

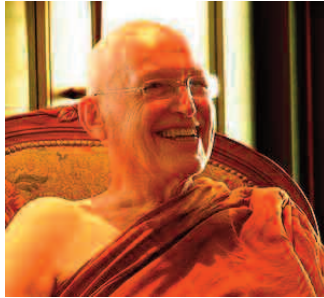
L'innocenza è corruttibile. La saggezza è incorruttibile

Ajahn Sumedho

Tratto dal libro: *Peace is a Simple Step*, capitolo 23

[versione originale](#) 2014 © Amaravati Buddhist Monastery

Nella nostra pratica abbiamo bisogno di imparare cos'è il Retto Sforzo, e in cosa differisce dalla mera forza di volontà. In Thailandia l'atteggiamento è sempre quello di dormire poco, parlare poco, mangiare poco. Tutto ciò ha una influenza piuttosto forte sulla mente di una persona. Fa nascere l'idea di spronare e lottare e tende anche a creare un tipo di stato mentale molto opprimente. La persona non è realmente consapevole di ciò che sta facendo. Molti diventano in tal modo stanchi ed esausti, tanto che la loro capacità di riflettere smette di funzionare. Se si è in un gruppo poi, si sente la pressione a conformarsi e stare al passo con gli altri. Non sempre si nota e si osserva l'effetto di questo genere di attitudine. Ad Amaravati, una volta ho condotto un ritiro molto rigoroso: facevo alzare tutti alle tre del mattino, li lasciavo andare a letto alle undici di sera, e così via. In tutta onestà, i risultati di quel ritiro non furono per niente buoni. Alcuni praticanti furono molto diligenti e fecero tutto ciò che fu loro richiesto, mentre altri semplicemente non ce la fecero a mantenere il ritmo del resto del gruppo. Così ad un certo punto feci una considerazione: "Perché in fin dei conti siamo qui? Qual è lo scopo di ciò che stiamo facendo?". Molte malattie derivano da questa tendenza repressiva che vuole tenere tutto sotto controllo, ci impone una condotta o forse cerca di farci stare al passo con coloro che sono molto forti e in salute. Qualcuno potrebbe considerarla una debolezza, ma in Inghilterra ho trovato sia molto più utile non enfatizzare l'idea di diventare un monaco super diligente, oppure il pensiero che la severità sia l'unico modo secondo cui tutto dovrebbe essere fatto. La mente umana tende a lasciarsi impressionare da cose come l'ascetismo e dall'uso della forza di volontà. Eppure ricordo che agli inizi,



quando ero un *samanera*, ebbi la maggior parte delle intuizioni profonde dopo che avevo riposato a sufficienza, quando la mia mente e il mio corpo erano rilassati. Ebbi delle intuizioni molto potenti proprio quando non stavo forzando e lottando contro la sonnolenza, o non stavo cercando di mantenere il ritmo degli altri.

Nel mondo occidentale chi si impegna a percorrere la strada del monachesimo è di solito già determinato per proprio conto, perciò non ci si porta dietro dei pesi morti, non si deve insegnare a dei monaci che stanno seguendo una tradizione spirituale solo perché fa parte del loro modello culturale. È certamente piacevole avere attorno delle persone alle quali possiamo dar fiducia, persone che iniziano ad avere fiducia in loro stesse e che sanno come motivarsi. Dobbiamo imparare come motivarci da soli, piuttosto che dipendere da qualcun altro che ci stimoli e ci sproni. Noto che quando siamo chiamati ad insegnare o ad assumere una posizione di guida tendiamo a provare un senso di insicurezza, così spesso diventiamo quasi militaristici. Tutto ciò è abbastanza normale. Ho visto adottare quest'approccio in Inghilterra da monaci che ricoprivano il ruolo di abate per la prima volta. È quasi come sedersi sulle persone e costringerle a conformarsi. Se ne contempliamo i risultati però, questi non sono per niente ragguardevoli. La bellezza della vita spirituale non consiste nel forzare le persone. Invece noi le incoraggiamo ad affrontare le cose e a imparare a mettere il giusto sforzo in ciò che stanno facendo. Impariamo dall'esperienza, da ciò che ci sembra sia più utile, di valore, da ciò che ci può essere d'aiuto. Non c'è bisogno di prendere una posizione assoluta in modo che una persona debba fare le cose per forza in un certo modo. Il vero scopo della

contemplazione e della riflessione è di osservare i risultati di ciò che facciamo. Penso che siamo piuttosto abituati a impiegare solo la forza di volontà in quanto tendenza compulsiva e ossessiva della mente. Reprimiamo, obblighiamo e forziamo noi stessi. Notiamo anche che nella mentalità occidentale è sempre insita l'idea che dovremmo fare o sviluppare qualcosa. È davvero difficile per noi trascorrere del tempo semplicemente stando seduti, senza sentirci in colpa per questo. C'è sempre questa compulsione a fare qualcosa, e a fare sempre di più, diventare persone migliori o liberarci di qualche difetto, debolezza o cattiva abitudine.

Ciò che sto dicendo vi serve come spunto di riflessione. Non ha nessun altro scopo se non incoraggiarci a osservare ciò che ci sta spingendo a fare ciò che stiamo facendo. Così, mentre iniziamo a osservare le nostre motivazioni, a vedere cosa è la forza di volontà, diventiamo consapevoli della tendenza compulsiva della nostra mente.

In una comunità c'è tanta intimidazione. Ci sono sempre quelli che meditano con la schiena più dritta di noi e che sono sempre puntuali, quelli che non sonnecchiano mai e che mangiano sempre poco, quelli che definiamo i più diligenti. E poi c'è sempre qualcuno nella comunità che non riesce a fare bene niente di tutto ciò. Si va da coloro che cercano disperatamente di conformarsi e adeguarsi ad un ideale, a coloro che semplicemente cercano di fare il meglio che possono. C'è la tendenza di guardare qualcun altro e copiare, idealizzare, emulare. Poi ci sono i sensi di colpa, di rimorso o inferiorità per il fatto che potremmo non essere all'altezza di ciò, che noi pensiamo, i più bravi riescono a fare. Tutto questo deve essere sperimentato e osservato. La vita in comunità può significare solo conformarsi alla massa oppure può diventare un mezzo abile per capire la vera natura delle cose. Nessuno vuole vivere in una comunità per tanto tempo sentendosi sotto pressione, intimidito e con la sensazione che gli altri gli stiano mettendo i piedi in testa così che la vita diventi insulsa oppure motivo di disperazione. Quello che mi attirò della disciplina, del Vinaya, fu che non si trattava di ascetismo, piuttosto era un modo sensato di vivere la vita. Personalmente ero dedito a fare delle pratiche ascetiche e ad essere molto severo con me stesso, ma poi mi resi conto che uno può fare queste cose solo per un periodo limitato di tempo, non all'infinito. Non

desideravo realmente dover fare tutte quelle pratiche come stile di vita o sentirmi obbligato a dover restare sempre a quel livello. Sentivo che il Buddha aveva inteso la vita monastica come qualcosa di semplice e facile, rilassante e pacifico piuttosto che qualcosa di duro e ascetico.

In Inghilterra abbiamo dovuto prenderci cura di persone malate. Alcuni monaci non godevano di buona salute. Avevano vari problemi alla schiena, alle ginocchia e infiniti malanni che richiedevano attenzione riguardo a come gestirli, e non solo da parte dei monaci direttamente interessati ma anche da parte dell'intera comunità. Vogliamo una comunità fatta di soli monaci giovani, forti e in buona salute oppure una comunità può forse anche includere e aprirsi a una più vasta gamma di età, abilità e differenti stati di salute? So che per molti giovani è importante dimostrare che sono forti e capaci di praticare l'austerità. Anche questo atteggiamento deve essere riconosciuto, cioè che potremmo essere motivati dal bisogno mascolino di fare il rito di passaggio dall'adolescenza al mondo maschile degli adulti. Ad ogni buon conto, è bene iniziare a conoscere i propri limiti. Com'è andare avanti facendo a meno del sonno o del cibo? Se vogliamo metterci alla prova, va bene. È una buona pratica, davvero! Però ognuno di noi ha bisogno di conoscere i propri limiti. Alcuni di noi devono imparare a funzionare nei limiti della loro scarsa salute, avendo poche riserve fisiche e una costituzione fisica debole. Abbiamo bisogno di fare appello alla consapevolezza e alla saggezza quando il corpo non è in salute, e necessita di riposare piuttosto frequentemente, oppure quando ha bisogno di particolari tipi di nutrimento. Uno dei nostri monaci accumula costantemente così tanta tensione che ha sofferto di stitichezza per la maggior parte della sua vita monastica. Questi problemi di stitichezza derivano dalla tensione causata dalla pressione a cui sottoponiamo noi stessi applicando la mera forza di volontà. Imparare a praticare significa trovare un equilibrio, capendo quando è il momento di prendersela comoda o quando è opportuno sforzarsi e mettercela tutta.

Questo è qualcosa che ognuno di noi deve davvero osservare, in se stesso e nella comunità. A volte siamo molto idealisti riguardo a come dovrebbe essere un bravo monaco: indossa una veste fatta di stracci, mangia solo ciò che gli viene offerto, è in grado di vivere in qualunque posto gli venga assegnato e si cura

solo usando urina fermentata al posto delle medicine. Questo ideale deriva dai nostri riferimenti di base: non dormire troppo, non mangiare troppo, non parlare troppo. Però, attaccarsi a questi ideali senza capire ciò che stiamo facendo, ha come risultato quello di perdere il senso dell'umorismo e diventare molto tesi. Possono capitarci ogni tipo di spiacevoli inconvenienti. Magari ce la possiamo fare per un po', ma poi ci ritroviamo a cadere a pezzi. Quando le condizioni che supportano quel tipo di pratica non sono più disponibili, perdiamo l'entusiasmo. Osservando tutto ciò, iniziamo a capire come rilassarci, come applicare lo sforzo e come lasciare andare. Impariamo a capire quando è il momento di spingere e creare energia, ma senza adottare o aggrappandoci a un atteggiamento idealistico di come le cose dovrebbe sempre essere: "Praticare bene significa essere sempre rigorosi". Se crediamo fermamente nei nostri ideali più alti potremmo improvvisamente sentirci disperati. Molte persone lasciano la vita monastica perché non riescono a sostenere quel modo di vivere idealizzato, e il convivere continuamente con il senso di fallimento che deriva dal confronto tra i loro ideali e la realtà.

Quando parlo di riflettere, intendo semplicemente osservare ciò che ci motiva e che tipo di ideali abbiamo. Non è che non dovremmo avere degli ideali, ma che aspettative abbiamo e quali sono i risultati che abbiamo ottenuto finora nella nostra vita? A cosa siamo attaccati, a cosa ci afferriamo? Quali sono le cause e i risultati di ogni nostra azione? Questo è un modo per conoscersi, per guardare al modo in cui stanno le cose. Non stiamo asserendo che non dovremmo essere rigorosi o non sforzarci. Non sto prendendo una posizione a favore o contro queste cose, sto solo enfatizzando la necessità di riconoscere ciò che stiamo facendo realmente e quindi di osservarne i risultati. La pratica sta tutta nel capire cosa stiamo facendo veramente. Non cerchiamo semplicemente di essere all'altezza dell'ideale del bravo monaco, piuttosto osserviamo i risultati di ciò che stiamo facendo. Quali sarebbero dei buoni risultati? Dunque, se stiamo ancora soffrendo e ci ritroviamo pieni di ansia, dubbi, tensione, paura e torpore, se ci lasciamo prendere dall'agitazione, dalla gelosia, dall'invidia, dalla rabbia, dall'avidità, da tutto questo e ancora altro, allora è ovvio che stiamo facendo qualcosa di non propriamente giusto. Magari stiamo cercando di purificarci, di liberarci dalle nostre affezioni mentali, di sopprimere

i nostri *kilesa*, di trasformarci in qualcosa di diverso e di annientare le nostre cattive abitudini. Può essere che vogliamo metterci alla prova o che stiamo cercando l'approvazione degli altri o forse stiamo cercando di essere ciò che pensiamo dovremmo essere. Però, tutto ciò che proviene da una visione egoica ci porterà sempre qualche sorta di risultato negativo e frustrazione. Vanno a braccetto. Finché abbiamo un senso del sé proveremo anche delusione e un senso di sconforto.

Quando leggiamo la biografia di Ajahn Mun, che effetto ha su di noi? Le persone credono fortemente che dovremmo essere come Ajahn Mun e fare tutte le cose che faceva lui. Sembra ci dimentichiamo che questo vuol dire idealizzare la biografia di un grande monaco. Qual è in realtà lo stato mentale che è presente quando vogliamo diventare in quel modo, quando vogliamo diventare qualcuno o pensiamo che dobbiamo fare tutte quelle cose in modo da poterci illuminare? Questo è lo svantaggio delle biografie. A dire il vero, se dovessi scrivere la mia biografia ci sono un sacco di cose che proprio non vi racconterei. Mi verrebbe da scrivere di quella volta quando per poco non sono morto, sotto un tetto di latta con delle piccole mosche che mi entravano su per il naso, nelle orecchie, nella bocca: il cibo terribile, il caldo, l'infezione e la disperazione massima... ma poi mi sono tirato su e mi sono messo a sedere con la schiena eretta e improvvisamente ho visto la luce. Questa è una storia davvero ispirante. Quello che scriverei nella mia biografia sono cose di questo tipo, interessanti, stimolanti esempi di pratica. Al contrario, ci sono un sacco di cose che credo non interesserebbero a nessuno, in quanto sono così ordinarie e noiose. Non riempirei pagine su pagine riguardo alla monotonia della vita monastica che sperimentiamo il più delle volte. Prenderei il meglio, le sfide supreme e probabilmente i successi e i fallimenti di questa vita. Con queste cose potrei creare una biografia davvero affascinante. Non fraintendetemi: non sto assolutamente criticando la biografia di Ajahn Mun. Invece, possiamo osservare come idealizziamo il monachesimo e come cerchiamo di essere all'altezza di ideali molto elevati di ascetismo e pratica, non capendo quello che stiamo davvero facendo perché non ci è chiaro cosa ci sta motivando e a cosa ci stiamo aggrappando.

Un problema che sorge quando c'è una qualsiasi forma ideale prestabilita è che qualcuno sembra rien-

trare in quel modello più degli altri. Quelli che credono di non rientrare del tutto in quella forma ideale potrebbero giungere alla conclusione che questa vita non è adatta a loro. È probabile che alcuni di noi non siano capaci di intonare i canti della *puja* benissimo o non riescano a recitare il *Pātimokkha*; e non tutti possono essere degli insegnanti carismatici e pieni di talento. Magari non impareremo mai a parlare fluentemente la lingua thai oppure ad essere affascinanti e ricevere elogi. Certamente, è sempre piacevole essere apprezzati. E voi potreste essere quel tipo di vecchi monaci invidiosi che, come la volpe che non arriva all'uva, critica quello che canta bene e non commette mai errori nel recitare il *Pātimokkha* oppure quello che parla perfettamente thai e si prende un sacco di complimenti. Se siamo in un momento negativo, possiamo dare importanza a queste cose così superficiali e non alla pratica. Oppure, possiamo guardare dall'alto verso il basso i monaci più benvenuti, ma questa sarebbe un'altra illusione, non è vero? Ognuno di noi ha una propria specifica personalità con la quale convivere. Questo tipo di vita non è fatta solo per un particolare tipo di carattere, adatta solo per alcuni e non per altri. Dobbiamo sempre tenere bene a mente che la priorità di questa vita è vedere il Dhamma nel qui e ora.

Non è nostra intenzione diventare insegnanti, missionari o delle figure carismatiche di successo, oppure essere capaci di fare tutto perfettamente, avere un sacco di discepoli, avere molti monaci seguaci e aprire nuovi monasteri affiliati. Tutto questo non rientra tra i motivi per cui siamo qui; almeno non sono i motivi per cui io sono qui. Se queste cose arrivano, va bene. Uno ha voglia di incoraggiare, e cerca di creare tutte le situazioni favorevoli per insegnare, praticare e ascoltare il Dhamma. La priorità però deve sempre essere quella di vedere il Dhamma nel momento presente, senza essere deviati, mettendo da parte la verità delle cose così come sono, perché presi da una missione da compiere o da qualche altra cosa importante da un punto di vista mondano. Nella mia posizione, ad esempio, le persone hanno un sacco di aspettative su di me. A volte, consideravo ciò una cosa davvero insopportabile e provavo anche tanto risentimento per questo. La priorità per me però rimaneva sempre quella di osservare le cose così come erano nel momento presente. Se avessi dato spazio a quel risentimento, di certo avrei sofferto. Invece, attraverso il

semplice osservare quel fenomeno in particolare, o qualsiasi altra cosa, la tendenza a farne un problema svaniva. Sempre più mi accorgevo che la fiducia, lo spazio e la forza emergevano e che ero capace di stare nel qui e ora, senza fare commenti; senza né coinvolgermi o farmi intimidire e senza nemmeno avere il desiderio di piacere agli altri o di diventare un monaco impeccabile che soddisfa le aspettative altrui. Perciò... si continua ad imparare dalle esperienze di vita.

La mia riflessione nella vita di tutti i giorni è sempre: è così com'è, questo è il modo in cui stanno le cose. Se le persone vanno via, i monaci si smonacano, gli *anāgarika* scappano e le monache si innamorano di vari guru, potremmo sentirci piuttosto demoralizzati. La vita va su e giù: come ad esempio se un monaco sul quale avevamo delle grandi aspettative improvvisamente andasse via. Ma invece di farne un problema, ci ricordiamo che la pratica è stare nel qui e ora, non riguarda le diverse personalità, le aspettative che nutriamo, i modi in cui potremmo essere delusi da qualcuno e la tristezza che da ciò ne deriva. Tutto ciò fa semplicemente parte della natura umana e può essere sempre osservato nel qui e ora come Dhamma. Tutto ciò che sorge, cessa; questo è il modo in cui stanno le cose. Non cerchiamo però di fare di noi stessi delle persone insensibili e indifferenti al punto che non ci preoccupiamo di cosa pensano gli altri, così che se tutti andassero via da qui non ce ne importerebbe nulla. Il mondo potrebbe cadere a pezzi, ma noi comunque rimarremmo completamente distaccati, insensibili e del tutto indifferenti. A volte è così che ci immaginiamo un *arahant*. Non importa cosa stia succedendo, un *arahant* è completamente distaccato e indifferente. Ma è davvero così che stanno le cose? Secondo la mia esperienza, quello in cui viviamo è un mondo estremamente sensibile. L'evoluzione planetaria, la coscienza e la forma umana: l'intero reame è uno tra i più grandi esempi di fenomeno sensibile, senziente, emozionale e perfino paranormale. La riflessione che "tutto ciò che è soggetto a nascere è soggetto anche a cessare ed è non sé" non vuol dire negare tutto ciò, oppure essere insensibili al modo in cui stanno le cose, al suo potere e alla sua qualità. Piuttosto si tratta di sviluppare l'abilità ad essere pazienti, a sopportare le vicissitudini della vita imparando da esse.

La qualità delle cose può variare. Alcune possono essere molto importanti ed urgenti, altre possono risultare completamente banali, sciocche e stupide. Nella vita di tutti i giorni alcune esperienze hanno la qualità di essere molto importanti, ma molte delle esperienze quotidiane sono piuttosto banali e insensate. Vedere che “tutto ciò che è soggetto a nascere è soggetto anche a cessare” non significa non considerare la qualità delle cose, piuttosto vuol dire mettere ogni cosa nella giusta prospettiva. Vedere le cose dal punto di vista dell'impermanenza, piuttosto che giudicare e prestare attenzione solo alle cose importanti e non fare caso a quelle banali, significa iniziare ad aprirsi all'esistenza della debolezza, della codardia, dell'insulsaggine e della vigliaccheria. Le possiamo vedere tutte come cose che “sorgono e cessano” invece di giudicarle come orribili, cattive e come qualcosa che non vogliamo. Siamo disponibili a osservare e a notare che tutte queste situazioni sono impermanenti esattamente come lo sono quelle grandi, serie, importanti e urgenti.

Perciò, cosa vuol dire essere un essere umano, un *manussa*? Se ci riflettiamo vediamo che abbiamo un corpo e una mente. Solo questo, senza giudizio. Non sto dicendo che sia qualcosa di buono o cattivo in senso assoluto. Essere maschi: qual è l'effetto sulla mente dell'essere maschi? Per le donne, qual è l'effetto sulla mente dell'avere un corpo femminile? Diventa un mezzo per riflettere. Cerco di incoraggiarvi ad osservare in che modo le cose influenzano la nostra mente. I corpi delle donne provvisti di grembi, di apparati per nutrire, i cicli mestruali e lo scopo dell'intero aspetto della femminilità: che effetto ha sulle loro menti? Le donne che sono qui non prendono in considerazione tutto ciò o pur prendendolo lo prendono come qualcosa di personale? Qual è il temperamento mascolino? Un corpo maschile non ha organi atti al nutrimento. Non è stato progettato per allattare o per portare bambini in grembo. È per questo che è così difficile per noi uomini capire alcuni aspetti delle donne, perché non possiamo vivere direttamente questo tipo di esperienze di vita. Questo è il modo in cui stanno le cose. Essere un uomo o una donna non è un fallimento o un errore; nemmeno uno è migliore dell'altro. Tutti i giudizi superficiali e i pregiudizi non devono essere presi per buoni, devono invece essere osservati. Tutto l'intero processo psicofisico deve essere osservato.

La consapevolezza è la via per l'immortalità. La parola “consapevolezza” viene spesso usata senza che sia realmente capita. Possiamo essere concentrati su un oggetto o catturati dai pensieri e dagli schemi mentali. Tuttavia la consapevolezza è l'abilità riflessiva dell'essere testimoni, dell'osservare e del lasciare andare così che la mente è aperta piuttosto che concentrata o assorbita in un oggetto. Diciamo che, se portiamo questo alla sua logica conclusione, il Buddha è consapevole del Dhamma, allora non c'è persona oppure personalità che possa essere vista come un oggetto. Maschio e femmina, tutte le differenze apparentemente molto personali, tendenze emozionali e stranezze psicologiche, possono essere viste come *ārammanā*, stati mentali, piuttosto che essere considerate e viste come “io”. Questo è il significato del “non-sé”. La consapevolezza non è qualcosa di vuoto, vacuo o inespressivo. Al contrario è luminosità, intelligenza e chiarezza e non qualcosa di personale. Se dico: “Io sono questo”, “questo” diventa qualcosa di personale. Ma se c'è “questo” e basta, non c'è un “io”. Quando non c'è attaccamento all'*ārammanā*, che sorge dall'illusione, c'è chiarezza mentale. Questa non è stupidità o ottusità, perché non andiamo verso l'annichilimento e le visioni nichilistiche. Per l'intera durata della vita di questa forma chiamata Sumedho, qui è dove c'è conoscenza. A questo livello di linguaggio convenzionale, presumo che, quando gli altri sono consapevoli, la stessa cosa valga anche per loro. E mossi dalla compassione verso gli altri, cerchiamo di incoraggiare, indirizzare le persone e insegnare loro ad osservare ciò, perché sappiano che questo è il modo in cui stanno le cose.

Queste forme sensibili sono come radio o recettori che, fino a quando c'è *avijjā*, distorcono le informazioni, le quali si bloccano o si deformano. Invece, quando questa forma umana è libera dalle affezioni mentali e da questi blocchi, questi recettori e trasmettitori possono essere una vera benedizione per la vita del pianeta. Qualcuno come il Buddha, che era un essere illuminato spinto dalla compassione, ha trasmesso insegnamenti colmi di saggezza. Gotama il Buddha: un semplice essere umano nella storia ha avuto un effetto così enorme in diverse parti di questo pianeta che possiamo apprezzare ancora oggi dopo più di 2500 anni. Possiamo iniziare a renderci conto della potenzialità che l'uomo ha di diventare un essere illuminato. Della nostra capacità di essere liberi

dagli attaccamenti, dalle distorsioni e dalle affezioni mentali che creiamo per via della nostra ignoranza. Quando queste contaminazioni vengono abbandonate, la forma umana diventa un trasmettitore di saggezza e compassione, di gentilezza amorevole, gioia e serenità. Cosa esprime un essere umano egoista? Quando penso a me stesso, intrappolato negli atteggiamenti dettati dall'egoismo, trasmetto agli altri avidità, odio e ignoranza. Quando ragioniamo solo in termini di cosa vogliamo, di ciò di cui cerchiamo di liberarci e di quello che non ci piace degli altri, l'essere umano diventa solo una seccatura e un fastidio per le altre creature su questa terra. Possiamo vedere quanti problemi l'umanità ignorante ha creato al pianeta Terra! Tutto l'inquinamento, la corruzione, la distruzione delle foreste, la diminuzione del numero delle balene e dei delfini, dei pesci e degli uccelli. Se continuiamo così, siamo solo un fastidio pubblico.

Allo stesso modo però possiamo vedere il potenziale degli essere umani, perché sempre ci sono stati essere umani come il Buddha: gli *arahant* e i *bodhisattva*. Attraverso l'altruismo, la saggezza e l'illuminazione i *bodhisattva* manifestano i *brahmavihāra*. Questa dovrebbe essere la nostra funzione sul pianeta, se ne abbiamo una. Per me questa sarebbe la cosa più bella a cui tendere, quale potenziale obiettivo per l'umanità, piuttosto che solo essere negativi e cinici circa la natura umana in quanto egoista e piena di avidità, con l'attitudine pervadente di "Pensa a te stesso perché nessun altro lo farà". Ci sono certamente esseri umani che si comportano così e che credono in questo modello, ma non dobbiamo essere come loro. Possiamo trascendere il reame della sopravvivenza del più dotato, della legge della giungla, del forte che domina il debole. Possiamo essere al di sopra di tutto ciò. Possiamo andare al di là della nostra sfera mentale di "io in quanto personalità sensibile" fino ad arrivare alla conoscenza trascendentale per cui queste forme sono dei trasmettitori piuttosto che essere considerate come persone, oppure come "io" o "mio". Abbiamo bisogno di realizzare che questa forma non è "mia".

Coltivare il Nobile Ottuplice Sentiero significa non avanzare più richieste o pretese sul piano personale. Ci fidiamo e sviluppiamo questo sentiero nella vita di tutti i giorni, così che queste forme possano esprimere compassione, gentilezza, gioia ed equanimità verso gli altri esseri umani. Abbiamo l'esempio

di Gotama il Buddha e la compassione dei suoi insegnamenti. Diventare monaco è stato un modo geniale e brillante per trasmettere i suoi insegnamenti per oltre 2500 anni. È una forma che è stata concepita in un modo tale che può essere portata avanti ancora per un lungo periodo di tempo. Questo è l'effetto di un solo essere umano chiamato il Buddha. Noi siamo discepoli del Buddha e nella forma convenzionale usiamo gli insegnamenti buddhisti. Siamo i suoi eredi e seguiamo il Dhamma e il Vinaya. Viviamo nel contenimento del Vinaya e nello spirito del Dhamma. Tanto quanto abbandoniamo noi stessi a questa forma, diventiamo i suoi eredi.

Dare la possibilità, a questa specifica forma spirituale, di essere ancora divulgata beneficia non solo noi stessi ma anche le generazioni future. Nella nostra situazione difficile di esseri umani piccoli e fragili, quando ci domandiamo cosa ci sia in definitiva a livello macrocosmico, l'unica cosa che possiamo fare è provare stupore. Proviamo un certo senso di meraviglia e mistero nel renderci conto che siamo solo dei piccoli esseri, molto vulnerabili e fragili e dei piccoli corpi su questo pianeta. Quando alziamo lo sguardo in alto, verso il cielo, in una notte chiara, proviamo un senso di stupore. Non riusciamo a capire di cosa si tratti, utilizzando la limitata capacità delle nostre convinzioni, dei nostri pensieri e delle nostre idee. Quello che invece la mente umana può fare è aprirsi a questo mistero nella sua interezza, fino ad arrivare al punto in cui la mente diventi realmente consapevole. Cerchiamo di non ancorarci e attaccarci alle nostre idee, per non incapsulare la totalità di questo mistero dentro una ristretta prospettiva. Questo succede perché l'ignoranza dell'uomo è davvero forte. Vogliamo spiegare ogni cosa attraverso le parole e i concetti, piuttosto che aprire i nostri cuori al Dhamma, alla sua totalità e completezza. Se ci rilassiamo, possiamo fidarci del mistero, dell'ignoto, della vastità, dell'infinito. È una strana, difficile situazione la nostra. È una cosa questa che contemplo spesso. Perché è così? Perché siamo fatti in questo modo? E cosa possiamo davvero scoprire che vada al di là dei processi della nostra mente condizionata? Se lasciamo che la mente si apra, diventiamo capaci di meravigliarci. Quando la mente è piena di meraviglia, oppure è meravigliosa, non c'è concettualizzazione. Non è bianco o nero, maschio o femmina, questo o quello. La mente si ferma. Non c'è bisogno di aggrapparsi ad

un concetto o inserire tutto in un determinato punto di vista. Ed è anche tutto così misterioso. Non possiamo arrivare a conoscere l'ignoto se siamo spinti dal desiderio di scoprirlo. L'unica cosa che possiamo fare è aprire la mente con consapevolezza, senza cercare di capire tutto attraverso l'analisi, le opinioni e le parole.

Nel mondo cinico nel quale sono cresciuto la tendenza era di rimuginare su errori e difetti, di essere critico ed esigente e di enfatizzare sempre ciò che non andava bene. Le menti dei critici della vita, dei cinici, dei profeti dell'apocalisse sono davvero inquietanti e rimanere bloccati in quel reame è veramente doloroso. Quando ero un giovane studente universitario mi piaceva davvero essere cinico, critico e negativo. All'epoca sembrava stessimo lì proprio per sviluppare quelle qualità. Magari è stata anche una cosa importante da fare, ma rimanere bloccati a quel livello è sofferenza. Una cosa che amiamo dei bambini è la loro innocenza. I bambini piccoli provano meraviglia per le cose. Non hanno bisogno di avere opinioni. Quando sono ancora innocenti si meravigliamo della vita. Scoprono la natura e conoscono la realtà. Nel momento in cui però iniziano ad essere condizionati dalla nostra società, dal gruppo, da coloro che sono venuti prima di loro e da tutto il resto, perdono la loro innocenza e diventano condizionati ad essere un membro della famiglia e della società, credendo e facendo tutte le cose che gli altri si aspettano che loro facciano in una determinata situazione. A lungo andare, tuttavia, è davvero doloroso l'essere intrappolato in doveri, responsabilità o idee ovvero avere diritti e privilegi e reclamarli, diventando competitivi e invidiosi degli altri. In questo modo, l'intera dimensione in cui viviamo diventa stressante e senza senso. Così sorge l'aspirazione a seguire il Buddha-Dhamma: per ritornare ad essere bambini, non più innocenti ma saggi. L'innocenza è corruttibile. La saggezza è incorruttibile. La saggezza ci consente anche di tornare a meravigliarci, di essere aperti all'ignoto senza esserne più spaventati, permettendo a questo condizionato senso dell'io, che ci portiamo appresso per via dell'ignoranza, di cessare nella nostra mente. Così la mente diventa una mente che conosce, aperta al mistero e al Dhamma e alle cose così come sono. Non è più solo un attaccarsi all'idea che tutto ciò che sorge poi cessa. È un riflettere, un modo per insegnarci a

guardare alla natura delle cose piuttosto che prendere una posizione e rimanere attaccati ad essa.

L'originale è all'indirizzo

<http://www.amaravati.org/dhamma-books/anthology-vol-1-peace-is-a-simple-step/>

***Ringraziamenti a Dario De Gaetanis
e Rossana Sotgiu
per la traduzione dall'inglese***

Disclaimer

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

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

Altrimenti tutti i diritti sono riservati.