nei giornali. Conosco quell'uomo! Non mi aveva mentito nemmeno una volta in quindici anni, neanche quando sapeva che sarei diventato furibondo per quello che diceva. Le uniche persone che

sapevano ciò che accadde veramente la notte del crimine per il quale Jay fu giustiziato, sono quelle che erano presenti. So bene per esperienza personale quanto sia facile farsi coinvolgere in qualcosa a cui non si ha alcuna intenzione di partecipare, solo a causa di circostanze sulle quali non si ha alcun controllo. Poche persone conoscono le difficoltà che Jay incontrò nel corso della sua vita, o le circostanze in cui si trovò quella notte. Alla famiglia di Jay direi questo: «Ho conosciuto alcuni dei più brutali assassini della storia ed ho vissuto con loro. Jay non era come loro. Se qualcuno mi dicesse che Jay rubò del denaro o del cibo per sé o per qualcun altro per sopravvivere, potrei ammettere che sia possibile, ma nessuno mi convincerà mai che Jay abbia potuto uccidere qualcuno a sangue freddo per una qualche ragione. Semplicemente una cosa del genere non faceva parte della sua natura». Un uomo può essere falso o mentire, ma in quindici anni neanche una volta ho dubitato che Jay abbia lottato per salvare quelle persone quella notte.

Jay era mio amico, mio fratello. Io e la mia famiglia onoreremo la sua memoria. Penseremo a quell'uomo cordiale che dava così tanto agli altri tutte le volte che guarderemo i molti quadri e disegni che fece per tutti noi.

Riposa in pace fratello, ci mancherai, ma non ti dimenticheremo mai.

Michael