

# Dhamma adulto

Thanissaro Bhikkhu  
(Geoffrey DeGraff)

– 28 settembre 2006 –

Tratto da: “Meditations5 - Dhamma Talks”

Capitolo: Adult Dhamma

Copyright © 2010 Thanissaro Bhikkhu

[Versione originale](#)

Traduzione di Giovanni Caffio

Il Buddha trattava i suoi studenti come adulti. Se avesse voluto, avrebbe potuto raccontare loro tutte le cose strabilianti e meravigliose che aveva appreso durante il suo risveglio, ed essi avrebbero dovuto semplicemente accondiscendere senza alcuna riserva. Invece insegnò loro a fare domande, a pensare con la propria testa, a raggiungere il risveglio con le proprie forze. Anche quando insegnava ai bambini spiegava loro cose da adulti, o fondamentalmente come diventare adulti.

*Le Domande al Novizio*<sup>1</sup>, ad esempio, iniziano con la dura verità della vita: tutti gli esseri vivono grazie al cibo. Questo fatto è anche la prova principale contro l'idea dell'esistenza di un progetto intelligente. Se ci fosse un progetto intelligente, tutti noi potremmo vivere ogni giorno della rugiada mattutina e della pioggia serale. Non dovremmo far del male ad alcuno per far funzionare il corpo. Ma questo è un fatto della vita: abbiamo un corpo che ha bisogno di essere nutrito, dobbiamo mangiare. Quando mangiamo, c'è sofferenza, anche se siamo strettamente vegetariani. I contadini che devono lavorare i campi e piantare il cibo, gli esseri viventi che muoiono quando i campi sono lavorati, la gente che deve trasportare il cibo una volta che è cresciuto: una grande quantità di lavoro e sofferenza è

1. NdT: Kumārapañha sono una serie di 10 domande con relative risposte con cui tradizionalmente si introducono dei temi rilevanti dell'insegnamento del Buddha ai giovani novizi.

legata a tutto questo. Così, quando il Buddha presentò l'argomento della causalità ai bambini, iniziò con una dura verità della vita. Questa è l'esperienza primaria della causalità: bisogna sempre nutrirsi. Senza nutrimento, la vita non potrebbe continuare.

Quando diede a suo figlio Rahula gli insegnamenti sulla veridicità, la lezione fu altrettanto dura. Se non provi vergogna nel dire una bugia, disse, la tua bontà è vuota. È sprecata. Non ci si può fidare di te. Poi istruì Rahula ad applicare la veridicità osservando le proprie azioni, imparando dalle proprie azioni. Questo è ciò che in sostanza significa diventare adulti. Quando facciamo qualcosa, osserviamo cosa ne deriva come conseguenza, e poi impariamo da questo. Se l'azione ha danneggiato noi stessi o gli altri ci impegniamo a non ripetere quell'errore, poi ci ricordiamo di applicare quella lezione all'azione successiva, e poi a quella dopo ancora. A questo serve la consapevolezza: a ricordare queste lezioni. Come dice il Buddha, questo è il modo in cui si purificano i propri pensieri, le proprie parole, le proprie azioni. Nessuno verrà a fare il lavoro per voi. Dovete farlo da soli. Dovete imparare a essere attenti. Dovete imparare a gestire con maturità i vostri errori. Non nascondeteli a voi stessi. Non fingete che non siano avvenuti. Siate abbastanza adulti da raccontare spontaneamente i vostri errori agli altri. Questo significa essere adulti: assumersi le proprie responsabilità.

Quando insegnò a Rahula la meditazione, iniziò dicendo di immaginare di rendere la mente come la terra, come l'acqua, come il fuoco, come il vento. In altre parole, la terra non reagisce a ciò che non ama. Se getti a terra qualcosa di disgustoso, la terra non si ritrae. Lo stesso con il fuoco: può bruciare cose disgustose senza indietreggiare in disgusto. Lo stesso con l'acqua e con il vento: non reagiscono. Trascinano o soffiano via le cose, e non importa se queste siano disgustose oppure no.

Questa fu l'istruzione preliminare del Buddha a Rahula sul genere di mente che si deve portare alla meditazione. Non si seguono le proprie preferenze o avversioni. Non ci si ritrae dal dolore. Tuttavia, questo non significa diventare indifferenti, poiché il passo successivo consiste nel lavorare con il respiro, il che richiede di allenare la mente in una certa direzione. Ci si allena a respirare rimanendo costantemente consapevoli di tutto il corpo, a respirare calmando il respiro. Questo significa essere sensibili al piacere o al dolore, lavorando a sempre più sottili livelli di piacere. Ma per imparare a farlo abilmente occorre mettere da parte le proprie reazioni immediate, e vedere cosa funziona alla fine.

Tutte queste sono istruzioni su come si diventa adulti, come affrontare le complessità, poiché il rapporto tra causa ed effetto è una questione estremamente complessa.

Pensate alla coproduzione condizionata. È necessaria una mente adulta per gestire questo genere di complessità. E tuttavia il Buddha dà ai bambini delle semplici istruzioni su come approcciarla – come essere adulti nella propria meditazione, come assumersi le proprie responsabilità – guardando alle cose in termini di ciò che si fa, e del piacere e del dolore che ne derivano. Una volta che sappiamo padroneggiare questi principi basilari si tratta solo di imparare a essere sempre più attenti a ciò che riesce a calmare la mente, a ciò che fa nascere la conoscenza. Il Buddha vi dà una mano. Pensate al Canone: quarantacinque volumi, di cui una buona parte sembra che provenga dal Buddha stesso. È una gran quantità di consigli, che però non fanno altro che riportarvi a voi stessi. Come il Buddha ripete continuamente, i Buddha indicano solo la strada. Sta a voi seguire il sentiero. Questo significa che dovete essere responsabili.

Dovete essere chiari sulle vostre intenzioni, maturi nell'ammettere quando avete in mente delle intenzioni non salutari, e onesti riguardo ai risultati che derivano dall'agire secondo intenzioni non salutari. Solo osservando tutto questo ripetutamente ci si può stancare alla fine di quelle intenzioni. Quando si comprende veramente che c'è una connessione tra intenzioni non salutari e sofferenza inutile si diventa genuinamente motivati a cercare di sottrarsi a quella sofferenza. Questo è l'unico modo per farlo. Fondamentalmente, bisogna imparare a giudicare cosa vale la pena osservare e cosa no. E ancora una volta il Buddha vi mostra cosa vale la pena osservare. Il tema della sofferenza inutile che deriva dagli stati mentali non salutari, è lì che vi sta indicando: “Guarda qui, guarda qui, guarda qui”. Poi sta a voi guardare e, quando avete visto, prendere quella conoscenza e metterla a frutto. Questo richiede che siate responsabili.

Dunque è un insegnamento piuttosto radicale e molto impegnativo. La domanda è: “Vuoi essere un adulto oppure no?”. Ci sono molte persone che preferirebbero non essere adulte, che preferirebbero rimanere infantili. E ci sono molte altre persone che amano dir loro cosa fare, cosa pensare. Anche nelle cerchie buddhiste si trovano vari tipi di meditazioni in cui viene detto: “Tutto quanto è stato già considerato, tutto è stato definito, seguite solo le istruzioni. Non pensate, non aggiungete niente di vostro”. È interessante notare come molti di questi metodi si riferiscano anche all'insegnamento sul non-sé come assenza di ego. In queste tradizioni meditative ogni senso di orgoglio, di indipendenza è

una cosa negativa. Come direbbe una certa tradizione, siate semplicemente passivi e consapevoli, del tutto equanimi, e lasciate che i vostri vecchi *sāṅkhāra* si esauriscano. E soprattutto, non pensate. Oppure se state per pensare, dicono, pensate nel modo in cui pensiamo noi. E hanno enormi volumi di filosofia che bisogna imparare, per forzare la mente ad adattarsi al loro modello, dopodiché vi promettono il risveglio.

Ma questo non funziona. Il risveglio deriva dall'essere molto attenti a vedere le cose che non ci si aspetta di vedere, sviluppando la propria sensibilità, il proprio discernimento. Dopo tutto, come il Buddha ha detto, il problema è la sofferenza che stiamo creando. Se non avete la fondamentale onestà e maturità per vederla, non raggiungerete mai il risveglio, non importa quanto sappiate, non importa quanto studiate, non importa quanto equanimi siate. Dovete assumervi la responsabilità. E dovete essere disposti a imparare dai vostri errori. Quando il Buddha istruì Rahula, non disse: "Non commettere mai errori". Egli disse: "Cerca di non commettere errori, ma se li fai – e si suppone che li farai – questo è il modo di gestirli, questo è il modo per imparare da essi". Questo insegnò a Rahula a essere un adulto.

Così, sta a ognuno di noi: vogliamo essere adulti? O vogliamo continuare a essere trattati come bambini, facendoci dire cosa fare e cosa pensare, senza essere disposti a prenderci alcun rischio? Potrebbe sembrare una condizione tranquilla e rassicurante, ma senza assumersi dei rischi non si otterrà mai il risveglio. E la salvezza che deriva dall'essere rimasti bambini è solo illusoria. È la salvezza illusoria di volersi sentir dire che tutto ciò che bisogna fare è già stato ponderato e definito. O che ci sono un sacco di strade diverse per la meta, cosicché non importa quale scegliate; potete scegliere quella che preferite e avrete la garanzia che tutte le strade porteranno nello stesso luogo. Inoltre, questo tipo di pensiero mette le vostre preferenze e i vostri desideri davanti a tutto il resto. Questo è precisamente ciò che un adulto non può fare. Come adulti occorre capire che questo percorso di meditazione comporta dei rischi. Ci sono percorsi che portano davvero alla meta, alla fine della sofferenza, e percorsi che portano in tutt'altro genere di posti. Dovete essere responsabili di quello che scegliete, di ciò che sembra essere più onesto. Questo, di certo, vi riporta anche alla vostra personale onestà.

A volte leggiamo di maestri che si rivelano essere una grande delusione. Fanno cose veramente orribili ai loro studenti, e gli studenti si lamentano di essere stati vittime di soprusi. Ma leggendo tutta la storia, in quasi in tutti i casi si capisce che gli studenti se ne

sarebbero dovuti accorgere. C'erano stati segnali d'allarme eclatanti che avevano scelto di ignorare. Dovete essere responsabili nello scegliere i vostri insegnanti, nello scegliere il vostro percorso. Una volta che avete scelto il percorso che sembra promettente, dovete essere responsabili nel seguirlo, nell'apprendere come sviluppare la vostra personale sensibilità nel seguirlo. Poiché, dopo tutto, qual è il percorso che il Buddha indica? Virtù, concentrazione e saggezza. Queste sono tutte qualità presenti nella vostra mente. Noi tutti le abbiamo in qualche misura. Imparare a sviluppare ciò che c'è nella vostra mente è ciò che fa la differenza. La saggezza del Buddha non vi darà il risveglio, né tantomeno la sua virtù e la sua concentrazione. Dovete coltivarle da soli. Nessun altro può coltivare queste cose al vostro posto. Gli altri possono darvi dei suggerimenti, possono indirizzarvi nella giusta direzione. Ma il vero lavoro e la vera conoscenza sono cose che dovete fare voi stessi.

Così, la domanda è: siete abbastanza maturi da volere questo percorso? Siete abbastanza maturi da seguirlo fino in fondo? Nessuno vi costringe. Semplicemente osservate i pericoli che derivano dal non seguirlo, e fate la vostra scelta.

*Ringraziamo Giovanni Caffio per la traduzione dall'inglese e la curatrice Donatella Levi.*

**Condizioni d'uso:** Copyright © 2010 Thanissaro Bhikkhu.

Potete copiare, riformattare, ristampare, ripubblicare e ridistribuire questo lavoro in qualsiasi modalità, a condizione che:

(1) tali copie, ecc., siano disponibili gratuitamente;

(2) indichiate chiaramente che tutti i successivi lavori (comprese le traduzioni) sono derivati di questo documento d'origine:

[www.dhammadata.org/Archive/Writings/Meditations5\\_v140401.pdf](http://www.dhammadata.org/Archive/Writings/Meditations5_v140401.pdf)

(3) e includiate il testo integrale di questa licenza in qualsiasi copia o derivato di questo lavoro.

In caso contrario, tutti i diritti sono riservati. Per ulteriori spiegazioni di questi termini d'uso, si prega di consultare le [FAQ](#) presso [accesstoinight.org](http://accesstoinight.org)