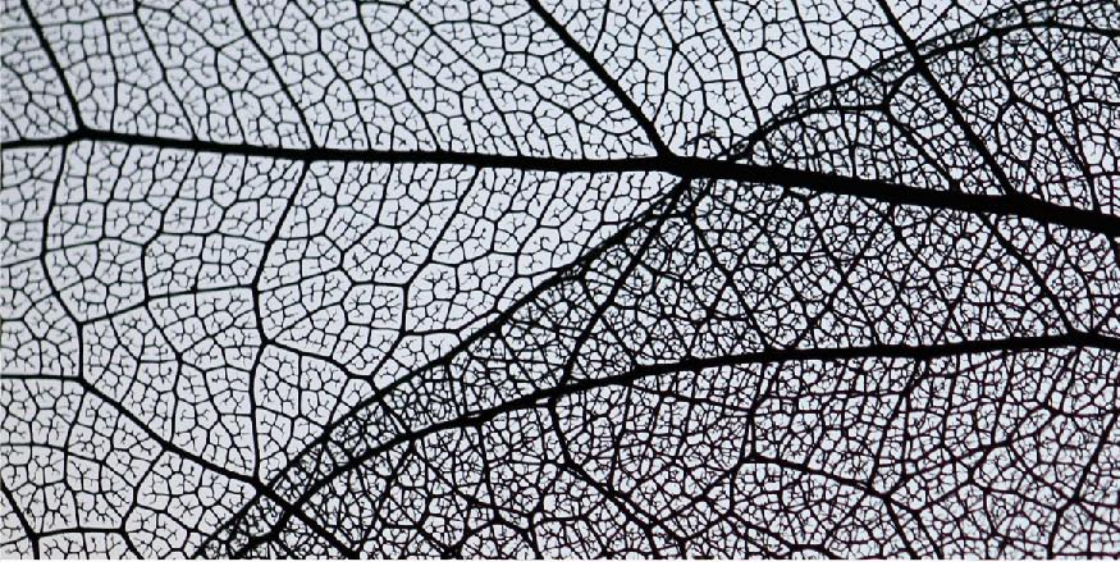
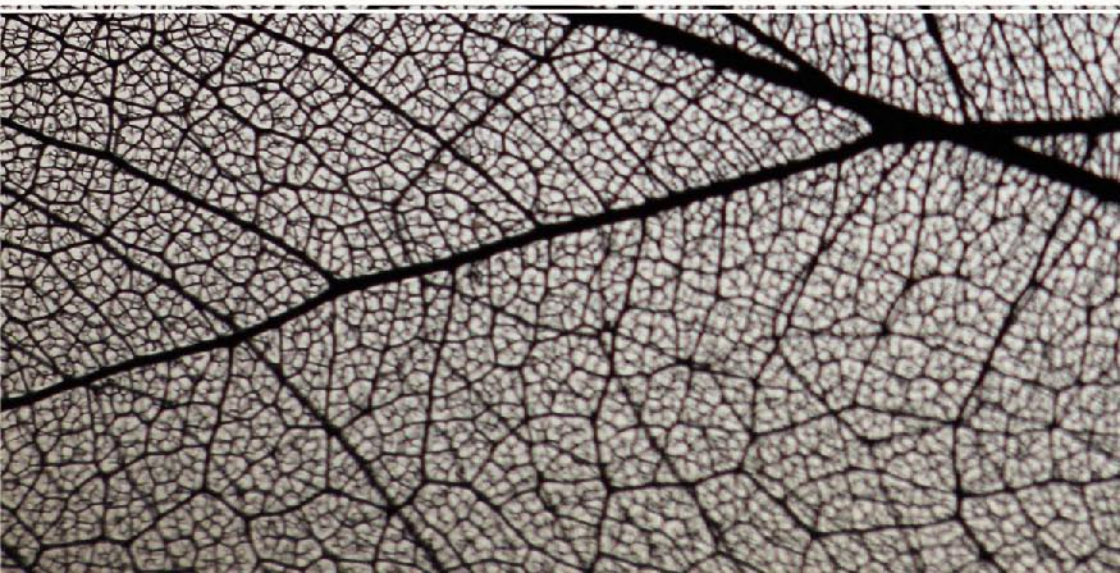




Ajahn Buddhādāsa

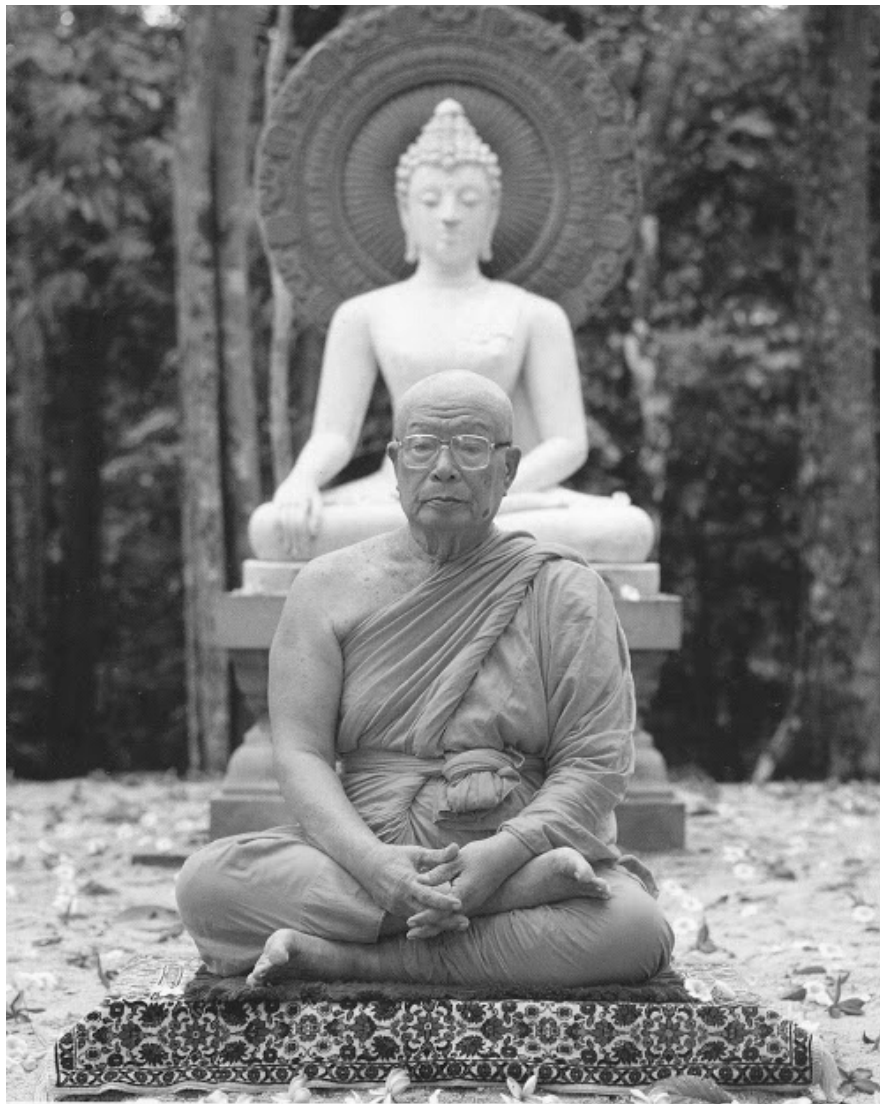
Perché siamo nati?

e altri insegnamenti di Dhamma



AJAHN BUDDHADĀSA

Perché siamo nati?
e altri insegnamenti di Dhamma



«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»

AJAHN BUDDHADĀSA

Perché siamo nati?

e altri insegnamenti di Dhamma



SANTACITTARAMA
edizioni

ISBN 9788885706170

Testi originali in inglese:

Handbook for Mankind (2005), *Why Were We Born?* (2005), *The Prison of Life* (1990), *Kamma in Buddhism* (1996), *nibbāna for Everyone* (1996) di Buddhādāsa Bhikkhu.
© BIA - Buddhādāsa Indapañño Archives.

Traduzione di Roberto Paciocco, revisione del testo di Donatella Levi e Ajahn Mahāpañño.

Prima edizione italiana, 3000 copie, stampata da: Francesco Giannini & Figli, Via Cisterna dell'Olio 6/B, 80134 Napoli

PER DISTRIBUZIONE GRATUITA

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

© Associazione Santacittarama, 2021

Località Brulla snc, 02030 Poggio Nativo (RI)

Tutti i diritti riservati

www.santacittarama.org
sangha@santacittarama.org

Quest'opera è distribuita con Licenza Creative Commons.

Attribuzione - Non commerciale - Non opere derivate 4.0 Internazionale.

Per maggiori dettagli su diritti e restrizioni di questa licenza si veda p. 214.

Foto in copertina di Drasa

Vorremmo manifestare il nostro apprezzamento
per il supporto ricevuto da molte persone
nella preparazione e pubblicazione di questo libro.
In particolare, cogliamo l'occasione per ringraziare
l'Unione Buddhista Italiana (U.B.I.)
che ha in gran parte finanziato
la stampa mediante i fondi dell'8x1000.

INTRODUZIONE

Siamo grati di poter mettere a vostra disposizione questa raccolta di insegnamenti di Ajahn Buddhādāsa, uno dei monaci fra i più rispettati e noti della Thailandia del XX secolo.

Bhikkhu Indapañño (“dotato di saggezza”), che in seguito scelse di chiamarsi Buddhādāsa, ovvero “servo del Buddha”, nacque a Phum Rieng, nella Thailandia meridionale, il 27 maggio 1906. Dopo alcuni anni trascorsi a Bangkok, i quali lo convinsero che «la purezza non può essere trovata nella grande città», sentì il richiamo di vivere in maggior contatto con la natura allo scopo di investigare il Buddha-Dhamma. Tornò così al suo paese natale, nei cui pressi fondò, nel 1932, il monastero di Suan Mokkhabālārama (Il boschetto del potere di Liberazione) e dove vi morì il 25 maggio 1993.

A tutt’oggi, nonostante gli anni trascorsi, la figura di Ajahn Buddhādāsa è ancora molto influente. Un esempio da emulare, con le sue opere che trasmettono, in un linguaggio semplice e moderno, il Dhamma nei suoi aspetti più profondi, ispirando oggi come allora un gran numero di persone, fra cui anche molti occidentali.

I libri di Buddhādāsa Bhikkhu, generalmente contenenti trascrizioni di discorsi registrati dal vivo, occupano letteralmente una stanza intera nella Biblioteca Nazionale della Thailandia. Il volume che vi presentiamo, il quale riporta cinque di questi libri, né pretendiamo in

alcun modo che possa esaurire il messaggio del maestro né rappresenta il frutto di una selezione mirata. I testi della raccolta sono giunti per varie coincidenze nelle mani del traduttore che ha sentito la necessità di dividerli. Perciò, nel corso di alcuni anni li ha tradotti e oggi sono raccolti assieme. L'ordine con cui compaiono è dovuto alla scelta di mettere per primo il testo maggiormente strutturato e con più indicazioni dottrinali, per poi passare a due insegnamenti coinvolgenti emotivamente e concludere con altri due, che puntualizzano aspetti spesso fraintesi.

In particolare, *Una guida per l'umanità* è lo *Handbook for Mankind*, pubblicato in lingua inglese all'interno delle numerose edizioni di Buddhādāsa Bhikkhu, *Me and Mine*. La versione a cui facciamo qui riferimento è quella stampata da Mahachulalongkornrajavidyalaya University, patrocinata dal governo thailandese, in occasione della International Buddhist Conference on the United Nations Day of Vesak, May 18-20, 2548/2005.

Nella stessa pubblicazione è presente l'originale di *Perché siamo nati?*, un insegnamento del 21 e 28 Luglio 1965 tenutosi a Wat Suan Mokkh. *La prigione della vita* è un discorso del 10 Febbraio 1988, sempre pronunciato in monastero, a beneficio di praticanti occidentali; il testo lo abbiamo tradotto da un'edizione digitale, pubblicata nel 2014 da Buddhādāsa Indapañño Archives & Liberation Park. Gli altri due capitoli, *Il kamma nel buddhismo* e *nibbāna per tutti*, sono due saggi preparati da Buddhādāsa Bhikkhu nel 1988 come parte di una serie di fascicoli da distribuire nel corso di una mostra sulla sua vita e sulle sue opere organizzata da Ajahn Runjuan Indarakahaeng e altri studiosi presso la Chulalongkorn University di Bangkok. I testi inglesi qui tradotti in italiano furono pubblicati per la prima volta in internet nel 1996 e nel 2016 nuovamente rivisti. La nuova edizione elettronica è stata

ulteriormente revisionata da Santikaro in collaborazione con una rete di volontari.

Ringraziamo di cuore BIA, Buddhādāsa Indapañño Archives, l'associazione che si occupa di preservare l'opera di Ajahn Buddhādāsa, che molto gentilmente ci ha concesso di pubblicare questi testi. È stato sufficiente contattarli mediante posta elettronica e presentarci, dicendo che eravamo il monastero Santacittarama in Italia del lignaggio di Ajahn Chah, per avere subito una risposta positiva senza altre domande.

Ajahn Buddhādāsa e Ajahn Chah si conoscevano, fra loro c'era amicizia spirituale, entrambi sono "Dhamma vivo" e noi siamo onorati di poterne essere discepoli.

Ogni bene.

La comunità del Santacittarama

I

Una guida per l'umanità

UNO SGUARDO AL BUDDHISMO

Se apriamo qualsiasi libro recente sulle origini delle religioni scopriamo che c'è un punto sul quale tutti gli autori concordano, e cioè che nel mondo la religione è sorta a causa della paura. L'uomo primitivo temeva i tuoni e i lampi, l'oscurità e le tempeste, e tutto ciò che non era in grado di comprendere o di controllare. Il suo modo per evitare il pericolo che scorgeva in quei fenomeni naturali fu di mostrare umiltà e sottomissione, oppure rispetto e reverenza, a seconda di ciò che gli sembrava più appropriato.

In seguito, con lo svilupparsi nell'uomo della capacità di conoscere e comprendere, questa paura nei confronti delle forze della natura si modificò in paura verso fenomeni più difficili da cogliere. Le religioni fondate sul rispetto e sul timore dei fenomeni naturali, come pure di spiriti ed esseri celesti, vennero giudicate irragionevoli e ridicole. Poi la paura divenne ancor più raffinata, e si trasformò in paura della sofferenza, quella sofferenza che non può essere mitigata con alcun mezzo materiale. L'uomo cominciò 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 paese in cui viveva un gran numero

di pensatori e ricercatori, alcune persone intelligenti invece di rendere omaggio 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 l'illusione. Da questa ricerca nacque il buddhismo, una religione più elevata, 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 tutte le religioni fondate sull'intelligenza. Il Buddha scoprì come sconfiggere del tutto ciò di cui l'uomo ha paura: scoprì un metodo pratico, conosciuto ora come 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 dell'origine della sofferenza. Adorare gli oggetti sacri svolgendo riti e cerimonie, fare offerte o pregare non è buddhismo. Il Buddha ripudiò gli esseri celesti, a quei tempi considerati da alcuni gruppi come i creatori delle cose, e le divinità che si supponeva dimorassero, ognuna in una stella, nel cielo. Perciò il Buddha fece affermazioni come queste:

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. Con i benefici derivanti da queste qualità si sconfiggeranno del tutto quegli sciocchi 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 ormai liberi dalle loro colpe e dalle loro sofferenze.

Se gli uomini potessero eliminare la sofferenza facendo offerte, portando omaggio e pregando, nel mondo non rimarrebbe più nessuno soggetto alla sofferenza, perché chiunque può rendere omaggio e pregare. Ma poiché la gente è ancora soggetta alla sofferenza proprio nel momento in cui rende omaggio, riverisce e svolge riti, è chiaro che questa non è la via per la Liberazione.

Per raggiungere la Liberazione dobbiamo prima esaminare le cose da vicino, così da arrivare a conoscere e comprendere la loro vera natura, e poi ci dobbiamo comportare in un modo adeguato a quella vera natura. È questo 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 l'affidarsi a cose fantastiche, e non attribuisce alcuna importanza ad aspersioni di acqua santa o a qualsiasi altra cosa esteriore, inclusi spiriti ed esseri celesti. Al contrario, fa affidamento sulla ragione e sulla saggezza.¹ Il buddhismo non si affida 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 del suddetto V capitolo ove tra l'altro si legge: «La saggezza buddhista deve essere una saggezza intuitiva, chiara ed

congetture o a supposizioni; chiede che si agisca in accordo con quello che ci rivela la nostra saggezza intuitiva e non prende in considerazione le parole di nessun altro. Se qualcuno viene a dirci qualcosa, non dobbiamo credergli senza riserve. Dobbiamo ascoltarlo ed esaminare ciò 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 diverso. 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. Poiché tutti ovviamente ripongono fiducia nelle proprie opinioni, la verità per ognuno di noi coincide con il proprio modo di vedere e il proprio 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 qualcosa che vada al di là della sua intelligenza, conoscenza e comprensione. Anche se esteriormente può adeguarsi alle idee degli altri su cosa sia la verità, egli sa dentro di sé che non si tratta della verità come la vede lui. La concezione che ogni persona ha della verità può cambiare e svilupparsi con l'aumentare giorno dopo giorno del suo grado di intelligenza, conoscenza e comprensione, fino a quando non perviene alla Verità Ultima; e ognuno di noi ha modi

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 definitiva ed indelebile nella mente».

diversi di esaminare e di mettere alla prova prima di credere. Se il buddhismo viene dunque considerato con differenti gradi di intelligenza, saranno anche diverse le immagini che se ne avranno, semplicemente perché può essere visto a partire da qualsiasi suo aspetto.

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. Ora, qualsiasi testo religioso contiene necessariamente del materiale aggiunto in un secondo momento, e il nostro *Tipiṭaka* non fa eccezione.² 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, mescolatisi alla religione, sono ora accettati e riconosciuti come vero e proprio buddhismo. Cerimonie quali l'allestimento di vassoi di dolci 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 gruppi pensano però che si tratti di una pratica buddhista genuina, la insegnano così e vi si attengono in modo scrupoloso.

Le cerimonie e i 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 temporanea. Si è affermata la cerimonia di offrire doni al *bhikkhu*³ appena 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

² *Tipiṭaka* (sanscrito: *Tripiṭaka*). Il Canone buddhista in lingua Pāli. 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).

³ *bhikkhu*: un monaco buddhista.

cerimonie sia al tempio che 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. Occorre tenere a mente che ai tempi del Buddha non esisteva nulla di tutto ciò. Si tratta di sviluppi successivi. Ai tempi del Buddha l'ordinazione monastica significava semplicemente che chi aveva ottenuto il consenso dei propri genitori rinunciava alla casa e alla famiglia. Era una persona in grado di chiudere i conti a casa e di andare a unirsi al Buddha e all'Ordine dei *bhikkhu*. Al momento opportuno partiva per farsi ordinare monaco e magari non rivedeva per tutta la vita i genitori e la famiglia. Sebbene alcuni *bhikkhu* a volte tornassero nelle occasioni adatte a trovare i genitori, questo avveniva di rado. Esiste una regola che consente a un *bhikkhu* di tornare a casa quando c'è una buona ragione per farlo, ma ai tempi del Buddha non veniva praticata. I *bhikkhu* non ricevevano l'ordinazione alla presenza dei genitori, né celebravano l'evento come un'occasione importante, per poi magari lasciare il *Saṅgha* solo pochi giorni dopo senza essere in condizioni migliori di prima, come avviene ai giorni nostri.

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 tutto ciò! Per di più, vi diamo grande importanza, e non ci curiamo di spendere per esse tutti i nostri soldi o quelli degli altri. Questo “neo-buddhismo” è così diffuso da essere quasi universale. Il Dhamma, l'insegnamento genuino che un tempo era sovrano, è talmente ammantato da cerimonie che il principale obiettivo del buddhismo è stato oscurato, falsificato e modificato. Ad esempio, l'ordinazione monastica è divenuta uno stratagemma per salvare la faccia ai giovani, per evitare che siano 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.⁴ 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 tutto questo è considerato un ignorante o una persona che si oppone al buddhismo.

Un altro esempio è rappresentato dalla cerimonia di *kathina*. L'intenzione originaria del Buddha era quella di ottenere della stoffa da consegnare simultaneamente ai *bhikkhu* per gli abiti monastici, in modo tale che se li potessero cucire da soli 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, e gli veniva offerta in nome dell'intero Ordine. L'intenzione del Buddha era quella di 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 quanto era necessario per la preparazione e l'ultimazione degli abiti monastici entro quello stesso giorno. Trasformare la stoffa in abiti monastici era un lavoro collettivo di 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

⁴ Ajahn Buddhādāsa si riferisce a un costume sociale diffuso in Thailandia, dove per fare meriti in favore dei famigliari si diventa monaci per un periodo determinato, che in genere è di tre mesi – la stagione delle piogge – se non inferiore, addirittura un solo giorno.

ricerca di denaro. Si tratta solo di un picnic, svuotato di tutti i risultati desiderabili originariamente voluti.

Tutto ciò è un tumore che si è sviluppato e ha prosperato nel buddhismo. Il tumore assume centinaia di forme differenti, troppo numerose per menzionarle tutte. Si tratta di una crescita pericolosa e maligna che a poco a poco ha completamente ricoperto e oscurato, deturpandolo, quanto di buono vi è nel buddhismo, la sua vera essenza. Uno dei risultati è stato il sorgere di 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 buddhismo originario. Non dobbiamo aggrapparci scioccamente all'involucro esteriore, né attaccarci ai vari riti e alle diverse cerimonie al punto da perdere di vista il vero scopo del buddhismo.

La vera pratica del buddhismo è fondata sulla purificazione del comportamento per mezzo del corpo e della parola, seguita dalla purificazione della mente che, a sua volta, conduce alla saggezza e alla retta comprensione. Non pensiate che il buddhismo sia quello che dice la gente. Il tumore si è andato costantemente diffondendo fin dal giorno in cui il Buddha scomparve, sviluppandosi fino ai giorni nostri in tutte le direzioni e raggiungendo dimensioni ragguardevoli. 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 derivazioni 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.

Ora, perfino il buddhismo genuino ha numerose sfaccettature, un fatto che può condurre a un'errata comprensione del suo vero significato. Ad esempio, se 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 vi si avvicinano da questo punto di vista e ne sono attratti per questo motivo.

Un aspetto più profondo è il buddhismo come Verità, la verità che è celata in profondità sotto la superficie 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 e del modo di ottenere la 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 su moralità, concentrazione e saggezza che culmina in una visione profonda liberatoria; un sistema che, se praticato fino al completamento, rende possibile affrancarsi dalla sofferenza. Questo è il buddhismo come religione.

Poi c'è il buddhismo come psicologia, così come viene presentato nella terza sezione del *Tipiṭaka*,⁵ ove la natura della mente è descritta in modo straordinariamente dettagliato. Persino al giorno d'oggi la psicologia buddhista è fonte d'interesse e stupore per gli

⁵ L'*Abhidhamma Piṭaka*.

studiosi della mente, ma 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 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*,⁶ che l'hanno vista con chiarezza, intuitivamente. Molti aspetti del buddhismo, in particolare le Quattro Nobili Verità, sono scientifici in quanto 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.

Alcuni considerano il buddhismo una cultura. Chiunque tenga in alta considerazione la cultura rinviene nella pratica buddhista molti aspetti comuni a tutte le culture e anche molti che sono tipicamente buddhisti, oltre che superiori e più elevati di qualsiasi cosa nelle altre culture.

⁶ Letteralmente un “Meritevole”. Una persona la cui mente è libera dalle contaminazioni (*kilesa*), che ha abbandonato tutte e dieci le catene (*samyojana*), 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.

Di tutti questi diversi aspetti, l'unico al quale un autentico buddhista dovrebbe essere più interessato è il buddhismo come religione. Dovremmo considerare il buddhismo come 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, diventando 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 priva di una valenza veramente pratica; è 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.

Come minimo, tutti dovrebbero considerare il buddhismo come Arte, come l'Arte di vivere: in altre parole come la competenza e la capacità di vivere quali esseri umani, in un modo esemplare e lodevole in grado di impressionare così tanto gli altri da far loro automaticamente desiderare di emularlo. Quello che dobbiamo fare è coltivare i Tre Gioielli,⁷ inizialmente coltivando la purezza morale, poi addestrando la mente a essere serena e stabile, adatta a svolgere il suo compito, e infine sviluppando così tanta saggezza e chiara visione profonda nella natura delle cose da far in modo che queste non siano più in grado di far sorgere la sofferenza. Quando nella vita di qualcuno ci

⁷ 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.

sono questi Tre Gioielli si può ritenere che egli padroneggi pienamente 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 tal punto nella reale essenza del buddhismo da essere in grado di assumerlo come guida della nostra vita induce allegria spirituale e gioia, disperde la depressione e la disillusione. 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 sapore, o il timore che la totale libertà dalla brama possa rendere impossibile ogni pensiero e azione, mentre in realtà la persona che organizza la propria vita in accordo con l'Arte di Vivere buddhista è vittoriosa su tutte le cose che la circondano. Indipendentemente dal fatto che si tratti di animali, esseri umani, possedimenti o di qualsiasi altra cosa, e indipendentemente dal fatto che esse entrino nella coscienza della persona tramite l'occhio, l'orecchio, il naso, la lingua, il corpo o la mente, quelle cose vi entreranno come perdenti, incapaci di offuscarla, inquinare 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 considerata un'indispensabile forma di nutrimento. È vero che una persona ancora controllata dalle contaminazioni continuerà a desiderare che del nutrimento penetri per mezzo dell'occhio, dell'orecchio, del naso, del corpo e della mente e ne andrà alla ricerca a seconda della sua natura. C'è però un'altra parte di lui, qualcosa di più profondo, che non chiede questo genere di nutrimento. Si tratta dell'elemento puro o libero presente nella sua mente, che desidera la gioia e la delizia del nutrimento spirituale, a cominciare dalla delizia che deriva dalla purezza morale. È la fonte dell'appagamento degli individui completamente illuminati,

i quali hanno una tale tranquillità mentale che le contaminazioni non riescono 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 rapidamente e ottenere tutte le cose che desidera. La sua mente è colma di “fumo”. Tutto ciò che può fare è stare sdraiato lì fino al mattino, quando può alzarsi e correre via obbedendo ai desideri del “fumo” che ha trattenuto per tutta la notte. Questa fervida attività è ciò che il Buddha chiama “fuoco di giorno”. Sono i sintomi di una mente che non ha raggiunto la tranquillità, di una mente che è stata privata di nutrimento spirituale. È una fame, una sete patologica indotta dalla contaminazione chiamata brama. Per tutta la notte la vittima reprime il fumo e il calore, che al mattino diventa un fuoco e poi brucia dentro di lui tutto il giorno. Se una persona è obbligata per tutta la vita a reprimere il “fumo di notte”, che poi diventa un “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 è messo nella bara, semplicemente per la mancanza della visione profonda che potrebbe estinguere completamente quel fuoco e quel fumo. Per curare un tale malessere occorre utilizzare la conoscenza che il Buddha ci ha messo a disposizione. Il fumo e il fuoco diminuiscono in proporzione al grado di comprensione della vera natura delle cose.

Come si è già detto, il buddhismo ha numerosi aspetti. Così come la stessa montagna, se vista da una direzione diversa, presenta un aspetto diverso, così i benefici derivanti dal buddhismo sono diversi a seconda del punto di vista da cui lo si guarda. Anche il buddhismo ha le sue origini nella paura, non la sciocca paura di un ignorante che s'inginocchia e rende omaggio a idoli o a fenomeni bizzarri, bensì un più alto genere di paura, la paura di non riuscire forse a raggiungere la liberazione dall'oppressione di nascita, vecchiaia, dolore e morte, dalle varie forme di sofferenza di cui facciamo esperienza. Il vero buddhismo non è nei libri, nei manuali, nella ripetizione parola per parola del *Tipiṭaka*, e nemmeno nei riti e nelle cerimonie. Queste 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, e non si dovrebbe 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. Dovremmo cioè perseverare nello sforzo di controllare e di eliminare le contaminazioni, in modo che possa sorgere una chiara visione profonda. Saremo allora automaticamente in grado di agire in modo appropriato e liberi dalla sofferenza da quel momento in poi fino alla fine.

Questo è il vero buddhismo. Questo è ciò che dobbiamo comprendere. Cerchiamo di non aggrapparci scioccamente al tumore che sta oscurando il buddhismo, confondendo l'uno per l'altro.

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 fondamentalmente la stessa in tutto il mondo. Una religione è un sistema di pratica di ordine più elevato. I modi di pratica propugnati dalle varie religioni differiscono grandemente.

La moralità ci fa diventare delle brave persone, che si comportano in accordo con i principi generali che regolano la vita, in modo tale che non si generino tensioni per noi stessi o per gli altri. Tuttavia, anche una persona del tutto morale può essere ancora lontana dall’essere libera dalla sofferenza della nascita, della vecchiaia, dal dolore e dalla morte, come pure dall’oppressione delle contaminazioni mentali. La moralità si ferma ben prima 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 cioè a estinguere i vari generi di sofferenza che accompagnano la nascita, la vecchiaia, il dolore e la morte. Ciò indica quanto la religione differisca dalla semplice moralità, e quanto il buddhismo vada oltre i sistemi morali del mondo in generale. Avendo compreso questo, possiamo ora rivolgere la nostra attenzione al buddhismo stesso.

Il buddhismo è un sistema ideato per offrire una conoscenza tecnica inseparabile dalla stessa tecnica di pratica, una comprensione organizzata e pratica della vera natura delle cose o di “ciò che è”. Se tenete a mente questa definizione, non dovrete avere difficoltà a comprendere il buddhismo.

Esaminare 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 circa la vera natura delle cose, così ci comportiamo in modo più o meno inappropriato, e la sofferenza ne è la conseguenza. La pratica buddhista serve a insegnarci come sono realmente le cose. Saperlo con assoluta chiarezza significa ottenere la Fruizione del Sentiero, forse perfino la Fruizione finale, il *nibbāna*,⁸ perché è proprio questa conoscenza a distruggere le contaminazioni.

Quando riusciamo a conoscere “ciò che è”, o la vera natura delle cose, il disincanto nei riguardi di queste ultime prende il posto della fascinazione, e la liberazione dalla sofferenza sopraggiunge in modo automatico. Al momento stiamo praticando a un livello in cui non conosciamo ancora come sono le cose veramente, più precisamente ci

⁸ *nibbāna* (sanscrito: *nirvāṇa*). La liberazione finale da ogni sofferenza, lo scopo della pratica buddhista. La liberazione della mente dagli inquinanti mentali (*āśava*), 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.

troviamo al livello in cui non abbiamo ancora 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 ce ne infatuiamo, che ci piacciono, che le desideriamo, ce ne rallegriamo, e poi ci aggrappiamo e attacchiamo a esse. Quando, seguendo il metodo del buddhismo, riusciamo a conoscere le cose nel modo corretto, 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 attaccamento, saremo immediatamente in grado di sfuggire al potere di controllo che esse esercitano su di noi.

Essenzialmente l'insegnamento del Buddha così come esso si trova nel *Tipitaka* 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 (causano sofferenza) – ci dice con precisione come sono le cose. Non riusciamo però a capire che tutte le cose sono fonte di sofferenza e per questo le desideriamo. Se le riconoscessimo come fonte di sofferenza, non degne di essere volute, non degne del nostro aggrapparci e del nostro attaccarci a esse, certamente non le desidereremmo. La Seconda Nobile Verità indica che la causa della sofferenza è il desiderio. Le persone ancora non sanno, non vedono, non comprendono, che la causa della sofferenza sono i desideri. 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 *nibbāna* è qualcosa che si può ottenere in qualsiasi momento e in qualsiasi luogo, e che ciò accade non appena il desiderio è stato completamente estinto. Così, non conoscendo la verità 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 al Nobile Ottuplice Sentiero che estingue il desiderio. Le persone non lo considerano come il loro vero sostegno, il loro punto d'appoggio, qualcosa che meriterebbe di essere rafforzato attivamente. Non sono interessate al Nobile Sentiero del Buddha, che è la cosa più eccelsa e preziosa di tutto lo scibile umano, in questo come in qualsiasi altro mondo. Questo è il più terribile esempio di ignoranza. Possiamo dunque vedere come le Quattro Nobili Verità siano delle informazioni che ci dicono con chiarezza proprio “ciò che è”. Ci viene detto che se giochiamo con il desiderio, ciò farà sorgere la sofferenza, e tuttavia insistiamo a giocare fino a che non siamo ricolmi di sofferenza. Questa è pura idiozia. Poiché non conosciamo “ciò che è”, o la vera natura delle cose, tutto il nostro modo di agire è inappropriato. Solo molto raramente le nostre azioni sono appropriate. Lo sono unicamente in relazione ai valori della gente soggetta alla brama, la quale direbbe che se si ottiene quel che si vuole, l'azione è giustificata. Parlando, tuttavia, da un punto di vista spirituale, quell'azione è ingiustificata.

Ora diamo un'occhiata a una *stanza* tratta dai testi che riassume l'essenza del buddhismo, precisamente alle parole pronunciate dal *bhikkhu* Assaji quando incontrò Sāriputta, prima dell'ordinazione monastica di quest'ultimo. Sāriputta chiese che gli si comunicasse

l'essenza del buddhismo nel minor numero di parole possibile. Assai rispose: «Tutti i fenomeni sorgono in ragione di cause. Il Perfetto ha indicato quali sono le cause, e anche come tutti i fenomeni possono essere condotti alla cessazione eliminando quelle cause. Questo è ciò che insegna il Grande Maestro». In pratica disse: ogni cosa ha delle cause che si associano per produrla e non può essere eliminata a meno che quelle cause non siano prima eliminate. Sono parole che ci orientano, avvertendoci di 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 flusso perpetuo di forze naturali che interagiscono e cambiano incessantemente. Il buddhismo ci indica che tutte le cose sono prive di qualsiasi entità dotata di un sé.

Le cose sono solo un flusso perpetuo di cambiamento, il che è intrinsecamente insoddisfacente a causa della mancanza di libertà, della sottomissione alla causalità. Questa insoddisfazione termina non appena il processo si arresta; e il processo si arresta non appena sono eliminate le cause in modo che non ci sia più interazione. Questa 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 indotti scioccamente a farcele piacere o dispiacere. Rendere la mente davvero libera comporta sfuggire del tutto dalla catena causale grazie alla completa eliminazione delle cause. In questo modo si porrà fine alla condizione insoddisfacente che risulta dal fatto di provare gradimento e avversione.

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 si 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 quest'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 significa 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 suo “sé” (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 pericolose del fuoco, perché di un fuoco possiamo vedere le fiamme e perciò non ci accostiamo troppo, mentre tutte le cose sono come un fuoco che non possiamo vedere. Di conseguenza ci aggiriamo raccogliendo volontariamente il fuoco a piene mani, il che è inevitabilmente doloroso. Quest'insegnamento ci dice come sono le cose sotto l'aspetto 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 sapere come praticare per 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, prive di valore e non appartenenti a noi, e perciò non degne di attaccamento e di infatuazioni, dobbiamo comportarci nei loro confronti in modo appropriato e cauto, e ciò significa evitare il male. Questo implica non infrangere gli standard morali accettati e rinunciare a un eccessivo attaccamento. D'altra parte, bisogna fare il bene, il bene come è stato compreso dalle persone sagge.

Questi due sono semplicemente livelli di moralità. Il terzo punto, quello che ci dice di rendere la mente completamente pura da qualsiasi elemento contaminante, è autentico 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”. Finché manca questa conoscenza, si è costretti in un modo o nell'altro a continuare a gradire o a non gradire con inconsapevolezza le cose. Finché non si può rimanere impassibili, è difficile che si possa dire di essere liberi. Noi esseri umani siamo fondamentalmente soggetti a due soli tipi di stati emotivi, gradimento e avversione, 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 gradimento ha la caratteristica di afferrare le cose, di prenderle; l'avversione ha la caratteristica

di respingerle e di sbarazzarsene. Fino a quando esistono questi due tipi di stati emotivi la mente non è ancora libera. Finché continua sbadatamente a gradire e non gradire questo, quello e quell'altro, non c'è modo di purificarla e liberarla dalla tirannia delle cose. Proprio per questa ragione il più alto insegnamento del buddhismo condanna l'aggrapparsi e l'attaccarsi alle cose sia attraenti che repellenti, in definitiva condannando persino 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 semplicemente che evitassimo la malvagità e ci attaccassimo alla bontà, inclusa la quintessenza della bontà, cioè Dio. Il buddhismo va molto oltre, condannando l'attaccamento a qualsiasi cosa. Quest'attaccamento alla bontà è retta pratica solo a livello intermedio, ma non ci può condurre al livello più alto, qualunque cosa si faccia. Al livello più basso evitiamo il male, a quello intermedio facciamo del nostro meglio per fare il bene, mentre al livello più alto facciamo librare la mente al di là del dominio sia del male che 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 dèi. 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*.⁹

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 illuminato? Conosceva semplicemente la natura di tutte le cose. Quindi il buddhismo è l'insegnamento che ci dice la verità a proposito di “come le cose veramente sono” o “ciò che è”. Dipende da noi praticare finché non giungiamo a conoscere da 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. 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 della chiara visione profonda, non di una conoscenza mondana,

⁹ *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*, *sakadāgāmi*, *anāgāmi*. 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 *sakadāgāmi* 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'*anāgāmi* 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.

di una conoscenza parziale, a metà, che ad esempio scambi maldestramente 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 arriverete a conoscere, gradualmente, un passo dopo l'altro. La conoscenza ottenuta in questo modo sarà una conoscenza buddhista, fondata su solidi principi buddhisti.

Studiando con questo metodo perfino un boscaiolo privo di cultura libresco sarà in grado di penetrare l'essenza del buddhismo, mentre uno studioso plurilaureato e con molti titoli, che è completamente assorto nello studio del *Tipiṭaka* ma non guarda le cose da questo punto di vista, potrebbe non riuscire a comprendere affatto l'insegnamento. Chiunque fra noi abbia un minimo d'intelligenza dovrebbe essere in grado di investigare ed esaminare le cose, e di arrivare a conoscere la loro vera natura. Ogni cosa che incontriamo deve essere studiata, per comprendere con chiarezza la sua vera natura. E dobbiamo comprendere la natura e la fonte della sofferenza che produce, e che ci infiamma e brucia. Stabilire la consapevolezza, osservare e attendere, esaminare nel modo descritto la sofferenza che sopraggiunge è il modo migliore per penetrare il Buddha-Dhamma, infinitamente migliore dell'impararlo dal *Tipiṭaka*. Non è possibile riuscire a conoscere la vera natura delle cose studiando laboriosamente il Dhamma nel *Tipiṭaka* da un punto di vista linguistico o letterario. Ovviamente, il *Tipiṭaka* è colmo di spiegazioni circa la natura delle cose; il problema è che la gente le ascolta alla maniera dei pappagalli o delle gracole, ripetendo in un secondo momento quello che sono stati in grado di memorizzare in precedenza, incapaci di penetrare in prima persona la vera natura delle cose. Se praticassero invece un minimo in introspezione scoprendo da loro stessi la realtà della vita mentale, conoscendo di prima mano le caratteristiche delle contaminazioni mentali, della sofferenza,

della natura, in altre parole di tutte le cose nelle quali sono coinvolti, sarebbero 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 investigazione dettagliata ogni volta che la sofferenza sorge e brucia la sua mente, e lo sta studiando molto più correttamente di quanti in quel momento lo stanno effettivamente leggendo. Costoro possono accarezzare ogni giorno il *Tipiṭaka* senza avere alcuna conoscenza del Dhamma immortale, dell'insegnamento ivi contenuto.

Nello stesso modo stiamo con 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 *Tipiṭaka* e le cose profonde che vi si trovano nascoste 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 agisce in base al desiderio e 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 costretta a girare nella ruota del *saṃsāra*, quel mare di sofferenza, semplicemente a causa dell'ignoranza sulla vera natura delle cose o di "ciò che è".

Riassumendo, il buddhismo è un sistema organizzato e 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 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, quello che chiamiamo il Frutto del Sentiero, il *nibbāna*. Ognuno di noi può farlo solo riuscendo 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 dotata di un 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, fondamentalmente, essi mirano 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. Anche il carattere insoddisfacente era stato insegnato, ma non in tutta la sua profondità.

Non era stato trattato dal punto di vista della causalità, e non erano state offerte indicazioni su come potesse essere eliminato a fondo e completamente. I maestri precedenti non avevano compreso la sua vera natura come fece il Buddha nella sua Illuminazione. Per quanto concerne il non-sé nel suo senso più compiuto, 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 saprà che non vi è nulla con un sé o che appartenga a un sé. Questo 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 c'è un unico fatto degno di nota che è destinato a rivelarsi una volta che la perfetta saggezza è stata raggiunta, vale a dire che non c'è nulla che valga la pena di afferrare o a cui attaccarsi. Non c'è niente che dovremmo voler ottenere, avere o essere. In breve: non c'è niente che valga la pena di essere ottenuto, niente che valga la pena di essere. Solo quando si è arrivati 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 percepibili per mezzo dell'ascolto o della recitazione.

Ora, la visione profonda intuitiva, 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. La visione profonda intuitiva può essere ottenuta solo per mezzo

di una vera realizzazione interiore. Supponiamo, ad esempio, che stiamo esaminando una situazione nella quale siamo rimasti avventatamente coinvolti e che in seguito ci ha causato sofferenza. Se nell'osservare attentamente il corso degli eventi ci ritroviamo sinceramente stanchi, disillusi, disincantati in relazione a quella situazione, possiamo dire che si è visto il Dhamma o che si è ottenuta una chiara visione profonda. Questa chiara visione profonda la si può sviluppare nel tempo fino a che non diviene perfetta e ha il potere di condurre alla liberazione da ogni cosa. Se una persona 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, o il desiderio di attaccarsi alle cose, allora non è ancora giunta 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 possa essere giustificato attaccarsi con tutte le proprie forze come se fosse “mia”. L'osservazione, che conduce alla visione profonda che tutte le cose sono vuote di un'essenza alla quale valga la pena 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 qualcosa è in continuo cambiamento, privo di qualsivoglia elemento permanente e immutabile, si può anche dire che è vuoto. Quando si vede che trabocca della proprietà di indurre disillusione, quel qualcosa può essere descritto

come vuoto di qualsiasi entità a cui potremmo avere il diritto di aggrapparci. 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 travolta né resta coinvolta in alcunché. Non viene attratta né sedotta da nulla. La sua mente conosce una libertà e un’indipendenza permanenti, ed è libera dalla sofferenza.

«Non vale la pena ottenere né essere alcunché» è un’affermazione che deve essere intesa in un senso piuttosto particolare. Le parole “ottenere” ed “essere” si riferiscono a ottenere ed essere con una mente governata dall’illusione, con una mente che si aggrappa e si attacca del tutto e completamente. Non 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. Si deve essere buoni, 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 – che 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 diventare 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, di sfuggirci. 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 desiderabili è presente quale istinto sin dall'infanzia ed è la causa del desiderio. Di conseguenza, al desiderio subentrano 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, si è costretti a battersi e a sforzarsi fino a che in un modo o nell'altro non si ottiene ciò 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 *saṃsāra*.

Questa parola, *saṃsāra*, non la si deve considerare come riferita a un ciclo infinito di un'esistenza fisica dopo l'altra, quanto piuttosto a un circolo vizioso di tre eventi: desiderio, azione conseguente al desiderio, effetto risultante da quell'azione; incapacità di smettere di desiderare, avere di nuovo il desiderio, agire, nuovo effetto; ulteriore aumento del desiderio..., e così via, senza fine. Il Buddha chiamò tutto questo la "Ruota" del *saṃsāra* in quanto si tratta di cicli che si ripetono,

che procedono all'infinito. È proprio a causa di questa circolarità che siamo costretti 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 o imperatori, esseri celesti o dèi oppure qualsiasi cosa, finché si è catturati in questo circolo vizioso si è costretti a sperimentare sofferenze e tormenti di qualche genere, in linea con il desiderio che si ha. Allora possiamo dire che questa Ruota del *Samsāra* è veramente sovraccarica di sofferenza. Per rettificare questa situazione la moralità è del tutto inadeguata. 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. Ci sono tre 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 desiderio 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. Sfido chiunque a contestare questa regola e a dimostrare l'esistenza di un altro genere di desiderio oltre ai tre appena ricordati.

Chiunque è in grado di osservare che ovunque ci sia desiderio, c'è anche angoscia; e quando siamo costretti ad agire sulla spinta di un desiderio siamo destinati a soffrire di nuovo in accordo con l'azione. Ottenuto il risultato, siamo incapaci di porre fine al nostro desiderio, quindi continuiamo a desiderare. La ragione per cui siamo obbligati a continuare a provare angoscia è che non siamo ancora liberi dal desiderio, ne siamo ancora schiavi. Si può perciò affermare che un malvagio fa

del male perché desidera fare del male, e sperimenta il genere di sofferenza appropriata alla natura di un uomo malvagio; e che un uomo buono desidera fare del bene, ed è perciò destinato 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 rinuncia 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, che servano a liberare la mente dalla condizione di servitù, di schiavitù, nei riguardi dei desideri di qualsiasi sorta. Questa è la quintessenza 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 scrupolosità. 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 non c'è nulla che valga 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 che non vi porterà tensione e ansia? Pensateci. Avere una moglie e dei figli conduce alla spensieratezza e alla libertà oppure comporta ogni sorta di obblighi? Ottenere un'alta posizione sociale significa ottenere pace e serenità oppure significa ottenere grandi responsabilità? Considerando le cose da questo

punto di vista comprendiamo subito che esse portano soltanto oneri e responsabilità. E perché? Qualsiasi cosa è un fardello semplicemente 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, o 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 c'è niente che valga la pena ottenere o essere. Consiste nell'esaminare le cose abbastanza in profondità per scoprire che in presenza della 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 cambia moltissimo. Un esempio facile: prendiamo in considerazione il cibo. Il modo di mangiare di chi lo fa accompagnato dalla brama e dal desiderio di sapori deliziosi avrà alcune caratteristiche che lo differenziano dalla modalità di 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 saranno diversi, le loro sensazioni mentre mangiano saranno diverse, e così anche i risultati derivanti da quest'attività.

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 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 noi facciamo le cose? La risposta è che agivano grazie al 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, diversamente da 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 saggezza diceva loro di comunicare l'insegnamento agli altri invece di restare indifferenti, e per questo furono in grado di farlo arrivare sino 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 discernimento intelligente e non, come prima, 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 se studiare sia la cosa migliore che possiate fare. Se avete un lavoro di qualche genere, imparate allora a distinguere quel che è giusto da quel che è sbagliato, quel che è bene da quel che è male, e assicuratevi che quel lavoro sia la cosa migliore che possiate fare, e che vada a beneficio di tutti. Dopo di che 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 ci preoccupiamo mentre lo facciamo e ci preoccupiamo quando abbiamo terminato. Se però la facciamo guidati dal potere del discernimento, non saremo mai preoccupati. Questa è la differenza.

È essenziale, dunque, 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 ottenere o essere qualcosa. Se dobbiamo esserne 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 avere o 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 possediamo delle terre e delle proprietà non dovremo necessariamente provare avidità al riguardo né attaccarci a esse fino al punto di farle diventare un fardello che appesantisce e tormenta 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 lo ruba, possiamo certamente opporci e proteggerlo con intelligenza. Possiamo opporci senza arrabbiarci, senza 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 effettivamente sfuggirci di mano l'emotività non ci aiuterà in alcun modo. Le cose sono impermanenti, cambiano in continuazione. Una volta compreso questo, non c'è più nulla per cui ci si debba agitare.

“Essere” è la stessa cosa. Non c'è bisogno di attaccarsi a nessuno stato dell'esistenza, a essere questo o quello, perché in realtà non esiste alcuna condizione soddisfacente, tutte portano 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 essere, o che non c'è alcuno stato d'esistenza soddisfacente. Consideratelo voi stessi, e vedete se riuscite a scoprire una qualsiasi condizione o stato d'esistenza soddisfacente. Essere figlio? Genitore? Marito? Moglie? Padrone? Servitore? Qualcuna 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 riusciti a conoscere "ciò che è" comprendete che non c'è nulla che sia in alcun modo piacevole. In modo irragionevole ci accontentiamo di 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, in modo tale che ci causino la minor sofferenza possibile o, idealmente, nessuna.

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 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. Ciascuno riuscirà 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, di avere retti modi di vedere, in linea con

l'insegnamento del Buddha. Una persona che ha fatto questo può essere considerata veramente buddhista. Anche se non ha mai ricevuto l'ordinazione monastica né mai assunto i Precetti¹⁰ avrà realmente compreso il Buddha, il Dhamma e il Saṅgha. La sua mente sarà identica a quella del Buddha, del Dhamma e del Saṅgha. Sarà incontaminata, illuminata e tranquilla, semplicemente perché non si attaccherà a nulla che valga la pena ottenere o essere. In questo modo si può diventare a pieno titolo dei veri e propri buddhisti semplicemente grazie a questa tecnica di essere attenti, percependo l'impermanenza, il carattere insoddisfacente e il non sé fino a che non si arriva a comprendere che non c'è nulla che valga la pena ottenere o essere.

¹⁰ 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 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 e anelli, come pure da cosmetici e profumi (VII); astensione dal dormire in letti lussuosi o comunque ampi e troppo comodi (VIII). Il monaco "novizio" (*sāmaṇera*) 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 (*bhikkhuni*) sono 331; sono dettagliatamente esposti nel *Pātimokkha*.

Le forme più basse del male hanno origine e sono alimentate dal desiderio di ottenere e di essere; forme più miti del male consistono in azioni meno fortemente motivate dal desiderio; e ogni bontà consiste in azioni basate sulle più sottili e tenui forme di desiderio, il desiderio di ottenere o di essere, a un livello buono. Anche nelle sue forme più alte il bene è basato sul desiderio, il quale, tuttavia, 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, un *arahant*, ha cessato di agire spinto dal 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 e ha trasceso le limitazioni rappresentate dal bene e dal male. In questo modo egli è completamente libero dalla sofferenza.

Questo è un principio fondamentale del buddhismo. Che si sia in grado o meno di farlo o che si desideri farlo, questa è la via per la liberazione dalla sofferenza. Oggi forse non lo vogliamo ancora, ma un giorno lo vorremo sicuramente. Quando avremo completamente rinunciato al male e avremo fatto del nostro meglio per fare il bene, la mente sarà ancora appesantita da vari generi di desideri più fievoli, e non c'è alcun modo conosciuto per 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. La condizione per il *nibbāna*, la libertà dalla sofferenza di qualsiasi genere, è 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 lo sappiamo davvero, la mente arriva a vedere le cose in un modo tale che non si attacca per ottenere o essere qualcosa. Se però

dobbiamo essere coinvolti nei modi conosciuti come “avere” ed “essere”, allora facciamolo 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 saremo in grado di eliminare completamente l'attaccamento. I buddhisti riconoscono quattro tipi diversi di attaccamento.

1. **ATTACAMENTO SENSORIALE** (*kāmapādāna*). Significa aggrapparsi a oggetti sensoriali attraenti e desiderabili. È l'attaccamento che sviluppiamo naturalmente per le cose che ci piacciono e ci danno soddisfazione: 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 che sono solo frutto dell'immaginazione. Troviamo in essi istintivamente piacere, ne siamo affascinati, ci deliziamo in questi sei generi di oggetti sensoriali.¹¹ Essi inducono piacere e incanto nella mente che li percepisce.

¹¹ 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

Appena nasciamo impariamo il gusto di questi sei oggetti dei sensi e ci aggrappiamo a essi, e poi, con il passare del tempo, quest'attaccamento diventa sempre più saldo. Le persone ordinarie sono incapaci di ritrarsi da questi oggetti sensoriali, che perciò diventano un grosso problema. È necessario conoscerli e comprenderli correttamente, agendo in modo appropriato nei loro confronti, altrimenti il nostro attaccamento può farci precipitare in un'assoluta e completa disperazione. Se esaminiamo la storia di chiunque sia sprofondata nella disperazione, scopriamo sempre che la sua causa risiede nell'essersi egli aggrappato fortemente a qualche desiderabile oggetto dei sensi. In realtà, qualsiasi cosa un essere umano faccia ha la sua origine nella sfera sensoriale. Sia che amiamo o ci arrabbiamo, odiamo o proviamo invidia, se commettiamo un omicidio o ci togliamo la vita, la ragione ultima dev'essere un qualche oggetto dei sensi. Se investighiamo cos'è che spinge gli esseri umani a impegnarsi con energia o, a dire il vero, a fare qualunque cosa, notiamo che si tratta del desiderio, del desiderio di ottenere cose di un genere o di un altro. La gente si impegna, 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 li spinge ad 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 la brama sensoriale come la forma primaria di attaccamento. È un problema che riguarda

corporee, pensieri – corrispondono delle “basi interne” (*āyatana*): occhi, orecchi, naso, lingua, corpo e mente.

il mondo intero. Che il mondo venga distrutto completamente, o qualsiasi altra cosa possa succedere, dipende necessariamente 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 non 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 lo consideriamo dal punto di vista spirituale, ci accorgiamo che questo stesso attaccamento è la porta di accesso segreta alla sofferenza e al tormento e, spiritualmente parlando, è qualcosa da tenere sotto controllo. E se si vuole eliminare ogni sofferenza bisogna eliminare completamente l'attaccamento sensoriale.

2. ATTACCOMENTO ALLE OPINIONI (*ditṭhupādāna*). Significa aggrapparsi ai propri punti di vista e al proprio modo di vedere: non è difficile da individuare e identificare. È sufficiente un po' di introspezione. Da quando siamo venuti al mondo abbiamo ricevuto istruzione e formazione, 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. Rimanere fermamente attaccati alle proprie idee e opinioni è del tutto naturale e normalmente non è oggetto di condanna o disapprovazione. Si tratta però ugualmente di un pericolo altrettanto grave di quello rappresentato dall'attaccamento a oggetti attraenti e desiderabili. Può accadere che idee e opinioni preconcepite alle quali ci siamo sempre aggrappati con ostinazione vengano 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 caparbie hanno varie origini, ma sono principalmente legate a consuetudini, tradizioni, cerimonie e dottrine religiose. Le convinzioni personali ostinate non sono una questione di grande importanza: sono molto meno numerose delle convinzioni derivanti da tradizioni e cerimonie popolari di lunga data. L'adesione alle opinioni si basa sull'ignoranza. Mancando di conoscenza, sviluppiamo il nostro punto di vista personale sulle cose basato sulla nostra originaria stupidità. Siamo ad esempio convinti che valga la pena desiderare le cose e attaccarci a esse, che siano durevoli, utili e sostanziali, invece di percepirle solo come illusorie e ingannevoli, transitorie, prive di valore e di sostanzialità. Una volta che ci siamo fatti una certa idea su qualcosa, non ci fa ovviamente piacere dover ammettere in seguito che ci siamo sbagliati. Anche se occasionalmente capiamo di essere in errore, semplicemente rifiutiamo di accettarlo.

Un'ostinazione di questo genere deve essere considerata come un serio ostacolo al progresso, poiché ci rende incapaci di cambiare in meglio, incapaci di modificare false convinzioni religiose e altre credenze di vecchia data. Questo potrebbe diventare un problema per le persone che si attengono a dottrine ingenue. Anche se in seguito potrebbero riconoscerle come ingenue, si rifiutano di cambiare con la motivazione che genitori, nonni e antenati avevano tutti quanti avuto quelle stesse idee. Oppure, se non sono realmente interessate a correggere e migliorare sé stesse, potrebbero semplicemente spazzare via qualsiasi argomento contrario alle loro vecchie idee con l'osservazione che è ciò in cui hanno sempre creduto. Proprio per queste ragioni l'attaccamento alle opinioni deve essere considerato una contaminazione dannosa, un

grandissimo pericolo che dobbiamo sforzarci al massimo di eliminare se intendiamo migliorare noi stessi.

3. ATTACCAMENTO A RITI E CERIMONIE (*siḷabbatupādāna*). È l'aggrapparsi a pratiche tradizionali prive di senso che sono state tramandate sconsigliatamente e che la gente sceglie di ritenere sacre e immutabili in ogni circostanza. In Thailandia questo genere di cose sono presenti non 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 debba pronunciare una formula magica sull'acqua e poi lavarsi il viso, che prima di andare di corpo ci si debba 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. Tutto ciò è completamente irrazionale. È che la gente non pensa razionalmente; si limita ad aggrapparsi a modelli preesistenti. Ha sempre fatto così e si rifiuta semplicemente 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 basate sulla credenza in Dio, negli angeli e negli oggetti sacri sono particolarmente inclini a questi modi di vedere, e non c'è ragione per cui noi buddhisti non dovremmo essere del tutto liberi da questo genere di cose.

La ragione per cui ce ne dobbiamo liberare è che se praticiamo un qualsiasi aspetto del Dhamma inconsapevoli del suo scopo originario, inconsapevoli della sua logica, il risultato è destinato a essere una sciocca e ingenua supposizione che si tratti di qualcosa di magico. Così, ci sono persone che assumono i Precetti morali o praticano

il Dhamma solo e unicamente per conformarsi ai modelli sociali, alle cerimonie tradizionali, solo per seguire gli esempi che sono stati tramandati. Non sanno nulla della logica di queste cose, le fanno solo per forza d'abitudine. Un attaccamento così radicato è difficile da correggere. Questo è ciò che s'intende per attaccamento sconsiderato alle pratiche tradizionali. La meditazione di visione profonda o di tranquillità così com'è praticata oggi, qualora sia svolta senza alcuna conoscenza della sua logica né del suo reale scopo, è destinata a essere motivata dall'aggrapparsi e dall'attaccamento, diventando così una pratica mal indirizzata e una sorta di insensatezza. 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 tipo, diventa una routine fuorviante, motivata solo dall'attaccamento a riti e cerimonie.

4. ATTACAMENTO ALL'IDEA DEL SÉ (*attavādupādāna*). Credere nell'esistenza di un sé è una cosa tanto importante quanto molto ben celata. Ogni creatura vivente è destinata 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 ancora sono semplicemente connessi alla coscienza istintiva e alla credenza di ogni creatura nell'esistenza di un proprio sé. Convinta in primo luogo del proprio sé, avrà il naturale desiderio di evitare la morte, di andare alla ricerca di cibo per nutrire il proprio corpo, di trovare sicurezza e di propagare la specie.

La credenza nel sé è dunque universalmente presente in tutti gli esseri viventi. Se non fosse così, non potrebbero sopravvivere. Nello stesso tempo, però, è questo che causa sofferenza quando si va alla

ricerca del cibo e di un ricovero, nella propagazione della specie, 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 lo riassunse sinteticamente in questo modo: «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.¹² La conoscenza della fonte e del fondamento della vita e della sofferenza deve essere considerata la conoscenza più profonda e penetrante, poiché ci mette nella condizione di poter eliminare la sofferenza completamente. Questo genere di conoscenza si trova solo nel buddhismo e non può essere riscontrata in nessun'altra religione.

Il modo più efficace per affrontare l'attaccamento è riconoscerlo ogni volta che è presente. Questo si applica in particolare all'attaccamento all'idea del sé, che è il fondamento della vita. Si tratta di una cosa che sorge da sé, insediandosi in noi senza 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, e ce ne accorgiamo quando cerchiamo di avvicinarli. C'è sempre quel qualcosa, il “sé” presente nella mente, e di conseguenza quest'attaccamento si manifesta necessariamente. 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

¹² Dei Cinque Aggregati tratta il capitolo 6 (pp. 61-72).

quando si riesce a superare ed eliminare completamente quest'istinto. Finché siamo ancora delle persone ordinarie, degli esseri mondani, esso rimane indomito. Solo al grado più alto degli *ariya*, gli esseri nobili, quello degli *arahant*, si riesce a sconfiggerlo. Dobbiamo capire che non è una cosa di poca importanza; è il problema più grande che accomuna tutti gli esseri viventi. Se siamo veramente buddhisti, se vogliamo ricavare il maggior beneficio possibile dall'insegnamento, è nostro compito impegnarci a superare quest'idea errata. La sofferenza alla quale siamo soggetti di conseguenza diminuirà.

Riuscire a conoscere la verità di queste cose, che rappresentano per noi un problema quotidiano, dev'essere considerato il dono più grande, una delle maggiori abilità. Riflettete su questo argomento dei quattro attaccamenti, tenendo a mente che non c'è assolutamente nulla a cui valga la pena attaccarsi, 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 conoscere a fondo la natura pericolosa e tossica delle cose. 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. Assumendo queste forme sono difficili da riconoscere e da affrontare. Dobbiamo perciò fare uso della conoscenza di cui il Buddha ci ha dotati. Dobbiamo tenere sotto controllo questo maldestro attaccamento e sottometterlo con il potere della saggezza. Facendo così saremo in grado di organizzare la nostra vita in modo tale che divenga libera dalla sofferenza, libera anche dal 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 all'attaccamento poco abile. Potete trovare quest'insegnamento 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 continui a farla ruotare nel ciclo di nascita e morte, e così l'intero processo si ferma, o meglio si trascende il mondo, ci si libera dal mondo. La rinuncia all'attaccamento poco abile è, allora, la chiave di volta della pratica buddhista.

IL TRIPLICE ADDESTRAMENTO

In questo capitolo esamineremo il metodo da utilizzare 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 sofferenza agli altri e a sé 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, a un livello ancora elementare, alla serenità, all'agio e alla libertà da effetti indesiderati. Riguarda i componenti del corpo sociale e i 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 per descrivere la mente che è concentrata nel 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 ci accodiamo alle opinioni della gente, perciò quel che vediamo non è affatto la verità. È per questa ragione che la pratica buddhista assimila quest'addestramento alla saggezza, l'ultimo aspetto del Triplice Addestramento, che ha la funzione di far sorgere la piena comprensione e la 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 un'investigazione così intense 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 a 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 dev'essere una saggezza intuitiva, chiara e 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 e indelebile nella mente.

Per questa ragione gli oggetti da scrutinare nell'addestramento alla saggezza devono essere le cose con cui si entra in contatto durante la nostra vita quotidiana, o quanto meno devono essere cose di sufficiente importanza da rendere la mente genuinamente stanca e disincantata nei loro riguardi in quanto transitorie, insoddisfacenti e prive di un sé. Possiamo pensare razionalmente quanto vogliamo, soppesando le caratteristiche della transitorietà, del carattere insoddisfacente e dell'insostanzialità, ma non ne risulterà nulla se non una conoscenza intellettuale, la quale non può in alcun modo 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 l'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 semplicemente una pratica di base e preparatoria, che ci rende in grado di vivere felicemente e 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 come un mezzo per indurre e sviluppare la concentrazione. Fino a quando le cose continuano a disturbare la mente, questa non riesce a concentrarsi.

L'addestramento alla concentrazione consiste nello sviluppare l'abilità di controllare la propria mente, per utilizzarla e farle svolgere

il suo lavoro nel modo più proficuo. Moralità è buon comportamento rispetto al corpo e alla parola; concentrazione equivale a buon comportamento rispetto alla mente, ed è il frutto di una disciplina e di un addestramento mentale accurati. La mente concentrata è vuota di tutti i pensieri cattivi e contaminati e non si allontana dall'oggetto. È in una condizione adatta per svolgere il suo lavoro.

Anche nelle situazioni mondane ordinarie la concentrazione è sempre necessaria. Qualunque sia la cosa in cui ci impegniamo, è difficile che 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. Consideriamo uno scolaro: se manca di concentrazione, come può dedicarsi all'aritmetica? Il tipo di concentrazione coinvolta nell'aritmetica è una concentrazione naturale, non molto sviluppata. La concentrazione come elemento fondamentale nella pratica buddhista, che è ciò di cui stiamo parlando ora, è una concentrazione che è stata addestrata e condotta a un livello più alto di quanto non avvenga 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 abilità che le persone comuni non hanno. La perfezione della moralità è un'abilità ordinaria degli esseri umani. Anche se qualcuno fa mostra di 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 si fosse vantato

di 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 otteniamo il grado di concentrazione adatto alle nostre capacità. Alla fine, otterremo risultati migliori nel nostro lavoro rispetto all'uomo comune, semplicemente perché abbiamo strumenti migliori a nostra disposizione. Interessatevi perciò a quest'argomento della concentrazione e non pensiate che si tratti di qualcosa di sciocco o antiquato. Si tratta decisamente di una cosa di grandissima importanza, degna di essere utilizzata in ogni momento, soprattutto al giorno d'oggi, quando il mondo sembra girare troppo in fretta ed essere 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 e pronta per svolgere il suo lavoro conoscerà tutte le cose nella loro vera natura. È una cosa strana che la soluzione a qualsiasi problema una persona stia cercando di risolvere sia di solito già presente, benché nascosta, nella sua stessa mente. Egli non ne è consapevole, perché quella stessa soluzione si trova ancora a livello subconscio, e fin quando egli s'impegna a risolvere il problema essa non arriva semplicemente perché la sua mente in quel momento non si trova nella giusta condizione per risolvere i problemi. Se una persona, allorché si predispone a svolgere un qualsiasi lavoro mentale, sviluppa invece una giusta concentrazione,

cioè, se egli rende la sua mente adatta a lavorare, la soluzione al suo problema verrà alla luce spontaneamente.

Quando la mente diventa concentrata, le risposte semplicemente vengono da sé. Se però 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,¹³ Egli giunse cioè a percepire la vera natura delle cose o "ciò che è", e la sequenza in cui esse sorgono, come risultato della concentrazione di cui stiamo parlando. Il Buddha ha raccontato la vicenda dettagliatamente, ma sostanzialmente si tratta di questo: appena la sua mente fu ben concentrata, si trovò nella condizione di esaminare il problema.

La soluzione a un problema persistente 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, indispensabile per una concentrazione più intensa di quella che naturalmente si ha, 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.

¹³ La Coproduzione Condizionata (*paṭiccasamuppāda*), detta anche Genesi Interdipendente o Origine Interdipendente, è uno schema complesso 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*).

Quindi, più è profonda la saggezza di una persona, tanto più elevato è il grado di concentrazione di cui sarà capace. Allo stesso modo, un aumento della concentrazione si traduce in un corrispondente aumento della saggezza. Ciascuno dei due fattori promuove l'altro.

La saggezza implica una visione non oscurata e il conseguente disincanto e tedio. Ne deriva il tirarsi indietro da tutte le cose di cui si era in precedenza 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 prende le cose e le scaglia lontano, oppure le fa a pezzi, e nemmeno significa scappare via per andare a vivere nella foresta. Non è questo che si intende. Ci stiamo riferendo a un fermarsi e un tirarsi indietro della mente, da cui risulta che questa cessa di essere schiava delle cose e diviene libera. Quando il desiderio per le cose ha lasciato spazio al disincanto è questo che succede. 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 quest'effetto Liberazione, salvezza dalla schiavitù nei riguardi delle cose, soprattutto di quelle che ci piacciono. In realtà siamo schiavi anche delle cose che non ci piacciono. Siamo schiavi nella misura in cui non possiamo fare a meno che ci dispiacciono e non siamo in grado di restare imperturbati da esse. Quando le cose non ci piacciono diventiamo attivi, diventiamo emotivi nei loro confronti. Esse riescono a controllarci proprio come le cose che ci piacciono, influenzando ognuno di noi in modo diverso. Quindi l'espressione "essere schiavi delle

cose” si riferisce alle reazioni di apprezzamento e avversione. 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 suggerì la moralità o la concentrazione come i mezzi grazie ai quali poterci purificare, bensì indicò la 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 svolto completamente il proprio compito.

Osservate per bene questo fattore, la saggezza, il terzo aspetto del Triplice Addestramento. Imparate a conoscerla e la considererete la più alta virtù. La saggezza buddhista è una saggezza che porta a distaccarsi dalle cose grazie alla completa distruzione dei quattro tipi di attaccamento.¹⁴ Questi quattro attaccamenti sono funi che ci legano saldamente; la saggezza è il coltello che può tagliare quei lacci e liberarci. Quando i quattro attaccamenti sono eliminati, non c'è più nulla che ci incateni 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 questione abbia veramente lo scopo di porre rimedio alla sofferenza degli esseri 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

¹⁴ Si veda il capitolo precedente.

eliminare i quattro attaccamenti. Essa libera la mente, rendendola indipendente e impossibile da incatenare, renderla 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, e anche molte cose che nessuna di esse ha, comprendiamo 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 lo stesso compito da svolgere, cioè eliminare completamente il desiderio, l'attaccamento non salutare che è la causa radice di quella sofferenza. Per questo il buddhismo è una religione universale.

LE COSE ALLE QUALI CI AGGRAPPIAMO

A che 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 che ha nel linguaggio comune. Si riferisce a tutte le cose, alla loro totalità. Non si riferisce solo agli esseri umani, agli esseri celesti o agli dèi, 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 celati. 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 metodo d'istruzione del Buddha è basato su una ripartizione 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.¹⁵ Questi aggregati compongono il mondo, in particolare le creature

¹⁵ *khandha* (aggregato); *pañcakkhandha* (cinque aggregati).

viventi e gli stessi esseri umani. Nel guardare al mondo ci concentreremo su quello delle creature viventi, in particolare su quello degli 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 (*rūpa*, forma); l'aspetto mentale è divisibile in ulteriori 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 la componente attiva del pensiero (*saṅkhāra*) 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 e dalla generale attività sensoriale del corpo, e 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. Comprenderete allora 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 a uno qualsiasi di questi aggregati come se fosse 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 alleviare il dolore. In altri termini, si sta aggrappando a 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 sé 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. Qualora non fosse in grado di distinguerli, potrebbe 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 è più probabile aggrapparsi come se si trattasse di un sé è rappresentato dalla sensazione piacevole, dolorosa o neutra. Consideriamo la situazione nella quale ci troviamo, rapiti 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 piacciono le sensazioni piacevoli, soprattutto quelle tattili sperimentate per mezzo della pelle. L'ignoranza e l'illusione rendono cieca una persona rispetto a tutto il resto. Egli vede solo l'oggetto per cui prova diletto e ci si attacca come se fosse un sé, considerando 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 dispiacere possono essere considerate sinonimo di sofferenza, poiché non fanno sorgere nient'altro che tormento mentale. Il piacere rende la mente esuberante, il dispiacere la affloscia. Guadagno e perdita, felicità e tristezza equivalgono in effetti a irrequietezza o instabilità mentale; mettono in moto 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", cercando di comprenderlo correttamente. 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 di cui in seguito ci pentiamo. Nel suo sentiero della pratica verso la perfezione, o verso la condizione di *arahant*, il Buddha ci insegna ripetutamente a 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, in quanto 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. Dopo di che ne facciamo uso con un unico scopo: ricavare delle sensazioni piacevoli, in altre parole stimoli che dilettono l'occhio, l'orecchio, il naso, la lingua e il corpo. Investiamo tutte le nostre risorse – finanziarie, fisiche, mentali – semplicemente per ottenere sensazioni piacevoli. E ognuno di noi sa bene che se non fosse per il richiamo di sensazioni piacevoli non investiremmo mai studio, lavoro ed 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 portare avanti tutte le nostre attività molto meglio di quanto potremmo fare altrimenti. 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 solo schiave delle sensazioni piacevoli. 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 sé stessa. La dottrina è solo un camuffamento, o nella migliore delle ipotesi solo un motivo secondario. La causa più profonda del conflitto è in realtà la sottomissione alla sensazione piacevole. Conoscere la sensazione vuol dire, allora, conoscere un'importante causa prima 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 sottomesse alla sensazione piacevole proprio come gli esseri umani, e ancora di più, anche se possono

supporre che si tratti di qualcosa di migliore e più sottile, più soggetto al libero arbitrio di quanto non lo sia per la varietà umana. 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 dèi, i piaceri sensoriali sono stati del tutto eliminati; persino questo, 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, cadono inevitabilmente in potere delle sensazioni piacevoli in modi più grossolani di noi. Conoscere la natura della sensazione, e in particolare conoscere che la sensazione non è affatto un sé e non è qualcosa a cui aggrapparsi, è, dunque, 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. Il corpo diventa allora come un pezzo di legno e non riceve alcuna sensazione tramite l'occhio, l'orecchio, il naso, la lingua o il corpo. Appena quel qualcosa torna nel corpo, lo stato di consapevolezza e vigilanza viene ripristinato. Un gran numero di persone crede ingenuamente che la percezione sia “il sé” ma, come il Buddha ha insegnato, 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 chi è veramente buddhista rifiuta di accettare che la percezione sia un sé benché l'uomo comune scelga di accettarla come tale, attaccandosi a essa come a un "io". Un attento esame condotto secondo principi buddhisti rivela che è proprio l'opposto. La percezione non è il sé di nessuno, ma è unicamente il risultato di processi naturali e nulla 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 sentono che se c'è un qualcosa che debba essere identificato come il proprio sé, allora è probabile che sia questo elemento del pensiero piuttosto che qualsiasi altro. Ad esempio, un filosofo vissuto in Occidente agli inizi dell'età moderna basò tutta la sua filosofia sull'affermazione «Penso, quindi sono».¹⁶ Anche i filosofi in questa nostra "epoca scientifica" hanno del sé le stesse idee che le persone hanno avuto per migliaia di anni, cioè la convinzione che l'elemento pensante sia il sé. Il sé per loro è "il pensatore". Abbiamo detto che il Buddha negò che la sensazione e la percezione possano costituire un sé. Rifiutò anche che il pensiero, l'aspetto pensante della mente, fosse un 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 va a formare l'"individualità", senza che sia coinvolta alcuna entità da definirsi come "io" o "sé". Per questa ragione sosteniamo che questa componente del pensiero sia, come tutti gli altri aggregati che abbiamo già menzionato, priva di un sé.

¹⁶ Il riferimento è a René Descartes, Cartesio (†1650).

Ciò che rende difficile comprendere tutto questo è la nostra conoscenza inadeguata 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 subito alla conclusione che lì ci sia "qualcuno" che è "il pensatore". Pensiamo che ci sia un pensatore, un'anima, che domini il corpo, o qualcosa del genere. Il Buddha respinse del tutto l'esistenza di siffatte entità. Quando analizziamo l'"individuo" nelle sue cinque componenti constatiamo che non resta nient'altro, e questo comprova come l'"individuo" stesso consista solo di tali componenti, e non vi sia nulla che possa essere il "suo proprio sé". Neppure il pensiero è un sé, come crede di solito l'uomo comune.

Eccoci giunti all'ultimo aggregato, la coscienza (*viññāna*), che è semplicemente 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 ricevono semplicemente il colore e le forme, i suoni, gli odori, i sapori e gli oggetti tangibili che li colpiscono, e il risultato è la coscienza di questi oggetti che sorge in tre fasi. Nel caso dell'occhio sorge la 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 comprensione intuitiva, 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. Questa pratica relativa ai cinque aggregati serve a sviluppare una chiara visione profonda e a eliminare l'ignoranza. Quando avremo eliminato del tutto l'ignoranza, saremo in grado di comprendere direttamente 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 quest'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 un elemento centrale del buddhismo, che lo si consideri una filosofia, una scienza o una religione. Quando conosciamo questa verità, l'ignoranza fondata sull'aggrapparsi e

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

Perché allora succede che di solito 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 ci è stato insegnato, e questo ci ha indotto a capire che tutte le cose sono 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 a identificare le persone come un sé. Ne deriva che nessuno di noi è consapevole del nostro attaccamento al sé, che 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 influenzate. Se riuscissimo a sviluppare saggezza sufficiente a capire che quest'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 a una sorta 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 ingannati dalla verità mondana relativa.

È possibile andare ancora oltre con questo processo di analisi. Il corpo può ad esempio essere diviso assai genericamente negli

elementi di terra, acqua, vento e fuoco; oppure può essere analizzato scientificamente in termini di carbonio, idrogeno, ossigeno e così via. Più guardiamo in profondità, meno siamo ingannati. Penetrando al di sotto della superficie vediamo infatti che non c'è alcuna persona; ci sono solo elementi, fisici e mentali. Vista sotto questa luce, la "persona" scompare. L'idea del signor A e del signor B, di ceti 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. Ognuno di noi è in grado di vedere che tutto e ogni cosa, in questo senso, sono vuoti. 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, senza che ve ne resti alcuna 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, la sofferenza non può sorgere. Chi vede tutte 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 e della chiara visione profonda nella vera natura dei cinque aggregati, che rende possibile rinunciare completamente a questi quattro generi di attaccamento non abile.

Riassumendo, in tutto il mondo ogni cosa è inclusa nell'ambito dei cinque aggregati, ossia materia, sensazione, percezione, pensiero e

coscienza. Ciascuno di questi gruppi è un inganno, è privo di un sé, ma ha un potere di seduzione 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 ognuno di noi utilizzi il Triplice Addestramento alla moralità, alla concentrazione e alla saggezza, eliminando completamente e totalmente l'illusione relativa ai cinque aggregati. Chi fa questo non cadrà in potere dei cinque aggregati e sarà libero dalla sofferenza. Egli godrà di una vita colma di una beatitudine senza macchia, e la sua mente sarà al di sopra di ogni cosa per tutto il tempo che vivrà. È questo 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. In entrambi i casi il risultato finale è identico: la mente è concentrata e adatta a essere utilizzata per un'attenta introspezione. C'è però una cosa che va messa in evidenza: l'intensità della concentrazione che si verifica 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, superiore al necessario. Inoltre, una concentrazione molto sviluppata può indurre un appagamento fuorviante. Mentre la mente è pienamente concentrata è probabile che si sperimenti un tipo di beatitudine talmente soddisfacente e un benessere tale che il meditante può attaccarvisi 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 e non ha nessuno degli svantaggi connessi alla concentrazione sviluppata per mezzo di un addestramento intensivo.

Il *Tipitaka* contiene numerosi riferimenti a persone che raggiunsero naturalmente tutti gli stadi del Sentiero e dei suoi Frutti. Questo si verificò in genere alla presenza del Buddha stesso, ma avvenne in

seguito anche con altri insegnanti. Costoro non si recarono a meditare seduti nella foresta, praticando assiduamente la concentrazione su determinati oggetti come descritto nei manuali più tardi.

Evidentemente, quando i primi cinque discepoli del Buddha raggiunsero la condizione di *arahant* ascoltando il Discorso sul non-sé,¹⁷ o quando i mille asceti ascoltarono il Sermone del fuoco,¹⁸ non fu richiesto uno sforzo organizzato. In questi casi una visione profonda acuta e penetrante sopravvenne in modo naturale. Questi esempi mostrano chiaramente che la concentrazione naturale è suscettibile di svilupparsi da sé mentre si cerca di comprendere con chiarezza un qualche argomento, e che la saggezza che ne risulta, finché è saldamente insediata, è intensa e stabile. Questo avviene naturalmente, automaticamente, proprio nello stesso modo in cui la mente diviene concentrata nel momento in cui iniziamo a dedicarci alla matematica. Allo stesso modo, quando spariamo con un fucile prendendo la mira, la mente diviene automaticamente concentrata e stabile. È così che avviene la concentrazione naturale. Normalmente non ce ne rendiamo conto perché non appare minimamente magica, miracolosa, o stupefacente. Mediante il potere di questa sola concentrazione naturale, però, la maggior parte di noi potrebbe in realtà 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 qualcosa che la maggior parte di noi ha già, oppure che può rapidamente sviluppare. Dobbiamo fare tutto quello che

¹⁷ Si tratta del Discorso della messa in moto della Ruota del Dhamma: l'*Anattā-lakkhaṇa Sutta* (SN 22.59).

¹⁸ È l'*Adittapariyaya sutta* (SN 35.28).

possiamo per coltivarla e svilupparla, per farla funzionare alla perfezione e ottenere i risultati appropriati, proprio come ha fatto la maggior parte delle persone che è riuscita a diventare *arahant* senza sapere nulla delle moderne tecniche di concentrazione.

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, che è considerata la forma più elementare per ottenere meriti, può essere una fonte di gioia. Più su, al livello della moralità, una condotta irreprensibile della parola e dell'azione porta un aumento di gioia. Nel caso della concentrazione, scopriamo che esiste un preciso tipo di benessere associato agli stadi più bassi di concentrazione.

Questo rapimento reca in sé il potere di indurre tranquillità. Di solito la mente è del tutto incontrollata, continuamente preda di ogni genere di pensieri e sensazioni associati con cose esteriori allettanti. Di solito è irrequieta, non è calma. Man mano, però, che la gioia spirituale si afferma, la calma e la stabilità sono destinate ad aumentare in proporzione. Quando la saldezza è perfezionata, il risultato è una piena concentrazione. La mente diviene tranquilla, stabile, flessibile, maneggevole e leggera, e prova un senso di agio. È pronta per essere utilizzata per qualsiasi scopo si desideri, in particolare per eliminare le contaminazioni.

Non si tratta di una mente resa silenziosa, dura, granitica. Non avviene nulla di tutto ciò. Il corpo si sente normale, ma la mente è particolarmente calma e adatta per pensare e per l'introspezione. È perfettamente chiara, perfettamente serena e contenuta. In altre parole, è pronta per lavorare, pronta per conoscere. È questo il grado di concentrazione al quale si deve mirare, e non alla profondissima concentrazione nella quale si sta seduti come impietriti, del tutto privi

di consapevolezza. Seduti in una concentrazione profonda come quella, non si è nella posizione di indagare su nulla. Una mente profondamente concentrata non può praticare l'introspezione. È in uno stato inconsapevole, inutile per la visione profonda. Questo tipo di concentrazione è un grave ostacolo alla pratica di visione profonda. Per praticare l'introspezione si deve prima tornare ai livelli più superficiali di concentrazione: è allora che si può far uso del potere che la mente ha acquisito. Una concentrazione molto sviluppata è solo uno strumento. Per sviluppare la visione profonda in modo naturale non c'è bisogno di raggiungere una concentrazione profonda stando seduti con il corpo irrigidito. Piuttosto, miriamo a una mente calma e stabile, una mente così adatta al proprio lavoro che quando viene applicata alla pratica di visione profonda acquisisce una giusta comprensione nei riguardi del mondo intero. La saggezza così sviluppata è una saggezza naturale, come quella ottenuta da alcuni mentre stavano seduti ad ascoltare il Buddha che esponeva il Dhamma. Favorisce un pensiero e un'introspezione del tipo giusto, quello che conduce alla comprensione. E 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, a seconda, di nuovo, dell'intensità della concentrazione. Può accadere che a sorgere non sia una vera visione profonda, perché si è praticato in modo sbagliato, o si è circondati da troppe false opinioni. Ma comunque accada, la saggezza che sorge è destinata a essere qualcosa di veramente speciale, ad esempio straordinariamente chiara e profonda. Se la conoscenza ottenuta è retta conoscenza, conforme alla realtà e al Dhamma, allora essa progredirà, fino a svilupparsi infine in retta e vera conoscenza di tutti i fenomeni. Se la saggezza si sviluppa solo in piccola misura può

trasformare una persona in un *ariya* allo stadio più basso; o se non è sufficiente per farlo, lo renderà solo un individuo di nobili sentimenti, una persona comune ma di buone qualità. Se l'ambiente è adatto e le buone qualità si sono affermate nel modo giusto e opportuno, è possibile che diventi un *arahant*. Tutto dipende dalle circostanze. Qualunque sia il livello raggiunto, finché la mente ha una concentrazione naturale, questo fattore chiamato saggezza è destinato a sorgere e a corrispondere più o meno strettamente alla realtà. Poiché, come buddhisti, abbiamo studiato il mondo, i cinque aggregati e i fenomeni, ne abbiamo sentito parlare e ci abbiamo riflettuto con la speranza di arrivare a comprenderne la vera natura, ne consegue che la conoscenza acquisita mentre siamo in uno stato di calma e concentrazione non sarà in alcun modo fuorviante. Sarà sempre inevitabilmente 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 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 ottenere nulla o essere qualcosa è la stessa cosa di dire che non vale la pena di attaccarsi a nulla. "Ottenere" significa desiderare ardentemente proprietà, posizione sociale, ricchezza, o 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 sé stessi. Se indaghiamo in profondità, anche essere sé stessi non è divertente, è un fardello, perché è fonte di sofferenza. Se si riesce a

rinunciare del tutto all'attaccamento verso l'idea di essere sé stessi, allora anche essere sé 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 a essere tale, deve essere fatto durare, persistere. Deve almeno esistere nella propria mente sotto forma di convinzione in quello specifico stato d'essere. Quando 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 allude alla verità insita nell'affermazione che non vi è condizione d'esistenza che, per conservarla, non implichi una lotta. Le fatiche e le lotte necessarie per conservare il proprio stato d'essere sono semplicemente il risultato di una cieca infatuazione per le cose, di 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 ha riflettuto sulla questione a sufficienza. Le parole "ottenere" ed "essere", così come sono state qui utilizzate, si riferiscono a ottenere ed essere basati su contaminazioni mentali, sulla brama, sull'idea che valga la pena ottenere ed essere, così che la mente vuole ottenere ed essere con grande intensità. Questo porta inevitabilmente a depressione, ansia, afflizione e agitazione, o quantomeno ad avere un pesante fardello nella mente, e questo dall'inizio alla fine. Conoscendo questa verità, saremo costantemente vigili, sorvegliando la mente in modo che non divenga schiava dell'ottenere e dell'essere attraverso l'influenza dell'aggrapparsi e dell'attaccamento.

Consapevoli del fatto che in realtà non ci sono cose che valga la pena di ottenere o di essere, saremo abbastanza intelligenti da tenerci alla larga da tutto ciò.

Ovviamente, se non siamo ancora nelle condizioni di ritrarci del tutto dal possedere e dall'essere, dobbiamo essere consapevoli e vigili, cosicché, quando otteniamo o diventiamo qualcosa, lo facciamo senza turbamenti emotivi. Non dobbiamo essere come quella gente che, non volendo né vedere né sentire, va avanti senza cervello e maldestramente a ottenere ed essere, con il risultato di cadere nella trappola della propria stupidità e del proprio attaccamento, finendo 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 ne sarà ferito, fin dall'inizio quando desidererà di ottenere o di essere quella cosa, poi, quando sarà nella fase di ottenere o 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. Accade perfino con la bontà, a cui tutti attribuiscono un grande valore. Se ci si attacca troppo alla bontà con un coinvolgimento sbagliato, la sofferenza sarà pari a quella derivante dalla malvagità. Quando restiamo coinvolti nella bontà, dovremmo tenere a mente questa sua caratteristica.

Lo scettico potrebbe chiedersi: «Se non vale la pena di essere o di avere nulla, ne consegue forse che nessuno dovrebbe svolgere un lavoro, o procacciarsi ricchezze e proprietà, o costruirsi una posizione?». Chiunque comprenda la questione sa che una persona dotata di retta conoscenza e comprensione è in realtà in una posizione di gran lunga migliore per svolgere qualsiasi compito rispetto a chi sia preda

di forti desideri, sciocco, e privo di intendimento. Detto brevemente, quando abbiamo a che fare con le cose dobbiamo essere ben consapevoli; le nostre azioni non devono essere motivate dalla bramosia. I risultati verranno di conseguenza.

Il Buddha e tutti gli altri *arahant* erano completamente liberi dal desiderio, eppure riuscirono a fare tante cose molto più utili rispetto a quelle che ognuno di noi è in grado di fare. Se leggiamo le descrizioni di come il Buddha trascorreva le sue giornate, scopriamo 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 ciò? 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 liberi dalle contaminazioni, liberi da qualsiasi desiderio di continuare a vivere per essere questo o per ottenere quello, ma avevano la capacità di discriminare 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 non erano abbastanza forti si ricordavano del fatto che morire è una cosa naturale. Vivere o morire non aveva per loro alcuna importanza: ai loro occhi queste due cose avevano lo stesso valore.

Se si vuole essere completamente liberi dalla sofferenza, questo è il miglior atteggiamento da avere. Non è necessaria la presenza di un sé che sia padrone del corpo. Il discernimento basta da solo 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 è sufficiente a far sì che un *arahant* continui a vivere nel mondo e, quel che più importa, compia molto di più il bene per gli altri di quanto non facciano le persone ancora soggette al desiderio. È probabile che le persone preda delle contaminazioni facciano solo ciò che va a beneficio di sé stesse, poiché agiscono per egoismo. Al contrario le azioni di un *arahant* sono completamente prive del sé e altruiste e, perciò, perfettamente pure. Desiderando ottenere ed essere, si agisce in modo del tutto inappropriato, scambiando il bene per il male, senza conoscere "ciò che è". Cerchiamo dunque di procedere in modo intelligente, tenendo sempre presente che non c'è niente di cui valga la pena infatuarsi, niente a cui valga la pena attaccarsi. Agiamo secondo la consapevolezza 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, agendo adeguatamente. Così si manterrà la mente sempre pura, non oscurata, serena e distaccata. Questo ci consente di essere coinvolti nel mondo, nelle cose, senza che ci venga arrecato alcun danno.

Un comune essere mondano, quando sente che non c'è nulla che valga la pena di ottenere o di essere, non è convinto, non ci crede. Chiunque, invece, comprenda il vero significato di quest'affermazione si sente incoraggiato e confortato. La sua mente diviene padrona delle cose e indipendente da esse. Egli sarà in grado di occuparsi delle cose con la sicurezza che deriva dal sapere che non ne diventerà schiavo. Le sue azioni non sono motivate dal desiderio e non è così accecato dalla passione da cadere in potere delle cose. Quando otteniamo o diventiamo qualcosa, cerchiamo 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 come vorremmo. Tutte le cose sono transitorie e insoddisfacenti e non possono mai appartenerci, e tuttavia andiamo avanti scioccamente, attaccandoci ad esse e bramandole. In altre parole, ci comportiamo in modo non appropriato, o 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 si è incapaci di svolgere perfettamente e impeccabilmente un lavoro risiede nel fatto che siamo troppo preoccupati di ottenere e di essere qualcosa, motivati sempre e completamente dai nostri desideri. Il risultato è che non siamo padroni di noi stessi e non riusciamo a essere costantemente buoni, onesti e giusti. Quando vi è fallimento e rovina, la causa radice è sempre la schiavitù nei riguardi del desiderio.

Venire a conoscenza della vera natura delle cose è il vero obiettivo 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 nel beneficio sopramondano, il Frutto del Sentiero, ossia il *nibbāna*, quale che sia la cosa in cui speriamo, l'unico 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 e in nessun altro modo. Il nostro sentiero verso la libertà consiste nella comprensione, nella chiara visione profonda che in tutte le cose non c'è e non c'è mai stato nulla cui fosse il caso di aggrapparsi o di attaccarsi, nulla che valga la pena di ottenere o di essere, o per cui valga la pena di rischiare la vita o l'incolumità. Noi possediamo le cose e siamo cose solo in termini di verità relativa, mondana. Nel linguaggio del mondo diciamo che siamo

questo o quello, solo perché in ogni società è conveniente riconoscersi per mezzo del proprio nome e della propria professione. Non dobbiamo però credere di essere veramente questo o quello, come si suppone a livello di 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 l'un l'altro fino a quando non muoiono. Noi esseri umani, quando abbiamo il volto coperto di sporcizia, quando siamo soggetti a ogni sorta d'illusioni, diventiamo talmente confusi 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 in realtà questa mente e questo corpo, 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 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 e agio, evitando che governino le nostre menti. Quando lo avremo compreso con chiarezza, le cose saranno nostre servitrici e schiave, e noi resteremo al comando. Se i nostri pensieri prendono la strada della brama e dell'attaccamento, cosicché ci aggrappiamo fermamente all'idea di avere o di essere questo o quello, saranno le cose ad avere il comando, e noi diverremo loro servitori e schiavi, sottoposti

al loro controllo. La situazione può facilmente capovolgersi in questo senso, e perciò dobbiamo prestare molta attenzione. Dobbiamo organizzare le cose in modo tale da esser certi di restare indipendenti e di mantenere il controllo. Se non lo facciamo, potremmo trovarci in situazioni molto spiacevoli, pentendocene amaramente.

Dal momento in cui abbiamo veramente visto con chiarezza che non vale la pena né ottenere né essere qualcosa, il disincanto (*nibbidā*) si sviluppa proporzionalmente all'intensità della comprensione. È un segno che l'attaccamento è diventato meno saldo e sta cominciando a cedere. È un segno che siamo stati schiavi così a lungo che ci è finalmente venuta l'idea di tentare di fuggire. È l'insorgere del disincanto e della disillusione, che avviene quando siamo stanchi di questo sciocco aggrapparci e attaccarci alle cose, credendo che valga la pena di avere ed essere. Non appena il disincanto si è manifestato, è inevitabile che si verifichi un naturale e automatico processo di scioglimento (*viraga*), come se si slegasse una corda con la quale si era saldamente legati; oppure un lavaggio, come quando il colorante che era stato saldamente fissato in un pezzo di stoffa viene lavato via immergendolo nelle sostanze appropriate. Questo processo per cui l'attaccamento cede il passo a una liberazione o a un disancoramento dal mondo, o dagli oggetti di quello stesso attaccamento, venne chiamato dal Buddha emancipazione (*vimutti*). È una condizione molto importante. Benché non si tratti dello stadio finale, è un passo molto importante verso la Liberazione totale. 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 schiavi del mondo. Si diventa puri e incontaminati, mentre in precedenza si era completamente contaminati. Essere schiavi delle cose significa essere contaminati nel corpo, nella parola e

nei pensieri. Liberarsi dalla schiavitù nei confronti dei deliziosi sapori del mondo significa raggiungere la condizione di purezza, e non contaminarsi mai più. Una volta ottenuta, questa reale purezza (*visuddhi*) 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 dal Buddha semplicemente pace (*santi*), ossia quiete e serenità in tutte le situazioni, sostanzialmente 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, la dimensione, o la condizione che rappresentano la cessazione di ogni sofferenza, contaminazione e di tutte le attività legate al *kamma*. Benché la parola *nibbāna* sia utilizzata da diverse sette, il senso che viene ad essa attribuito non è affatto lo stesso. Ad esempio, un gruppo lo interpreta semplicemente come calma e distacco, in quanto identifica il *nibbāna* con la concentrazione profonda. Altri gruppi arrivano a considerare il *nibbāna* come un totale assorbimento nei piaceri sensoriali.

Il Buddha definì il *nibbāna* semplicemente 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, essendo così in grado di rinunciare a qualsiasi attaccamento nei loro

confronti. È essenziale, dunque, che si riconosca il grandissimo valore della visione profonda nella vera natura delle cose e ci si sforzi di coltivarla in un modo o nell'altro. Con un metodo, la incoraggiamo semplicemente a manifestarsi naturalmente da sé, sviluppando giorno e notte la gioia che deriva dalla purezza mentale, finché le qualità che abbiamo descritto a poco a poco non emergono. Con l'altro metodo sviluppiamo la forza mentale seguendo un sistema organizzato di concentrazione e di pratica della visione profonda. Quest'ultima tecnica è adatta a persone con un certo tipo di predisposizione, che possono fare rapidi progressi se ci sono le giuste condizioni. È però possibile praticare sempre e in ogni circostanza lo sviluppo della visione profonda con il metodo naturale semplicemente rendendo la nostra vita quotidiana talmente pura e onesta da far sorgere in successione gioia spirituale (*pīti* e *pamoda*), calma (*passaddhi*), visione profonda nella vera natura delle cose (*yathabhutañāṇadassana*), disincanto (*nibbidā*), spassiosità (*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 sé stesso e di sviluppare qualità personali esemplari, in modo da poter trovare una perpetua gioia spirituale durante il lavoro e durante il tempo libero. Quella stessa gioia induce chiarezza e freschezza, calma e quiete mentale, e serve in modo naturale e automatico a dare alla mente la

capacità di pensare rettamente e con introspezione. Con la comprensione profonda che non c'è nulla che valga la pena ottenere o essere, la mente perde ogni desiderio per le cose alle quali era solita aggrapparsi e attaccarsi. È in grado di liberarsi dalle cose che un tempo considerava come “io e mio”, e ogni cieco desiderio per le cose cessa. La sofferenza, che non ha più alcun appoggio, diminuisce immediatamente e il lavoro di eliminarla è così compiuto. Questa è la ricompensa, e può essere ottenuta da ognuno di noi.

VISIONE PROFONDA: L'ADDESTRAMENTO ORGANIZZATO

Ora ci occuperemo dei sistemi organizzati di addestramento alla visione profonda, i quali non furono insegnati dal Buddha, ma da insegnanti successivi. Questo genere di pratica è adatto a persone che si trovano a uno stadio poco sviluppato, non riuscendo ancora a percepire da soli e in modo naturale il carattere insoddisfacente dell'esistenza mondana. Questo non significa, però, che i risultati ottenuti con questi sistemi abbiano delle qualità speciali non ottenibili con il metodo naturale perché, se esaminiamo il *Tipitaka* con attenzione, scopriamo che l'unico metodo a essere menzionato è proprio quello naturale. Alcuni ritengono, tuttavia, che la saggezza possa essere sviluppata naturalmente solo da chi sia diventato talmente virtuoso o abbia una predisposizione così adeguata che per lui arrivare a una piena comprensione delle cose sia un gioco da ragazzi. Cosa deve fare una persona che non abbia virtù trascendenti e la giusta predisposizione? Per queste persone gli insegnanti hanno stilato dei sistemi organizzati di pratica, dei corsi sintetici che iniziano da zero e devono essere seguiti sistematicamente fino in fondo.

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 considerate

oggi giorno 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 *Tiṭṭaka*, entrambi compaiono in libri più tardi; non di meno *vipassanā-dhura* è una pratica buddhista genuina, 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 esaminarono 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 a una visione non oscurata che può sorgere allorché la mente di una persona è piena di gioia e priva di qualsiasi contaminazione. La gioia si sviluppa quando c'è purezza morale (*sīlavissuddhi*); la moralità è un prerequisito. Questo viene affermato nei testi (*Ratha-vinita Sutta*, *Majjhima Nikaya* 24), ove la pratica viene descritta come un processo costituito da una serie di stadi denominati le Sette Purificazioni, le quali culminano nel Sentiero e nella Fruizione. Per gli insegnanti la prima delle Sette Purificazioni è il conseguimento della purezza morale. Questa consiste in un comportamento irrepreensibile ed è il prerequisito per la purificazione della mente (*citta-visuddhi*). La purificazione della mente, conseguita quando

la mente è resa libera da qualsiasi contaminazione, favorisce la purificazione delle opinioni (*ditṭhi-visuddhi*), ovvero la libertà dalla comprensione errata. La libertà dalla comprensione errata conduce alla purezza per mezzo del superamento del dubbio (*kankhavitaraṇa-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*). Questa conoscenza del Sentiero da seguire porta alla purezza mediante la conoscenza e la visione del progresso lungo il Sentiero (*patipada-ñāṇadassana-visuddhi*). Questo porta infine all'ultimo stadio della piena saggezza intuitiva o purezza della conoscenza e della visione (*ñāṇadassana-visuddhi*), che rappresenta la perfezione del Nobile Ottuplice Sentiero. Poiché la Fruizione del Sentiero sorge automaticamente allorché il Sentiero è stabilito, 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 è stata raggiunta, ne conseguirà inevitabilmente la tranquillità mentale. Questa a sua volta favorisce gli 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 lo è, 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 rappresenta 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 che 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
		c Consapevolezza della paura
		d Consapevolezza del pericolo
		e Disincanto
		f Desiderio della Libertà
		g Lotta per fuggire
		h Imperturbabilità
		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 innate che acquisite. Include l'intera gamma delle credenze, dalla fede irrazionale nella magia fino alle false idee circa la vera natura delle cose, ad esempio il considerare questo corpo-mente come duraturo, degno di considerazione, un sé; considerarlo come un animale, un essere umano, un essere celeste, Dio; come qualcosa di magico o sacro; non percepire che consiste solo dei quattro elementi, o del solo corpo più la mente, considerandolo invece come un sé, come se possedesse un'anima o uno

spirito che entra e poi lo lascia; non riuscire a capire che è composto dai cinque aggregati: corpo, sensazione, percezione, pensiero attivo e coscienza; non riuscire a vederlo solamente come 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 vengono poi svolti riti e cerimonie, tutto a causa delle errate concezioni. Una situazione del genere è indice di concezioni non ancora impeccabili. Aver rinunciato alle concezioni errate significa aver raggiunto quella che originariamente venne chiamata la terza purificazione, e 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 sé stessi solo come corpo e mente. La libertà dal dubbio consiste nel percepire la natura delle cause responsabili del giungere all'esistenza del complesso corpo-mente. Si vede in modo penetrante e dettagliato la nascita e l'interazione di 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 il "proprio sé" esiste, se il "proprio sé" esisteva in precedenza e se il "proprio sé" continuerà a esistere nel futuro e, in questo caso, in quale forma. L'unico modo per dissipare completamente il dubbio è comprendere che non c'è alcun "io", ma solo elementi, aggregati, un sistema nervoso, insieme a cause quali l'ignoranza, la bramosia e l'attaccamento, *kamma*, "nutrimento" e così via. Poiché non c'è il coinvolgimento di

alcun “io” reale, si comincia a rinunciare a questa 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; ne sono ancora presenti sottili tracce. Un’adeguata comprensione del modo in cui le cause interagiscono ha disperso 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 di quale sia il Retto Sentiero da seguire e quale non lo sia. Ci sono diversi ostacoli a quest’ulteriore progresso che solitamente sorgono nella pratica della *vipassanā*. Mentre la mente si trova in uno stato di concentrazione, è possibile che si presentino vari strani fenomeni che possono impressionare il meditante, quali luminosità suggestive e meravigliose viste con l’occhio della mente (quello fisico è chiuso). Questi effetti, se incoraggiati di proposito, possono svilupparsi grandemente. Qualora il meditante saltasse alla conclusione: «Questo è il frutto della *vipassanā*», oppure si congratulasse con sé stesso dicendo «Si tratta di una cosa soprannaturale, mi sarà utile!», o cose simili, l’insorgere di questi fenomeni rischierebbe di sbarrare la strada al vero Sentiero e alla Fruizione. Di conseguenza gli insegnanti li ritengono fuorvianti, un vicolo cieco. Un altro esempio è costituito dal sorgere di continui sentimenti di gioia e appagamento i quali sommergono a tal punto la mente che questa diventa incapace di qualsiasi ulteriore introspezione, oppure salta alla conclusione: «Questo è il *nibbāna*, proprio qui e ora». Così la strada si blocca e ogni altro progresso risulta impossibile: questa è un’altra ostruzione per la saggezza. Gli insegnanti affermano, inoltre, che perfino la visione profonda nella natura del corpo e della mente può talora condurre il meditante all’autocompiacimento e all’illusione

di avere raggiunto un notevole grado di saggezza spirituale, facendolo diventare 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 proprio corpo rigido, con il risultato di perdere la consapevolezza necessaria per un'ulteriore introspezione. Si tratta di un ostacolo ostinato sul cammino verso ulteriori progressi, ma di solito il meditante se ne compiace, considerandolo una facoltà soprannaturale, o perfino la Fruizione del Sentiero. Chi si compiace della profonda concentrazione raggiunta e della propria capacità di stare seduto con il corpo rigido e privo di ogni sensazione, infatuandosene a tal punto da non essere in grado di progredire ulteriormente nella *vipassanā*, si trova in una situazione veramente miserevole.

Un'altra condizione che può sopraggiungere facilmente è un rapimento estatico quale il meditante non ha mai sperimentato in precedenza. Quando sorge induce meraviglia, stupore e un ingiustificato autocompiacimento. Finché il rapimento dura, il corpo e la mente sperimentano un'estrema beatitudine, e tutti i problemi svaniscono. Quando richiamate alla mente, le cose che prima piacevano o dispiacevano non piacciono né dispiacciono più, e quelle che il meditante in precedenza temeva o che lo facevano preoccupare non producono più quelle reazioni, inducendo in lui l'idea sbagliata di aver realmente ottenuto la Liberazione, la libertà da ogni contaminazione. Ciò accade perché finché si trova in questa condizione egli ha tutte le caratteristiche di un individuo veramente giunto alla perfezione. La soddisfazione che dovesse sorgere per questa condizione agirebbe come un ostacolo ad ulteriori progressi nella *vipassanā*. Col tempo questa condizione svanirà e le cose che prima gli piacevano o gli dispiacevano torneranno a piacergli o a dispiacergli esattamente come prima, o 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 nei confronti del Dhamma. La capacità di restare impassibile di fronte a qualunque cosa può svilupparsi a tal punto da far illudere il meditante di aver già ottenuto la Fruizione del Sentiero e lo stesso *nibbāna*. Queste cose possono creare grandi difficoltà a chiunque le incontri per la prima volta, rappresentando, come potete capire, una barriera sulla via della *vipassanā*. Il meditante, tuttavia, è probabile che le consideri assai desiderabili, fino al momento in cui non svilupperà la chiara conoscenza che esse sono in realtà degli ostacoli, riuscendo così a eliminare del tutto queste contaminazioni più sottili. Questa conoscenza di cosa sia il Retto Sentiero e cosa non lo sia costituisce il terzo stadio della *vipassanā* e la quinta purificazione.

Finché l'aspirante non avrà sviluppato questa conoscenza di cosa sia veramente il Retto Sentiero, egli dovrà sempre evitare le varie direzioni sbagliate. Tuttavia, quando questa conoscenza del sentiero da seguire si sarà del tutto stabilizzata, ogni successiva conoscenza si svilupperà automaticamente nel modo corretto. Progredirà passo dopo passo, recando una comprensione assolutamente chiara della vera natura delle cose e, alla fine, la perfetta libertà dalle cose e il non coinvolgimento con esse. La mente, dotata di questa Retta Comprensione, è pronta a ottenere la visione profonda nelle Quattro Nobili Verità, e si dice che essa abbia 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 vi hanno riconosciuto i seguenti nove stadi:

1) La *vipassanā* ha progredito in modo corretto e la nascita, l'invecchiamento, il dolore e la morte dei fenomeni sono stati indagati a fondo. Il sorgere e lo svanire dei fenomeni sono stati percepiti in tutta chiarezza. Tutta l'esistenza fenomenica è riconosciuta consistere unicamente di un processo senza fine di sorgere e cessare, come il bagliore scintillante sulla superficie del mare, o come il formarsi e lo svanire delle creste spumose delle onde. Questa è nota come la conoscenza del sorgere e dello svanire (*udayabbayānupassanā-ñāṇa*). È generata da 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 fargli rinunciare all'attaccamento verso di loro. Questo è il primo passo nella conoscenza e nella visione del progresso lungo il Sentiero.

2) Il sorgere e lo svanire, se osservati simultaneamente, non possono essere percepiti con la stessa chiarezza di quando ci si concentra su di essi separatamente. A questo stadio, il meditante rinuncia a osservare uno dei due, per la precisione il sorgere, e si concentra esclusivamente sullo svanire. Ciò gli consente di vedere il processo della disintegrazione e del decadimento con tale profondità e intensità da arrivare a comprendere che il decadere e il perire sono universalmente evidenti in qualsiasi parte del mondo si guardi. 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.

3) La conoscenza del decadimento e della dissoluzione, se sviluppata a sufficienza, fa poi sorgere la consapevolezza che tutte le cose vanno temute. 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 coscienza. 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 (*bhayatu-paṭṭhāna-ñāṇa*) di ogni esistenza è considerata il terzo passo.

4) 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 vi potrà trovare nulla di piacevole. Questa consapevolezza della pericolosità (*adinavan-upassana-ñāṇa*) inerente in ogni esistenza fenomenica è il quarto passo.

5) 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 (*nibbidānupassana-ñāṇa*) derivante dal fatto di dover essere associato ai fenomeni condizionati è il quinto passo nello sviluppo della conoscenza.

6) Una volta che si è instaurato un genuino disincanto, sorge il desiderio di essere veramente liberi da quelle cose. È molto diverso dal nostro normale desiderio di libertà, il quale, mancando 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 sfuggire alle 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.

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

Quest'indebolimento delle contaminazioni viene illustrato mediante una similitudine. Un uomo va alla sua trappola per pesci e ne estrae un serpente, pensando che sia un pesce. Quando gli viene detto che è un serpente non ci crede, almeno fino a quando non incontra un insegnante saggio, benevolo e comprensivo, che lo guida e lo istruisce finché non si rende conto che, in effetti, si tratta di un serpente. A quel punto si spaventa, e cerca un modo per ucciderlo.

Afferra il serpente per il collo e, sollevandolo sopra la testa, lo fa vorticare fino a quando quello, stremato, non cade a terra morto. Questa similitudine illustra il sorgere della conoscenza che le contaminazioni sono la causa della schiavitù che assoggetta le persone a una condizione temibile e spaventosa.

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 supera di gran lunga quello di una ancor debole conoscenza necessaria per sradicarle. Ecco perché è necessario accrescere e sviluppare la conoscenza; in questo modo la sofferenza prodotta dalle contaminazioni simultaneamente diminuirà. Mantenere 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 giorno dopo giorno. Dobbiamo rinforzare noi stessi, svilupparci, 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 di fronte al compito di uccidere diverse tigri. Dobbiamo essere davvero risoluti, e alla ricerca dei mezzi appropriati per un topolino. Se non arriviamo da nessuna parte, dobbiamo usare ogni genere di accorgimenti e tecniche per indebolire quelle tigri giorno dopo giorno, piuttosto che cercare 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.

8) Quest'indebolimento delle contaminazioni serve per renderci progressivamente sempre più indipendenti e noncuranti nei riguardi

delle cose. Questo passo successivo nello sviluppo della Retta Comprensione, che ha quale risultato l'imperturbabilità rispetto a tutte le cose, consiste, perciò, nel vedere tutti i fenomeni come vuoti, privi di sostanza, 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 in quanto motivi di assoluto 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.

Anche questo è stato spiegato attraverso una similitudine. Un uomo che ha sempre amato una donna potrebbe un giorno avere un ripensamento e smettere di amarla. Ad esempio, smetterà di amarla se è infedele. Però, una volta divorziato, è libero di andare per la sua strada e fare ciò 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, cosicché si può essere indipendenti ed imperturbati da esse in ogni circostanza, proprio come quell'uomo che diventa indipendente dalla moglie dalla quale ha divorziato. Questa indifferenza nei riguardi di ogni fenomeno (*saṅkhārupekkhā-ñāṇa*) è l'ottavo passo.

9) La mente, diventata in questo modo 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 un grado o un altro. 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 dello svanire fino allo stadio in cui si è pronti a percepire le Quattro Nobili Verità, è stato portato a compimento, si dice che una persona abbia 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 saggezza perfetta e intuitiva che distruggerà le contaminazioni.

Questa saggezza perfetta e intuitiva, o Purezza della Conoscenza e della Visione, è quella 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 lo stadio dell'essere pronti a percepire le Quattro Nobili Verità e questa perfetta e intuitiva saggezza sopravviene una conoscenza "qualificante" (*gotrabhu-ñāṇa*), che rappresenta il 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*, 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 arriviamo 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 comprensione chiara e perdurante circa la vera natura delle cose, la quale alla fine annienterà le contaminazioni. Quando le contaminazioni saranno eliminate, ci saranno 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 sempre da qualsiasi brama e da ogni desiderio. Il Buddha affermò che questo era il raggiungimento della cessazione della sofferenza, l'ottenimento della Fruizione del Sentiero, il *nibbāna*. Aver raggiunto questo significa aver portato a compimento l'obiettivo prefisso dal buddhismo.

Questo ci mostra il cammino della visione profonda che va percorso. Ci sono sette stadi di purificazione che devono essere integrati in questo cammino, e nove passi nel processo di sviluppo della conoscenza del mondo. Nel loro insieme sono noti come *vipassanā*. Nei testi viene descritta come un sistema ordinato. I dettagli più sottili si trovano nei libri scritti da insegnanti successivi. C'è però una cosa importante da capire al fine di evitare fraintendimenti. Accade che perfino nell'ambito della pratica del Dhamma, l'aspetto più alto del buddhismo, ci siano oggi molte persone fuorviate, le quali si sono appropriate di cose che non sono affatto *vipassanā* e le presentano come la cosa reale, trasformando la *vipassanā* in un modo per guadagnarsi da vivere. Conquistano degli adepti per riuscire a

mettere insieme le classi di insegnamento, poi procedono a certificarli come moderni Esseri Nobili (*ariyapuggala*), tutte cose veramente riprovevoli e increcciose.

EMANCIPAZIONE DAL MONDO

La meditazione *vipassanā* è un addestramento mentale volto a elevare la mente a un livello tale da non essere più soggetta alla sofferenza. La mente si libera dalla sofferenza grazie alla chiara consapevolezza che niente è degno del nostro attaccamento. Questa comprensione priva le cose del mondo della loro capacità di portare la mente a nuovi e sconsiderati stati di apprezzamento o avversione. Con questa conoscenza la mente trascende la condizione mondana e ottiene il livello conosciuto come Piano Sopramondano o Trascendente (*lokuttara-bhumi*).

Per comprendere con chiarezza il piano sopramondano dobbiamo prima conoscere il suo opposto, il piano mondano (*lokiya-bhumi*), il quale comprende quei livelli in cui le cose del mondo controllano la mente. Molto brevemente, si riconoscono tre livelli del piano mondano, vale a dire: il livello sensoriale (*kamavacara-bhumi*), 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 del piano mondano sono in

genere i livelli mentali degli esseri. Indipendentemente dal fatto che li si voglia chiamare esseri umani, esseri celesti, dèi, animali o abitanti degli inferi, sono tutti quanti inclusi in questi tre livelli mondani. La mente di un essere mondano può esistere in qualsiasi momento in uno di questi tre livelli. Non è impossibile, anzi, è piuttosto normale. Di regola, però, tenderà per natura a ricadere al livello sensoriale, privo di concentrazione; in genere la mente umana cede all'influsso della gradevolezza di colori e forme, di suoni, sapori e oggetti tangibili. Solo in alcune occasioni è in grado di sfuggire alla seduzione di queste cose e di sperimentare la tranquillità e la beatitudine derivante dalla pratica della concentrazione sulle forme o su altri oggetti. Dipende tutto dalla concentrazione.

In certi momenti, quindi, la mente di una persona può trovarsi in uno qualsiasi di questi livelli di concentrazione. In India, ai tempi del Buddha, doveva trattarsi di una cosa piuttosto comune, perché nelle foreste di tutto il paese si potevano trovare persone che vi si erano recate alla ricerca della tranquillità e della beatitudine associata ai vari livelli di concentrazione. Al giorno d'oggi le persone di questo genere sono poche, ciò non toglie che l'uomo comune abbia comunque la possibilità di raggiungere questi livelli. Se qualcuno sta sperimentando la beatitudine della piena concentrazione su una forma in questo mondo, 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 quell'unica forma, e 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 non è altro che *kamma*, dunque una persona di tal genere non ha ancora trasceso la condizione mondana. Non si trova ancora nel piano sopramondano.

Una mente che dimora nel piano sopramondano ha trasceso il mondo. Vede la condizione mondana come priva di essenza, di sé, o di sostanza, e non vuole avere nulla a che fare con essa. Coloro che dimorano in questo piano sopramondano possono essere suddivisi in tre gradi o categorie. Ci sono quattro livelli di Fruizione del Sentiero, vale a dire i livelli di “Colui che è entrato nella corrente” (*sotāpanna*), di “Colui che torna una sola volta” (*sakadāgāmin*), di “Colui che è senza ritorno” (*anāgāmin*) e dell’Individuo completamente Perfetto, il “Meritevole” (*arahant*). La condizione di questi quattro tipi di Nobili Esseri o *ariya* è quella 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 fase di eliminazione. Il Buddha divise le impurità di questo gruppo in dieci generi. Le chiamò catene (*samyojana*). Queste dieci catene legano gli esseri umani e tutti gli altri esseri al mondo, mantenendoli nel piano mondana. 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 per sempre e dimora in modo permanente nel piano sopramondano.

Di questi dieci generi di sottili impurità mentali che ci legano, la prima è la credenza nel sé (*sakkāya-diṭṭhi*), la convinzione che il corpo e la mente siano il “mio sé”. Si tratta di un fraintendimento, di un’errata concezione basata sull’attaccamento all’idea “io sono”. Dato che la persona comune non è consapevole della vera natura del corpo e della mente, egli ritiene sconsideratamente che queste due cose siano il suo “sé”. Egli ritiene che il corpo e la mente siano il suo “sé”, il suo “io”. Quest’idea istintiva che ci siano un “io” e un “mio” è a tal punto saldamente radicata che di norma nessuno dubita della loro 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, che dev’essere eliminata prima di qualsiasi altra.

La seconda catena è il dubbio (*vicikicchā*), la causa del vacillare e dell’incertezza. Si tratta soprattutto del dubbio concernente la pratica che conduce alla Liberazione dalla sofferenza: il dubbio dovuto a una conoscenza inadeguata, il dubbio su cosa realmente essa significhi, il dubbio se questa pratica per liberarsi dalla sofferenza sia davvero quella giusta per sé stessi, se si sia veramente in grado di portarla avanti, se sia la migliore rispetto ad altre, se serva veramente, se il Buddha abbia ottenuto realmente l’Illuminazione, se sia davvero riuscito 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 *Sanḅha* la Liberazione dalla sofferenza.

La causa radice dell'esitazione è l'ignoranza. Un pesce che è sempre vissuto nell'acqua, se gli si raccontasse della vita sulla terraferma, sicuramente non ci crederebbe affatto, o tutt'al più ci crederebbe solo in parte. Noi, immersi come siamo nella sensorialità, vi siamo abituati come il pesce all'acqua, cosicché quando qualcuno parla di trascendere la sensorialità, di trascendere il mondo, non riusciamo a comprendere, mentre rispetto a ciò che possiamo capire 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 livello di pensiero più basso. Il dubbio e l'oscillazione rispetto alla bontà sono cronicamente presenti 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 rispetto alla bontà, la verità e la liberazione dalla sofferenza.

La terza catena è la superstizione (*sīlabbata-parāmāsa*), o attaccamento alle regole e ai rituali basato sul fraintendimento del loro scopo reale. Essenzialmente si tratta di un erroneo attaccamento ad alcune cose che si fanno, e di solito ha a che fare con dottrine e cerimonie. Ne è un esempio la credenza nella magia e nelle pratiche magiche, che sono chiaramente 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 ed è irrazionale. Un altro esempio è l'assunzione dei precetti morali – i

Cinque Precetti e così via – ovvero di una condotta virtuosa. Il suo vero scopo è l'eliminazione delle contaminazioni mentali; se però crediamo che ciò farà sorgere poteri miracolosi che ci consentiranno di sradicare le contaminazioni, ci stiamo in realtà 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 diviene pura superstizione. Perfino assumere i precetti morali, se lo si fa con la credenza che ne risulterà una rinascita come creatura celeste, è senza dubbio un esempio di attaccamento a regole e rituali e contraddice gli obiettivi del buddhismo. Queste credenze contaminano, invece, la condotta morale. L'obiettivo della disciplina buddhista è l'eliminazione delle contaminazioni più grossolane del corpo e della parola come fondamento per lo sviluppo progressivo 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 la pratica meditativa, si allontaneranno inevitabilmente dal Sentiero buddhista se effettuate con un'idea sbagliata del loro vero obiettivo.

Bisogna comprendere che persino la pratica buddhista si trasforma in superstizione quando prendono il sopravvento la brama e l'incomprensione, con le loro aspettative nei riguardi dei poteri mistici. Questo vale anche per le cose più piccole e comuni, a cui ognuno di noi ama indulgere, come i canti rituali, fare meriti e cose di questo genere. La cerimonia consistente nel collocare riso e vassoi di dolci davanti all'immagine del Buddha, se eseguita nella convinzione che si tratti di offerte allo "spirito" del Buddha, che se ne potrà cibare, è certo che produrrà effetti del tutto opposti a quelli che il devoto sperava.

Comportamenti che contraddicono i loro veri propositi sono molto comuni tra i buddhisti. Si tratta di cose sciocche e irrazionali, che hanno il risultato di contaminare con la stupidità e l'ignoranza delle persone che le compiono pratiche invece originariamente degne e significative. Questo è ciò che s'intende per superstizione. Vediamo bene come questa contaminazione trovi la sua origine nell'illusione e nel fraintendimento. La maggior parte di noi ha le proprie personali credenze nei poteri mistici quale risultato di essere stati mal informati o indirizzati da altri. Non c'è bisogno di approfondire ulteriormente; però, sebbene possa essere piuttosto spiacevole, ognuno di noi dovrebbe fare un autoesame critico in proposito.

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 "Colui che è entrato nella corrente" (*sotāpanna*). Abbandonare del tutto queste tre contaminazioni non è per nulla difficile, perché si tratta solo di qualità primitive possedute da persone primitive, sottosviluppate. In chiunque abbia ben studiato e fatto progressi questi tre elementi non dovrebbero essere presenti, e qualora ci fossero, la mente di quella persona sarebbe da considerare ancora primitiva. Tutti dovrebbero essere in grado di abbandonare queste tre contaminazioni e diventare un *ariya*. Chi non ci riesce è ancora una persona sciocca e illusa oppure, per usare il termine migliore, un essere mondano (*puṭhujjana*), che ha una spessa benda che copre l'occhio della visione profonda.

Quando un 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 si dice che è “entrata nella corrente”, che ha raggiunto per la prima volta la 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 fino al *nibbāna*, dirigendosi verso il *nibbāna* proprio come il corso d'acqua di un fiume discende verso il mare.

Giungere al secondo livello del piano sopramondano implica l'aver abbandonato le tre catene appena menzionate, e inoltre essere in grado di attenuare a tal punto alcune forme di bramosia, avversione e illusione che la mente si eleva, ed è attaccata alla sensorialità solo debolmente. Tradizionalmente si ritiene che un individuo che ha raggiunto questo livello tornerà in questo mondo al massimo una volta, e per questa ragione è chiamato “Colui che torna una sola volta” (*sakadāgāmin*). “Colui che torna una sola volta” è più vicino al *nibbāna* di “Colui che è entrato nella corrente”, in lui non resta che una traccia di mondanità. Qualora dovesse tornare nel mondo sensoriale umano, lo farà non più di una volta, perché la bramosia, l'avversione e l'illusione, benché non completamente eliminate, si sono estremamente attenuate.

Il terzo stadio è quello di “Colui che è senza ritorno” (*anāgāmin*). Questo grado di *ariya*, oltre ad aver rimosso le contaminazioni fino a diventare “Colui che torna una sola volta”, è riuscito a eliminare la quarta e la quinta catena. La quarta 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 alla sensorialità, della quale restano alcune tracce, mentre un *ariya* al terzo stadio, che è “senza ritorno”, è riuscito a rinunciarvi del tutto, in modo tale che non ne resta alcuna traccia. La contaminazione chiamata malevolenza, che include tutti i sentimenti di rabbia o di risentimento, è stata in larga misura eliminata da “Chi torna una sola volta”, così che ne rimane solo una traccia a ostruirgli la mente; ma “Chi è senza ritorno” se ne è sbarazzato del tutto. Perciò “Chi è senza ritorno” si è liberato sia del desiderio sensoriale che della malevolenza.

Questo desiderio sensoriale, o attaccamento e soddisfazione per la sensorialità, è stato spiegato adeguatamente nella sezione dedicata all’attaccamento sensoriale.¹⁹ Si tratta di una contaminazione cronica, stabilmente radicata nella mente come se fosse una sua parte, della stessa sostanza. Per una persona comune, è difficile da comprendere e difficile 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*).

Quella che chiamiamo malevolenza (*vyāpāda*) è la reazione di una mente che prova insoddisfazione. Se c’è soddisfazione, c’è desiderio sensoriale; se c’è insoddisfazione, c’è malevolenza. La mente della maggior parte delle persone è soggetta 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

¹⁹ Si veda il capitolo sulle Tre Caratteristiche Universali.

cose che sorgono nella nostra mente. Quando si prova odio e rabbia verso un oggetto, la malevolenza è divenuta troppo violenta. Un *ariya* a uno stadio 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 che individuo eccezionale sarebbe, e quanto degno di rispetto.

Le cinque contaminazioni di cui abbiamo parlato finora 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. Poiché 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 “Colui che è senza ritorno”, uno che non tornerà mai. Per lui c’è solo un 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, una condizione suprema, divina. Per quanto concerne le cinque contaminazioni restanti, possono essere del tutto abbandonate solo dall’*arahant*, il quarto grado degli Esseri Nobili.

La contaminazione successiva, la sesta catena, è il desiderio per la beatitudine associata ai vari stadi di concentrazione sulle forme (*rūpa-rāga*). 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 più o meno lo stesso sapore. Quando si è completamente concentrati, le contaminazioni sono inattive; non sono però svanite completamente, e si ripresenteranno quando la concentrazione andrà persa. Tuttavia, per tutto il tempo che rimangono inattive la mente è 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. Mentre praticano 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 riuscite veramente 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'inferiorità (*māna*). È l'illusione di possedere questo o quello status rispetto a un altro, e consiste nel

pensiero: «Io non valgo quanto lui. Io valgo quanto lui. Io valgo di più o sono migliore di lui». Pensando non valgo quanto lui, ci si sente inferiori. Pensando valgo più di lui, ci si sente trionfi. Pensando valgo quanto lui si pensa in modo competitivo o come se si volesse superare l'altra persona. Non si tratta di orgoglio o di presunzione. Non pensare automaticamente a un'altra persona in questi termini è molto difficile. Il fatto che questa contaminazione sia all'ottavo posto sta probabilmente a indicare che essa è 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. Quest'idea di essere migliore, uguale o peggiore rispetto a un altro proviene da un certo tipo di attaccamento. Fino a quando la mente è ancora coinvolta dal positivo e dal negativo la consapevolezza dell'inferiorità, della superiorità o dell'uguaglianza rispetto agli altri restano a disturbarla. Quando però sono stati del tutto trascesi il positivo e il negativo, queste idee non possono esistere. Finché 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 sopraggiunge qualcosa di interessante. Tutti noi abbiamo dei desideri cronici, in particolare il desiderio di ottenere, di essere o di non ottenere o 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 la reazione mentale, favorevole o contraria, che noi chiamiamo interesse. Se vediamo una cosa nuova o strana, è inevitabile che sorga un'esitazione, una curiosità, perché ci sono ancora cose che vogliamo e cose che temiamo e di cui diffidiamo. Perciò la mente non riesce a resistere, deve interessarsi alle

varie cose che sopraggiungono, o almeno così succede con le persone ordinarie. Quando accade che l'oggetto in questione coincida con un desiderio, è difficile resistere. È probabile che susciti interesse, coinvolgimento e compiacimento fino al punto da dimenticare sé 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 interesse e curiosità a proposito delle cose, ma l'*arahant* non ne ha affatto. La sua mente ha abolito ogni desiderio di 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 interesse 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 di 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 a 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. Se anche arrivasse qualcosa di pericoloso o se fosse scoperto qualcosa di nuovo nel mondo, egli non conoscerebbe né interesse né curiosità, perché cose di tal fatta non avrebbero senso per lui. Non essendoci nulla che desideri non ha curiosità di alcun genere, e la sua mente possiede una purezza, una tranquillità che noi esseri umani ordinari non abbiamo mai sperimentato.

La decima e ultima contaminazione è l'ignoranza. Essa comprende ogni tipo di contaminazione non ancora menzionata. La parola

“ignoranza” si riferisce a una condizione di mancanza di conoscenza, e in questo caso “conoscenza” significa vera conoscenza, conoscenza corretta. Ovviamente nessuna creatura può esistere senza avere una qualche conoscenza, ma se questa conoscenza è falsa, essa ha lo stesso valore di una non-conoscenza. Per la maggior parte della gente l'ignoranza cronica o la falsa conoscenza sono causa di sofferenza; la maggior parte di noi è in uno stato di ottenebramento. Le domande più importanti per gli esseri umani sono quelle che chiedono: «Cos'è, in realtà, la sofferenza?», «Qual è la vera causa del sorgere della sofferenza?», «Qual è la vera libertà dalla sofferenza?» e «Qual è il vero modo per ottenere la libertà dalla sofferenza?». Colui che possiede una reale conoscenza, che è libero dall'ignoranza, è considerato un illuminato. La totalità della conoscenza umana ha un'estensione indicibile, ma il Buddha ne classificò la maggior parte 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 identificare erroneamente la sofferenza come piacere, a tal punto che esse non fanno che nuotare in tondo in un oceano di sofferenza. L'ignoranza le induce anche a identificare in modo errato la causa della sofferenza, così che danno la colpa a cose sbagliate, come spiriti, esseri celesti o altro ancora, considerandoli 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. L'errata supposizione che la beatitudine, la tranquillità, o l'inconsapevolezza che sopraggiungono con la

concentrazione profonda rappresentino la completa estinzione della sofferenza era comune ai tempi del Buddha, ed è ancora promossa ai nostri giorni. Alcune scuole di pensiero sono arrivate persino a considerare la sensorialità come uno strumento per estinguere la sofferenza, tanto che alcune sette che praticano atti vergognosi e osceni sono sorte perfino nei monasteri. Credono fermamente che la sensorialità sia una cosa assolutamente essenziale, una specie di nutrimento vitale. Non accontentandosi delle quattro cose necessarie alla vita, ossia cibo, abiti, ricovero e medicine, ne aggiungono un'altra, la sensorialità, così le necessità diventano cinque.

Una persona ignorante del Sentiero che conduce all'estinzione della sofferenza rischia di agire sconsideratamente, motivata dai suoi desideri, ad esempio facendo ingenuamente affidamento su cose fisiche, oppure su spiriti ed esseri celesti, proprio come se non avesse alcuna religione. Una persona di questo tipo, anche se è buddhista per nascita, è in grado di fare cose così sciocche semplicemente perché il potere dell'ignoranza le impedisce di essere contenta di estinguere la sofferenza per mezzo del Nobile Ottuplice Sentiero, invece di accendere incenso e candele, facendo promesse impegnative a cose ritenute soprannaturali.

Ogni persona normale desidera la conoscenza, ma se la "conoscenza" che acquisisce è falsa, più "conosce", più vive nell'illusione. Così altri generi di conoscenza possono accecare gli occhi. 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, qualcosa di cui ognuno dovrebbe avere la propria parte prima di morire, e adduciamo come scusante che lo facciamo 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 perché l'ignoranza ha avviluppato la mente, eliminando ogni possibilità di fuga. In molti punti dei Testi, l'ignoranza è paragonata a una spessa corazza che ricopre il mondo e impedisce alle persone di vedere la vera luce.

Il Buddha collocò l'ignoranza all'ultimo posto dell'elenco delle dieci catene. Una persona che diviene un *arahant*, il più alto livello degli *ariya*, elimina le cinque catene o contaminazioni rimanenti: il desiderio per le forme, gli oggetti privi di forma, la coscienza dello status, l'agitazione e l'ignoranza. I quattro tipi di *ariya*, Colui che è entrato nella corrente, Colui che torna una sola volta, Colui che è senza ritorno e l'*arahant* dimorano in un piano sopramondano, trascendente, di cui si possono distinguere nove aspetti. La condizione di "Chi è entrato nella corrente" mentre si trova nella fase in cui sta eliminando le contaminazioni è chiamata il Sentiero dell'"entrata nella corrente", e quella dopo che è riuscito a eliminarle la Fruizione dell'"entrata nella corrente". Allo stesso modo esistono le seguenti coppie: Il Sentiero e la Fruizione dell'"unico ritorno"; il Sentiero e la Fruizione del "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 del piano sopramondano.

In un individuo che si trova su di un piano sopramondano la sofferenza diminuisce in accordo con la sua condizione, fino a che non se ne libera del tutto. Quando riesce a ottenere una visione profonda non oscurata e perfetta nella vera natura delle cose così da essere in grado

di non desiderare più nulla, egli ha raggiunto il piano sopramondano, 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 apprezzava o avversava.

Il *nibbāna* è una condizione assolutamente non paragonabile a qualsiasi altra. È diversa da qualsiasi condizione mondana, anzi, è la vera negazione della condizione mondana. Date tutte le caratteristiche della condizione mondana, dell'esistenza fenomenica, il risultato della cancellazione completa di tutte queste caratteristiche è *nibbāna*, e questo equivale a dire che il *nibbāna* è precisamente l'opposto della condizione mondana, 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* è al di là delle limitazioni di spazio e tempo. È unico, non c'è nulla di simile al mondo. Anzi, è l'estinzione della condizione mondana. Metaforicamente, il Buddha lo definì il regno nel quale tutti i fenomeni condizionati cessano di esistere (*saṅkhāra-samatho*). È perciò una condizione di libertà, libertà dalle catene. È la fine del tormento e della lotta, delle lacerazioni e delle irritazioni, da qualsiasi fonte provengano. Questa è la natura del piano sopramondano, la Realtà Ultima. È lo scopo e la destinazione dei buddhisti, 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, finalizzato a raggiungere la conoscenza della vera natura delle cose. In realtà le cose sono impermanenti, insoddisfacenti

e non-sé, ma tutte le creature sono attratte dalle cose e si attaccano a esse semplicemente per mancanza di comprensione. La pratica buddhista, basata sulla moralità (*sīla*), la concentrazione (*samādhi*) e la saggezza (*paññā*) è uno strumento che dev'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 il genere di vita descritto come Retto Vivere (*sammā vihareyyum*), e dimorare giorno e notte con la gioia che sorge da una condotta costantemente buona, bella e retta. Ciò limita il divagare senza meta dei pensieri e rende possibile concentrarsi e avere sempre una chiara visione profonda. Poi, quando le condizioni sono giuste, ne deriva il disincanto, la lotta per spezzare le catene e liberarsi, 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 conduce fino alla perfetta e non oscurata visione intuitiva profonda. In questo modo possiamo eliminare completamente le catene che ci legano saldamente a questo mondo, e ottenere il Frutto finale del Sentiero.

Questa è una breve descrizione di tutto il Buddha-Dhamma dall'inizio alla fine, che include i principi sia teorici che 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». Dobbiamo dunque praticare per realizzare e raggiungere ciò che dovrebbe essere realizzato e ottenuto. Così facendo 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 una conoscenza esteriore 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 eliminate, al loro posto vi sarà purezza, visione profonda e pace.

Perciò vi consiglio e vi supplico di avvicinarvi 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 perdetevi l'occasione di diventare degli esseri umani perfetti.

II

La prigione della vita

Oggi parleremo della “prigione della vita”. Questo dovrebbe aiutarci a comprendere meglio ciò che chiamiamo “vita”. Conosceremo allora meglio il Dhamma, e questo ci aiuterà a vivere senza *dukkha*, senza insoddisfazione, dolore, infelicità, sofferenza. Oggi, dunque, 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 costretti ad affrontare difficoltà e seccature sono caratteristiche di *dukkha*. Se capite questo, comprenderete allora con maggior chiarezza il significato di ciò che chiamiamo *upādāna* (“aggrapparsi”, “attaccamento”). 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 quando nel considerare le cose ci attacchiamo a esse come “io” e “mio”. Quando ci leghiamo a una cosa, vi restiamo bloccati, proprio come siamo bloccati in 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*, e perché sia facile comprenderlo, dobbiamo vederlo con chiarezza come una prigione, una prigione mentale, una prigione spirituale. Noi ci rechiamo a studiare il Dhamma e a sviluppare il *samādhi*, la stabilità mentale e la calma, e la *vipassanā*, la visione profonda, proprio per distruggere *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, che tuttavia ha la stessa valenza di una prigione concreta. *Upādāna* è proprio come le prigioni materiali nelle quali sono detenute le persone. Ora stiamo però parlando di una prigione puramente 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 straordinario è che le persone si chiudono volontariamente in questa prigione, anzi, sono felici di andare a rinchiudersi in una prigione spirituale: è un aspetto davvero bizzarro di questo tipo di prigione.

LIBERTÀ È SALVARSI DALLA PRIGIONE

Dovete ora richiamare alla memoria le parole “salvezza” e “liberazione”, usate in tutte le religioni. Il fine ultimo di tutte le religioni è la salvezza, o l'emancipazione, o qualsiasi parola sia la più adatta in ogni lingua. Tutte queste parole hanno però lo stesso significato: salvarsi. Tutte le religioni insegnano la salvezza. Ma da cosa ci salviamo? Dalla prigione spirituale. Anche in questo momento, quello che tutti voi volete e di cui sentite il bisogno è la libertà, cioè semplicemente fuggire dalla prigione. Che si tratti di una prigionia fisica, materiale, oppure mentale o spirituale, il significato è lo stesso: in tutti i casi vogliamo la libertà.

Chi manca di saggezza (*paññā*) può vedere e temere solamente le prigioni fisiche, materiali. Chi ha la saggezza 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, che ci ha fatto venire qui a studiare il Dhamma e a praticare lo sviluppo della mente, è l'oppressione indotta dall'essere incarcerati in questa prigione spirituale. Che lo percepiate o meno non è importante. È questo che ci costringe ad ogni costo a lottare e a cercare una via di fuga dalla prigione spirituale, che sta costringendo tutti voi, che lo comprendiate o no, a cercare la libertà spirituale. E dunque si viene qui e in altri posti come questo a cercarla.

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 ognuno di essi, questo ci aiuterà a comprendere molto meglio tale fenomeno. Comprenderemo meglio *upādāna*, e comprenderemo meglio *taṇhā* (la brama) e i *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”, “aggrapparsi”, o qualsiasi altra traduzione. Le parole sono esposte a continui fraintendimenti. Ora non potete comprenderlo del tutto, ma cercate di usare la parola *upādāna* finché le vostre labbra, la vostra mente e le vostre sensazioni ci si abituano. Dovete comprendere

che il cuore del buddhismo consiste nello sbarazzarsi di *upādāna*. Il cuore del buddhismo consiste in ciò che sconfigge o sradica *upādāna*. Allora non c'è prigionia, e così non c'è *dukkha*. Per ottenere il senso di *upādāna* dovete prendere i significati delle parole attaccamento, afferrarsi, aggrapparsi e poi combinarli. È meglio usare la parola *upādāna*. Ha un senso più vasto e ci renderà in grado di analizzare quest'argomento in modo più ampio e profondo.

L'UNICA ESSENZA DEL BUDDHISMO

È una sola, semplice parola, ma *upādāna* è la cosa più importante. Il cuore del buddhismo è lo sradicamento, l'eliminazione di *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 *theravādin*, il buddhismo mahayana, il buddhismo zen, il buddhismo tibetano, qualsiasi forma di buddhismo vi piaccia, le differenze sono solo nelle denominazioni o nei cerimoniali e nelle pratiche esteriori. Internamente, però, si tratta sempre della stessa cosa: l'eliminazione di *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, nello 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, vale a dire l'eliminazione di *upādāna*. Le etichette *theravādin*, mahayana, zen, tibetano e cinese riflettono solamente l'involucro esteriore di quelli che sembrano essere tipi diversi di buddhismo. Se c'è una qualche differenza si tratta di cose superficiali, solo un accumulo 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. Perciò, studiate solo questo. Non sprecate il vostro tempo a essere tristi o 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 e altre lingue ancora. Potete trascorrere quasi tutta la vita cercando di impararle senza avere in realtà compreso nulla. Se volete conoscere bene il buddhismo zen, dovrete imparare il cinese e il giapponese. Potreste passare tutta la vita a imparare il cinese e il giapponese senza alla fine conoscere realmente lo zen. Per conoscere il vajrayana, il buddhismo del Tibet, dovrete imparare il tibetano. Imparare solo le lingue vi costerà la vita intera, ma in realtà non avrete imparato nulla. Non avrete ancora raggiunto il cuore del buddhismo. Sono solamente cose superficiali, dei nuovi sviluppi. Capite qual è il cuore di tutto, e imparate questa cosa e basta: l'eliminazione di *upādāna*. Allora conoscerete l'essenza del buddhismo, che sia etichettato come mahayana, *theravādin*, zen o vajrayana. Che venga dalla Cina, dal Giappone, dalla Corea o da qualsiasi altro posto, si trova tutto in un solo luogo: l'eliminazione di *upādāna*.

Perfino la sola scuola buddhista *theravādin* ha generato molte forme differenti, con diversi modi di sviluppo mentale. C'è un tipo di meditazione che proviene dalla Birmania, dove si osserva l'addome che si solleva e si abbassa con il movimento respiratorio. Vi sono ulteriori tipi di meditazione basati sui mantra "Sammā araham" e "Buddho, Buddho", e altri ancora. Se si tratta di cose giuste, tuttavia, il cuore di ognuna 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, di alcun beneficio, perché non si è interessati a eliminare *upādāna* o, metaforicamente

parlando, a distruggere la prigione. È meglio, perciò, parlare ora di questa prigione.

SCOPRITELA DENTRO DI VOI

Per essere più esatti, se vogliamo veramente avere successo non possiamo imparare solo dalle scritture, dalle tecniche o dai vari insegnamenti. Affinché maturino dei reali benefici, dobbiamo imparare dalla cosa in sé, ossia dalla prigione stessa, studiando concretamente *dukkha*, la vera prigione. Perciò, sarà meglio andare alla ricerca di questa prigione, e trovarla.

A questo punto ci troviamo di fronte a 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 di un corpo ancora in vita. Questo significa un corpo vivente, con una mente in vita, non morta. Ecco dove si verifica il vero apprendimento e, perciò, è qui che 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 – non conducono a realizzare nulla di valore. È per questo che studiamo internamente. 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-bhāvanā*) 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 che la gente

pratica, come lo sport ad alto livello, la ginnastica e le acrobazie, addestrarsi al *samādhi* e alla *vipassanā* mediante la consapevolezza del respiro è meno difficile. La gente ha sufficiente resistenza e perseveranza da essere in grado di fare quel genere di cose. Basta, dunque, che voi abbiate anche solo una moderata resistenza e sarete in grado di addestrarvi nel *samādhi* e nella *vipassanā* mediante la consapevolezza del respiro. Alcuni non ci sono riusciti, e sono fuggiti. Voi avete avuto una resistenza sufficiente per arrivare fino a questo punto, e se continuate ancora un po' sarete in grado di farlo e ne ricaverete i giusti benefici. Perciò, per favore, applicatevi in questo studio interiore e fatelo con sufficiente pazienza e perseveranza.

LA VITA STESSA È UNA PRIGIONE

Le metafore rendono più facile comprendere l'argomento di cui ci occupiamo. Oggi, pertanto, ce ne serviremo. La prima prigione che dovete cercare di vedere è la vita stessa. Se considerate la vita come una prigione, e la riconoscete come tale, allora si può dire che conoscete piuttosto bene la verità della natura. Tuttavia, 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 infatua e ne sono catturati, ed è proprio questo che la trasforma in una prigione.

Se sentiamo che la vita somiglia a una prigione, dobbiamo allora aver riconosciuto in questa vita l'aspetto di *upādāna*. Se non lo abbiamo riconosciuto, non sentiremo che la vita è una prigione e ci accontenteremo di considerarla un paradiso. Ciò avviene perché nella vita ci sono così tante cose che ci soddisfano, c'ingannano e ci catturano. In tutto ciò che troviamo soddisfacente, piacevole, attraente e seducente, però, ci sarà anche *upādāna*, e così quella cosa

diventa una prigioniera. Nella stessa misura in cui amiamo una cosa, essa diventa una prigioniera a causa di *upādāna*. Si tratta di un *upādāna* di genere positivo. Non appena odiamo una cosa o qualcosa non ci piace, vi è un *upādāna* di genere negativo che è, allo stesso modo, una prigioniera. Tanto in negativo quanto in positivo si tratta comunque di prigionieri che ci abbindolano e ingannano. E quelle prigionie trasformano la vita in *dukkha*.

Inoltre, saremo in grado di vedere che quando *upādāna* è presente nella vita, essa diventa una prigioniera. Perciò, quando *upādāna* non c'è, la vita non è affatto una prigioniera. 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 prigioniera? Sto vivendo o no nella prigioniera di *upādāna*?». Tutti voi dovete scrutare con grande attenzione nel vostro cuore e vedere con assoluta chiarezza se per voi la vita è o non è una prigioniera. Siete o non siete in prigioniera? State vivendo in una prigioniera o no? Altrimenti perché veniamo qui a meditare e a coltivare la mente? In sostanza, la vera meta, il vero scopo dello sviluppo mentale è la distruzione delle nostre prigionie. Che i vostri studi e la vostra pratica abbiano successo, che riusciate o no a distruggere la vostra prigioniera, è un'altra questione. In ogni caso, il nostro vero scopo e obiettivo è distruggere la prigioniera della vita.

Prendete attentamente in considerazione quel che vi dico: se non riconosciamo *upādāna*, siamo in prigioniera senza neanche saperlo, siamo intrappolati in prigioniera senza neanche conoscere la prigioniera. Per di più, siamo soddisfatti e infatuati di questa prigioniera, proprio nello stesso modo in cui siamo soddisfatti ed infatuati della vita. Siccome siamo soddisfatti e infatuati della vita, siamo intrappolati nella prigioniera della vita. Cosa faremo se non vogliamo essere in prigioniera?

Questa è la domanda alla quale dobbiamo rispondere con molta attenzione ed esattezza.

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, ma siamo noi a trasformarla in una prigione per mezzo di *upādāna*. A causa della nostra ignoranza, della nostra stupidità, della nostra mancanza di retta comprensione, ci ritroviamo con *upādāna* nella vita, e quest'ultima diventa per noi una prigione. In Thailandia abbiamo una cruda frase di biasimo: «Som nam nā man», che significa più o meno questo: «Hai quel che ti meriti». La vita non è una prigione o qualcosa del genere, ma a causa della nostra stupidità e della nostra ignoranza (*avijjā*), siamo noi che creiamo *upādāna*, ed ecco la prigione. Possiamo solo dire: «Som nam nā man. Abbiamo quel che ci meritiamo».

Se state praticando bene *ānāpānasati-bhāvanā* – la coltivazione della mente tramite la consapevolezza del respiro – comprenderete bene la vita. Conoscerete bene *upādāna*, e non avrete alcun *upādāna* nei confronti di questa cosa chiamata “vita”. Allora ogni prigione presente si dissolverà e sparirà, e non appariranno nuove prigioni. Questo tipo di vita è quella che ha più valore, che si riesca a coglierlo o meno è un'altra questione. Per favore, cercate di capire queste cose come dovreste. Ciò vi darà una ragione per impegnarvi con energia e pazienza così da essere in grado di distruggere la prigione.

Un modo di guardare a tutto questo consiste nell'osservare che la vita deve andare avanti secondo la legge della natura, 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 ben

conoscete. Non farle è impossibile. Siamo costretti a farle. Anche questa è una prigionia. Il fatto che dobbiamo sempre seguire la legge della natura è una delle prigioni. Come faremo a uscire da questo particolare tipo di prigionia?

Perché siamo rimasti intrappolati nella prigionia di essere soggetti alla legge della natura? Questa prigionia proviene dall'*upādāna* che abbiamo 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 e ha paura di queste naturali incombenze, ed esse lo rendono infelice. Queste difficoltà provengono da *upādāna*. Se non avessimo *upādāna* per l'"io", queste indispensabili incombenze naturali non sarebbero come una prigionia. Se non avessimo alcun *upādāna* per la vita, saremmo 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: per la maggior parte della gente si tratta di un mistero. 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 prigionia 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 i loro bisogni. Ciò è soprattutto vero per l'istinto sessuale o della riproduzione. Quanto ci controlla, ci infastidisce, ci attira, ci confonde? Le pulsioni sessuali e i bisogni riproduttivi ci schiacciano, ci opprimono, ci disturbano profondamente, ci costringono ad attraversare ogni sorta di difficoltà.

Non riusciamo a fermarci, però. A volte preferiamo che sia così. I nostri figli crescono finché l'istinto sessuale non giunge a completa maturazione, dopo di che si ritrovano intrappolati nella prigione dell'istinto sessuale.

Perfino l'istinto di metterci in mostra può dirigere le nostre vite. 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 ridicolo è una prigione. Vogliamo metterci in mostra e vantarci. Se non fosse una prigione, non ci costringerebbe e non ci opprimerebbe affatto. Invece ci costringe a comprare bei vestiti, bei gioielli, belle scarpe, e anche in gran numero! Perché dobbiamo avere tante belle camicie e tante paia di belle scarpe? Per quale ragione ne abbiamo bisogno? Perdonatemi, ma devo ricordare soprattutto le donne. C'è questo istinto di mostrarsi che 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. Anche questi 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, il 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 incarcerati nella prigione degli istinti.

I SENSI SONO UNA PRIGIONE

Siamo arrivati alla prigione che ritengo la più divertente, la prigione a noi più vicina. Gli occhi, gli orecchi, il naso, la lingua, il corpo e la mente: i sei *āyatana*, le sei sfere sensoriali che connettono i fenomeni interiori e quelli exteriori della vita. Anch'essi sono una prigione. Osservateli con attenzione e con calma. Ascoltate attentamente per capire come occhi, orecchi, naso, lingua, corpo e mente – tutti e sei – diventano una prigione.

In lingua pāli li chiamiamo *āyatana*. La radice di questa parola letteralmente significa “strumenti o mezzi per comunicare con il mondo esterno”: luoghi, meccanismi e mezzi per entrare in contatto e per comunicare con il mondo esterno. Li chiamiamo *āyatana*. Se volete, utilizzate questa parola in pāli, *āyatana*. Non sono sicuro su come possano essere chiamati in inglese, forse “organi di senso”. Tutti e sei gli *āyatana* sono prigionieri.

Abbiamo *upādāna* nei riguardi della vita, nei riguardi di noi stessi che disponiamo di questi sei organi per percepire, sperimentare, comunicare, gustare e ricevere gli oggetti dei sensi. Quando c'è *upādāna* verso questi sei *āyatana*, siamo i loro servitori, diventiamo i loro schiavi. Siamo i servitori degli occhi per gratificare gli occhi. Siamo i servitori degli orecchi per gratificare gli orecchi. Siamo i servitori del naso per soddisfare il naso. Siamo i servitori della lingua per saziare la lingua. Siamo i servitori della pelle e del corpo in genere per farlo sentire a proprio agio. Siamo i servitori della mente, del 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 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, pure una sola persona che non obbedisca come uno schiavo a questi sei *āyatana*. E li servite molto volentieri, non è vero? Sopportate qualsiasi difficoltà e vi fate in quattro per servirli, cercando sempre il modo di soddisfare e rendere felici come meglio potete gli occhi, gli orecchi, il naso, la lingua, il corpo e la mente. È per questo che dobbiamo ammettere di esserne schiavi. Coloro che mancano di saggezza saranno sicuramente schiavi degli *āyatana*, continueranno a essere prigionieri degli *āyatana*. Fuggiamo dalla prigione mediante una pratica corretta ed efficace 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

Un'altra prigione che ci inganna e dobbiamo perciò menzionare è nota come *saiyasātr*.²⁰ Tutti i formalismi e le credenze superstiziose sono *saiyasātr*, ovvero “sonnologia”. Più ignoranza c'è, più uno manca di conoscenza corretta, tanto più si è intrappolati nelle prigioni della superstizione. L'istruzione e la scienza (*vidayāsātr*)²¹ hanno fatto passi avanti e ciò ha condotto a una miglior comprensione delle verità naturali e di tutte le cose osservabili a livello scientifico. Ciononostante,

²⁰ *Saiya* significa “sonno”; *sātr* (dal sanscrito *sāstra*, conoscenza, letteralmente un'arma ben affilata) significa “scienza” ed è un termine utilizzato come il suffisso “-logia”; insieme formano la parola thailandese *Saiyasātr*, traducibile come “sonnologia”.

²¹ Da *vidayā*, “conoscenza, scienza”, e *sātr*.

si è ancora troppo intrappolati nelle prigioni della superstizione. È una questione personale: alcuni sono molto intrappolati e altri non così tanto. La gente ne è catturata in differenti modi e con intensità diverse, ma possiamo dire che vi sono ancora persone chiuse nella prigione di *saiyasātr*, intrappolate dalla superstizione.

Per quanto la superstizione sia grandemente diminuita grazie al 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 e i posti di tal genere. Sebbene la superstizione sia in generale diminuita, in questi luoghi ne è rimasta invece un bel po'. Ovunque ci siano altari, ovunque la gente si prostri per venerare le cosiddette cose sacre e sante, qui è dove perdura la "scienza 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, e così gli "adulti" insegnano loro molte superstizioni. Se ancora pensate che il numero 13 sia un numero sfortunato, questa è *saiyasātr*. State ancora dormendo. Ci sono molti altri esempi di superstizione, ma è meglio non menzionarli: qualcuno potrebbe offendersi. Queste cose sono prigioni. Perché non guardarle con sufficiente attenzione per riconoscerle come tali? Anche il numero 13 diventa una prigione se siamo stolti.

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 costruirsi 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 neanche un po' di riflessione o di pensiero critico. In tal modo, quell'istituzione, e 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. Dovreste 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 o famose istituzioni.

I MAESTRI SONO PRIGIONI

Siamo giunti alla prigione chiamata “Ajahn” (maestro, insegnante), quei maestri famosi la cui fama arriva lontano. In Birmania c'è “Sayadaw Tizio”, nello Sri Lanka “Bhante Caio”, nel Tibet “Lama Sempronio”, in Cina “Maestro Tal Dei Tali”.

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. Si rifiutano di ascoltare i maestri degli altri, e non esaminano, non riflettono sugli insegnamenti dei propri Ajahn. Sono catturati dalla

“prigione del maestro”. Trasformano l’insegnante in una prigione, e poi vi restano intrappolati. Si tratta di un attaccamento davvero ridicolo. Che sia in questione un grande maestro o un piccolo maestro, *upādāna* è ugualmente operante. Le persone continuano a costruire prigioni con i loro maestri e guru. Per favore, non fatevi catturare nemmeno da questa prigione.

LE COSE SANTE SONO PRIGIONI

Una prigione che possiamo trovare ovunque è quella delle sacre scritture. Quando non c’è molta saggezza è facile attaccarsi a queste cose, tanto più in quanto “sacre”. Esse giungono perfino a sostituire e rimpiazzare Dio. È come se il credito tributato ai libri sacri equivalesse a ricevere aiuto. Ciò conduce a un gran numero di oggetti sacri: sacre reliquie, acqua santa, e ogni genere di cose sacre. Fate molta attenzione a questa parola: “sacro”. Diventerà una prigione prima che ve ne rendiate conto. Più una cosa è sacra, 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 sacra 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 sé stessa, senza che ci sia bisogno di alcun attaccamento. Non c’è alcun bisogno di *upādāna*. Questa legge fondamentale della natura già controlla ogni cosa ed è veramente sacra, lo è di per sé. Per favore non fatevi catturare dalla prigione delle cose sacre, non trasformatele nella vostra prigione.

LA BONTÀ È UNA PRIGIONE

Questa è una prigione davvero importante, che causa ogni genere di problemi: è la prigione che chiamano “bontà”. A tutti piace il “bene”, e ci insegniamo reciprocamente a fare il bene e a essere buoni. Così si venera quel che chiamano “bene”. Tuttavia, non appena a ciò che chiamano bene si mescola *upādāna*, quel bene diventa una prigione. Dovreste essere buoni, dotati di bontà senza che vi sia *upādāna*. Allora la bontà non sarà una prigione: se c’è *upādāna*, diventa una prigione. Noi diciamo che le persone diventano folli di bontà, si ubriacano di bontà, si perdono nella bontà, fino al punto da farla diventare un problema. State dunque molto attenti a non trasformare la bontà in una prigione. Purtroppo, non c’è niente da fare, tutti sono catturati nella prigione della bontà: ciecamente, inconsapevolmente, intrappolati nella prigione della bontà.

Se siete cristiani, vi chiediamo di pensare e riflettere su un insegnamento del 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 discriminare tra bene e male. Questo discriminare diventa poi un aggrapparsi, tramite *upādāna*, a quel bene e quel male, e in questa maniera bene e male diventano prigionieri. Quest’insegnamento è veramente profondo e buono, molto intelligente e saggio, ma nessuno pare comprenderlo. La gente non mostra di nutrire molto interesse al riguardo e così non riesce a essere cristiana in modo corretto. Se fosse cristiana nel modo giusto non si attaccherebbe con *upādāna* al bene e al male. Non dobbiamo trasformare né il bene né il male in prigionieri. Questo significa non essere intrappolati nella prigione della bontà.

Quel frutto lo abbiamo mangiato tutti e siamo arrivati a conoscere bene e male, ma poi siamo stati catturati dal bene e dal male e vi siamo rimasti intrappolati. Da allora abbiamo avuto problemi continui; è così che si è arrivati a chiamarlo “peccato originale” o, a volte, “peccato perpetuo”. È diventato la prigione originaria, una prigione perpetua. Per favore, state attenti: attenti a non essere catturati in questa prigione originaria, 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, la bontà suprema. Allora la bontà suprema diventerà la prigione suprema e, proseguendo oltre, Dio diventerà la prigione suprema. Che voi possiate capire e ricordare come *upādāna* costruisce queste prigioni.

I PUNTI DI VISTA SONO UNA PRIGIONE

Questa prigione è costituita dalla nostra *diṭṭhi*. Il termine *pāli diṭṭhi* è difficile da tradurre. Conoscenza, pensieri, idee, teorie, opinioni, credenze, punti di vista e comprensione: tutte queste cose sono *diṭṭhi*. *Diṭṭhi* sta a significare tutti i nostri pensieri, opinioni, teorie e credenze personali. Non si tratta solo di certe opinioni e piccole credenze, ma di tutte quante, come pure di tutti i punti di vista.

Tutto ciò con cui valutiamo le esperienze è *diṭṭhi*. Siamo chiusi nella prigione dei nostri modi di pensare. Non obbediamo a nessun altro, solo alla nostra *diṭṭhi* personale. È una prigione davvero terribile, perché navighiamo la vita con impeto, avventatezza e fretta sulla base dei nostri punti di vista personali. Voltiamo le spalle e rinunciamo alle cose che potrebbero esserci di beneficio perché la nostra mente è chiusa nei riguardi di tutto, tranne le nostre idee, credenze e punti di vista. Così, questi punti di vista si trasformano in

un'orribile prigione che ci cattura e ci rinchioda dentro un unico modo di vedere le cose. Guardatevi dalla prigione della vostra *diṭṭhi*.

LA PUREZZA È LA PRIGIONE SUPREMA

La prigione che incontriamo ora è davvero strana e meravigliosa: la potreste chiamare la “prigione suprema”. La prigione suprema è ciò che la gente chiama “innocenza” o “purezza”. È difficile comprendere con esattezza cosa si intenda con queste parole. Sentiamo parlare di innocenza e purezza in tutti i modi, ma la gente sembra non sapere mai di cosa stia parlando. Ci si aggrappa e ci si attacca a questa purezza, si dice che coincida con questo o con quello, la si venera, la si utilizza per far mostra di sé ed entrare in competizione con gli altri, per vantarsi di quanto “io” sia puro. Però, se c'è *upādāna*, è una purezza legata a *upādāna*, non una 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 di prendere parte a una qualsiasi delle miriadi di rituali e di cerimonie fatte in nome della “purezza”. Questa purezza è mera *upādāna*, e la purezza legata all'attaccamento è una prigione. Per favore non vi perdetevi e non finite nella prigione chiamata “purezza”.

È un qualcosa di penoso da vedere, quest'aggrapparsi così tanto all'io, per poi essere altrettanto attaccati alla purezza. Alcune credenze religiose arrivano persino a insegnare una sorta di purezza perpetua, un'anima eterna che dimora in un'eternità immaginata, o qualcosa del genere. Tutto questo deriva dall'aggrapparsi e dall'attaccarsi alla purezza mediante *upādāna*, finché non si è catturati in una prigione eterna.

LA VACUITÀ NON È UNA PRIGIONE

Possiamo dire che questa è l'ultima prigionia, la prigionia finale. Fuggite dalla prigionia della purezza suprema, scappate dalla prigionia della maggior purezza per arrivare alla vacuità libera di anima e di sé. Essere senza alcun sé, vivere liberi dal sé, vacui di sé – di qualsiasi senso di un sé, vuoti di ogni idea e di ogni nozione riguardo al sé – è vera purezza. Ogni purezza davvero eterna non può essere una prigionia da alcun punto di vista, a meno che la gente non la fraintenda e vi si attacchi come se fosse un qualche sé o un'anima, nel qual caso essa diventerebbe di nuovo una prigionia. Lasciate andare inequivocabilmente, siate assolutamente liberi dal sé, questa è reale purezza. Non è una prigionia. La vacuità è purezza senza prigionia.

Così avviene che la vera prigionia, l'insieme delle prigionie che abbiamo menzionato, coincida con ciò che in lingua pāli chiamano *attā*, il “sé”, l’“anima”, o l'ego. Noi stessi siamo la prigionia, questo “qualcuno” è la prigionia. Include qualsiasi genere di prigionia, è una prigionia che in sostanza si riduce a questo “sé stessi” o “me stesso”. Aggrapparsi al sé in quanto sé e poi a ciò che apparterrebbe al sé, attaccarsi all’“io” e al “mio”, questa è la vera prigionia, il cuore e l'anima della prigionia. Tutte le prigionie sono raccolte in questa cosa chiamata *attā*. Strappate via la follia che crea l'*attā* insieme all'*attā* stesso, e tutte le prigionie spariranno. Se praticate correttamente l'*ānāpānasati*, la consapevolezza del respiro, fino a ottenere la vittoria – una vittoria vera, non un successo immaginario – distruggerete completamente ogni prigionia. Ossia, distruggete l'*attā*, e allora tutte le prigionie saranno finite e non ne costruirete mai più altre. Che tutti voi possiate avere successo nel distruggere le prigionie, cioè l'*attā* o sé.

Lo scopo dell'*ānāpānasati* consiste nel rimuovere ogni traccia di *upādāna* riguardo al sé. La completa rimozione dell'attaccamento nei confronti del sé è l'estinzione finale e perfetta di *dukkha*, questo è il significato della liberazione o salvezza. Il fine più alto di ogni religione è la salvezza, il cui valore e i cui benefici vanno al di là di ogni parola. Quindi provateci, per favore. Se praticato correttamente, l'*ānāpānasati* conduce a questa liberazione dall'*attā*. Io ho fatto del mio meglio e sono disposto a fare qualsiasi cosa per aiutare tutti a comprendere l'*ānāpānasati* e a praticarlo con profitto, affinché ognuno di noi riesca a fuggire da tutte le prigioni dell'umanità.

Oggi possiamo terminare qui il nostro discorso.

III

Perché siamo nati?

PERCHÉ SIAMO NATI?

«Perché siamo nati?». Prima di tutto, chiediamoci se per la persona comune si tratta di una domanda significativa. Penso che possiamo ritenere che si tratti di una domanda che interessa noi tutti, e sulla quale ci interroghiamo.

Alcuni potrebbero però 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!». Questo tipo di 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, poiché per lui non è rilevante. Chi non conosce a fondo il Dhamma è costretto a percepirsi come coinvolto nel processo della nascita e a porsi moltissimi problemi e 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 al livello di “colui che è entrato nella corrente”, in cui l'idea del sé è ancora in un qualche

modo presente, la domanda «Perché sono nato?» si pone decisamente ancora. Questa è la ragione per cui stiamo sollevando la domanda «Perché sono nato?» e riteniamo che essa sia rilevante per chi non si trovi ancora nella condizione di *arahant*.

VARIE IDEE IN PROPOSITO

Diamo ora un'occhiata alle varie idee che sorgono spontaneamente nella mente di persone diverse fra loro in risposta alla domanda: «Perché siamo nati?».

Se chiediamo a un bambino la ragione per cui è nato, dirà semplicemente che è nato per giocare e divertirsi. Un adolescente o una adolescente risponderanno che sono nati per avere un bell'aspetto, per fare 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 i suoi figli. Sono queste le risposte che necessariamente otterremo.

Una persona anziana e debole probabilmente penserà, scioccamente, di essere nata per morire e rinascere ripetutamente, incessantemente. Solo pochissimi penseranno che, una volta nati, semplicemente moriranno, e che questo sarà la fine di tutto. Sin dall'infanzia siamo stati abituati e addestrati all'idea dell'esistenza di un altro mondo, di un'altra nascita che verrà dopo la morte, con il risultato che queste idee si sono sedimentate nelle nostre menti. In tutte le culture originarie dell'India la maggioranza delle persone, che siano buddhisti, induisti o altro ancora, aderiscono alla dottrina della rinascita dopo la morte. Per questo motivo la gente troppo anziana per essere in grado di pensare con la propria testa è destinata a rispondere che è nata per morire e rinascere.

Queste sono, in genere, le risposte che otteniamo. Se entriamo più nei dettagli, noteremo che alcuni diranno di essere nati per mangiare, e questo perché hanno un debole per il cibo. Altri, che sono schiavi dell'alcol e vi attribuiscono il massimo valore, diranno di essere nati per bere. Altri sono nati per il gioco d'azzardo, e si farebbero spellare vivi piuttosto che rinunciare a questo vizio. E ci sono tante altre cose, alcune del tutto banali, nelle quali la gente resta a tal punto coinvolta da considerarle al di sopra di tutto il resto. Alcune persone, di solito quelle cosiddette colte, attribuiscono grande valore al prestigio e si preoccupano soprattutto di farsi un nome. Queste persone sono nate per godere di fama e rinomanza.

Così, ci sono persone che ritengono di essere nate per mangiare, altre per godere della sensorialità, e altre ancora della fama e rinomanza. La prima di queste cose, il cibo, è una necessità, ma la gente arriva al punto da infatuarsi dei sapori, diventando dipendente dal mangiare. Al giorno d'oggi si nota ovunque un interesse crescente per il cibo. Il notevole aumento di inserti pubblicitari che promuovono sulle riviste l'arte del mangiare induce a pensare che sono in molti a essere ossessionati dal cibo. Questi ingordi nati formano il primo gruppo.

Il secondo gruppo comprende i "nati per la sensorialità", per ogni genere di piacere e di godimento che sia possibile ricavare mediante l'occhio, l'orecchio, il naso, la lingua e il corpo. La maggior parte delle persone, dopo essersi gratificata con il cibo, va alla ricerca di altri piaceri sensoriali. La loro sottomissione al dominio della sensorialità può giungere al punto da farci ritenere, giustamente, che ne siano schiavi. Alla fin fine, tutti i tipi d'infatuazione che abbiamo menzionato finora possono essere inclusi nella sensorialità. Persino le idee della mente, il sesto dei sensi, possono essere una fonte di

piacere equivalente a una infatuazione. Si può dire che queste persone vivono in funzione della sensorialità, in funzione di tutte quelle cose che risultano percettibili mediante la vista, l'udito, l'olfatto, il gusto, il tatto e la mente, e che rappresentano i loro oggetti di desiderio. Costoro costituiscono il secondo gruppo.

Il terzo gruppo comprende coloro che sono nati in funzione della fama e della rinomanza. Sono stati condizionati a venerare il prestigio, al punto che vi sacrificherebbero anche la vita. Fama e rinomanza, sia che i mezzi impiegati per ottenerle rechino beneficio agli altri o solo alla propria persona, possono ritenersi cose abbastanza degne, e in termini di valori mondani non sono da condannare. In termini di valori assoluti, però, giungere al punto da diventarne schiavi è una tragedia, che non mette fine in alcun modo alla condizione di insoddisfazione (*dukkha*).

Così, cibo, sensorialità e prestigio inducono vari generi di ossessioni in tutti. Tra i più poveri, ciò che prevale è soprattutto il bisogno di guadagnarsi da vivere per procurarsi il 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 sia nato per tale ragione. Trascorre tutto il suo tempo coltivando i campi o seguendo i suoi affari, quali che essi siano, fino al punto che tutto ciò diventa la sua sola e unica preoccupazione, e non ne ha mai abbastanza. In altri termini, sente davvero di essere nato per guadagnarsi da vivere, e per lui non c'è nulla di più importante. Questo si spiega con il fatto che non è stato mai in contatto con persone spiritualmente avanzate e non ha mai ascoltato da loro il Dhamma. Quasi certamente ha frequentato solo i suoi conoscenti mondani e ha sentito parlare solo di questioni terrene. È 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 a metà, forse anche meno. Che in un uomo di tal fatta alberghi un'ossessione così grande per le cose materiali indica che egli vive per ottenere ben più di quanto gli è sufficiente per mangiare.

GUADAGNARSI DA VIVERE, RIMANERE IN VITA

Ora, ciò di cui ognuno di noi deve occuparsi, esaminando e comprendendo con chiarezza la questione, è: *perché* siamo nati per guadagnarci da vivere e rimanere in vita? Quando saremo riusciti a capire correttamente il fine ultimo per il quale ci troviamo in questa vita, comprenderemo che questa faccenda del guadagnarsi da vivere è una cosa assolutamente incidentale e secondaria rispetto a un altro scopo, più grande e importante, la vera ragione per cui siamo nati. Ci guadagniamo da vivere solo al fine di mantenerci in vita e continuare ad accumulare sempre più ricchezze e proprietà? Oppure lo facciamo per raggiungere uno scopo più alto?

Sembra che la maggior parte della gente si guadagni da vivere con l'unico obiettivo di accumulare ricchezze e proprietà in continuazione. Sono poche le persone che si limitano a guadagnare quel tanto che basta per soddisfare le necessità basilari, cioè nutrire sé stessi e la propria famiglia, provvedendo così a procurarsi quello che è indispensabile per una vita felice e libera dalla miseria. Per la maggior parte di loro non c'è ricchezza, non ci sono proprietà che possano bastare. Non sanno quando fermarsi, e hanno così tanto da non sapere che farsene. Il mondo è pieno di persone così.

Da un punto di vista religioso, questo tipo di comportamento è considerato, esplicitamente o implicitamente, peccaminoso. Nel cristianesimo l'accumulo di una quantità di ricchezze che ecceda le necessità è esplicitamente indicato come peccato. Altre religioni dicono

cose molto simili. Chi continua ad accumulare e ammassare senza sosta ricchezze e proprietà, chi se ne infatua 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 le cose. Non dovremmo vivere solo per accumulare incessantemente ricchezze e proprietà. Dovremmo considerarle solo un mezzo per un fine. Dovremmo guadagnare solo per provvedere ai nostri bisogni basilari, in modo da poter andare alla ricerca di qualcos'altro, qualcosa di meglio della ricchezza. Ed è proprio di questo che ci occuperemo in seguito.

SENSORIALITÀ E PRESTIGIO

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

Si tratta di un detto risalente a un'epoca pre-buddhista, ma che era senz'altro conosciuto pure ai tempi del Buddha. In ogni caso è sicuramente in accordo con i principi buddhisti. Gli esseri umani di solito hanno lo stesso atteggiamento degli animali riguardo al cibo, al sonno, al sesso e al pericolo, inteso come malattia, dolore e nemici. Gli animali meno evoluti possono gestire queste cose altrettanto bene degli esseri umani, e preoccuparsene, come fanno tutti gli animali, indica un livello di intelligenza non molto elevato. Inoltre, poiché questi oggetti sensoriali esercitano un grande influsso sulla mente, è difficile per qualsiasi essere ordinario 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. Le

persone comuni sono molto lontane dal livello più alto, dallo stadio più elevato raggiungibile grazie a una nascita umana. Ossessionate dagli oggetti sensoriali, si sono bloccate a metà del cammino, a metà strada dalla meta. Non devono essere considerate un modello. Se questa sensorialità fosse davvero così preziosa come sembrano pensare, allora queste persone, insieme agli animali, dovrebbero essere considerate le più elevate di tutti gli esseri.

A questo punto è necessario ricordare che pure quelle creature celesti che dimorano nel “paradiso della sensorialità” (*kamavacaradevatā*) non sono in condizioni molto migliori. Anch’esse sono soggette alla sofferenza e all’ansia. Anch’esse sono impure, costantemente contaminate da azioni corporee, da parole e oggetti mentali inappropriati. *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 elevata per un essere umano e nessuno dovrebbe pensare che sia la ragione per cui è nato.

Veniamo ora al prestigio. Pensare di essere nati per la fama e la rinomanza è una tragedia. Un’occhiata a questa cosa, nota come “prestigio”, mostra che è del tutto insostanziale. Il prestigio dipende dal fatto che gli altri abbiano una grande considerazione della persona in questione, e può anche darsi che, benché nessuno se ne renda conto, tale grande considerazione sia del tutto infondata. Quando la maggioranza delle persone è illusa, ottusa, priva di discernimento e di qualsiasi conoscenza del Dhamma, le cose tenute in grande considerazione e ritenute prestigiose sono necessariamente piuttosto ordinarie e comuni, in linea con la loro mediocre scala di valori. Ai loro occhi, quanto è sostenuto e insegnato da persone spiritualmente avanzate sarà difficilmente tenuto in grande considerazione. Infatti, più la gente è

preoccupata della fama e della rinomanza, più mondane sono le cose a cui attribuisce un valore. A meritare il massimo della considerazione dovrebbe essere chi è in grado di rinunciare ai valori mondani e di promuovere la felicità del genere umano. In pratica, però, riscontriamo che tutto il prestigio va a quanti aggiungono altre afflizioni e ulteriore confusione al mondo. È un esempio di quello che il prestigio è agli occhi delle persone mondane, che sono bloccate 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 patetici. Differiscono solo quanto al grado di complessità. In breve, dunque, non c'è alcun dubbio che né il cibo, né la sensorialità, né il prestigio possano rappresentare la cosa più elevata, l'obiettivo che i buddhisti dovrebbero cercare di raggiungere.

LE COSE COMPOSTE SONO SOFFERENZA

Prendiamo ora in considerazione un detto del Buddha che, penso, possa esserci d'aiuto per rispondere alla domanda sul perché siamo nati.

*Saṅkhāraparamā dukkhā
nibbānaṃ paramaṃ sukhaṃ
etaṃ ñatvā yathābhūtaṃ
santimaggam eva brūhaya.*

Le cose composte sono sofferenza assoluta

Il *nibbāna* è la maggior beatitudine

Conoscendo davvero questa verità

Si è sul Sentiero verso la Pace.

Per comprendere la prima frase di questa citazione dobbiamo innanzitutto comprendere correttamente il termine *saṅkhāra*. Questa parola ha molti significati. Può riferirsi sia alle cose fisiche, al corpo,

oppure, come in questo caso, a quelle mentali, alla mente. Letteralmente, *saṅkhāra* significa semplicemente “composto, comporre”, è sia un sostantivo che un verbo, e rinvia alla funzione del “comporre” e delle formazioni che risultano da tale attività.

Secondo questa definizione, dunque, il dar vita a tali formazioni è assoluta sofferenza, è del tutto insoddisfacente (*dukkha*). Non si afferma, però, che l'atto di comporre sia di per sé sofferenza, la causa dell'afflizione e della sofferenza degli esseri umani. “Comporre” implica assenza di riposo, solo un comporre continuo che induce continue “rinascite”. Le cose responsabili di questo comporre 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. Le contaminazioni sono responsabili di questa funzione della mente, la inducono ad aggrapparsi e ad attaccarsi a una cosa dopo l'altra, senza fine, senza mai lasciar andare. Il termine “comporre”, così come viene qui utilizzato, si riferisce all'aggrapparsi con attaccamento (*upādāna*). Se non c'è attaccamento, se la contaminazione per mezzo dell'attaccamento non si verifica, allora il termine “comporre” non è applicabile.

Saṅkhāraparamā dukkhā. Le cose composte sono sofferenza assoluta. Questo significa che il coinvolgimento, quando ha raggiunto il livello della brama e dell'attaccamento, non è nient'altro che sofferenza. Senza quest'attività del comporre vi è libertà dalla sofferenza, dall'insoddisfazione. È proprio a questo che si fa riferimento quando si parla della Ruota del *samsāra*, di quel processo ciclico con i suoi tre aspetti: le contaminazioni, le azioni basate su queste contaminazioni e i risultati delle azioni. Le contaminazioni, che producono sofferenza quale risultato delle nostre azioni (o *kamma*), ci spingeranno a ulteriori

azioni, e così il ciclo delle contaminazioni – azione e frutto dell’azione – prosegue senza fine. È questo il processo detto “comporre”, è a questo ciclo ripetuto all’infinito che si riferisce l’affermazione che generare questo tipo di composti è insoddisfacente e arreca sofferenza.

Passiamo ora alla seconda riga: *nibbānaparamaṃ sukhaṃ*, «il *nibbāna* è la maggior beatitudine». Questa frase si è trasformata in 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 *saṅkhāra*. Tutte le volte che l’attività di creare formazioni composte cessa, c’è il *nibbāna*. La completa e definitiva liberazione dalle formazioni composte è il *nibbāna* definitivo, la libertà momentanea dalle formazioni composte è il *nibbāna* 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 *nibbāna* 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 *saṅkhāra*, che è libertà da questa attività.

IL SENTIERO VERSO LA PACE

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 fa sì che si cerchi il Sentiero che conduce alla Pace, al *nibbāna*. Il *nibbāna* è talora chiamato pace (*santi*), ossia quiete, frescura. Sono termini equivalenti. Questa comprensione ci spinge, dunque, a fare tutto il possibile per andare in direzione della pace, del *nibbāna*.

Da ciò possiamo desumere che il Buddha desiderò che noi venissimo a conoscenza della nostra insoddisfazione (*dukkha*) e della possibilità di liberarci da questa condizione, e che ci incamminassimo sul Sentiero che conduce alla libertà da quest'ultima, ossia al *nibbāna*. Se non se ne immagina la possibilità e non si capisce che il *nibbāna*, in quanto cessazione assoluta del dolore e dell'insoddisfazione, vale più di ogni altra cosa, allora non si avrà alcun desiderio al riguardo e non ci si incamminerà mai sul Sentiero che conduce al *nibbāna*. Appena ci si rende conto che la nostra attuale condizione è del tutto insoddisfacente e scompare ogni desiderio che non sia la realizzazione della condizione esattamente opposta, ci si inizierà ad interessarsi al *nibbāna* e ci si incamminerà sul Sentiero. Quel che si deve fare è osservare per bene la propria mente, sottoponendola a 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 atti considerati negativi come bere, uccidere, commettere adulterio, rubare e altre cose di questo genere – sta generando formazioni composte. Si tratta di un'attività fondata sull'ignoranza, sull'illusione e sulla stupidità, che prosegue finché produce sensazioni di piacere e di soddisfazione nella mente di chi agisce. Quando tale persona sperimenta il risultato insoddisfacente delle sue azioni, cercherà di affrontarlo con un'altra azione, il che peggiora ulteriormente la situazione. Il risultato è che quest'attività prosegue più che mai, finché arriva il momento in cui egli riconosce che si tratta di uno stato di cose insoddisfacente e decide di porvi fine. Allora si guarda attorno per cercare qualcosa che non sia insoddisfacente ed è così in grado di liberarsi dai suoi comportamenti negativi.

Ora osserviamo rapidamente un uomo che, invece, fa del bene, che si astiene da comportamenti negativi 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 tutto quello che una persona per bene possa desiderare. Se però esaminasse la sua condizione mentale, comprenderebbe che è ancora soggetta a preoccupazioni e ansietà. Egli sperimenta la sofferenza che sempre accompagna ricchezza e prestigio. A un uomo famoso di solito è proprio la fama a causare difficoltà; lo stesso avviene per la ricchezza e per i figli. Ogni volta che ci si attacca a qualcosa e che si prova soddisfazione, proprio quel qualcosa diviene causa di sofferenza.

Quindi, anche le buone azioni, quelle che non sono in alcun modo negative, peccaminose, nocive, non conducono affatto alla libertà dall'insoddisfazione. Proprio come un uomo malvagio soffre il tormento che accompagna chi compie il male, anche un uomo buono deve sperimentare il suo particolare genere di sofferenza, quella sofferenza sottile e non appariscente che sopraggiunge ogni qualvolta ci si attacca alla propria bontà. Perciò, quando esaminiamo che tutto questo è un fenomeno naturale, riscontriamo che non è solo chi è malvagio a sperimentare i frutti delle sue cattive azioni e a vorticare nel ciclo delle formazioni composte; pure chi è buono, oltre a sperimentare i frutti delle sue buone azioni, è ugualmente coinvolto nel generare formazioni composte. Sono coinvolti entrambi. Non c'è fine a questo processo, che continua in modo incessante. Al pensiero segue l'azione, e quando giungono i frutti dell'azione, a essi succede nuovamente il pensiero. Questa è la ruota del *saṃsāra*, il ciclo nel quale vaghiamo. Il *saṃsāra* è solo questo ciclo delle formazioni composte.

Non appena si riesce a comprendere questo processo, inevitabilmente si comincia a provare interesse per la condizione opposta,

arrivando a comprendere 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 s'inizia a guardarsi attorno alla ricerca di qualcosa di meglio e di più alto, di una qualche altra strada. La ricerca continua fino a che non s'incontra una persona spiritualmente avanzata, ci si siede ai suoi piedi e s'impara da lui la Verità, il Dhamma. In questo modo una persona viene a conoscenza di quella condizione che è proprio l'opposto di tutto ciò che ha posseduto e fatto fino a quel momento. Viene a sapere del *nibbāna* e del modo di ottenerlo. Arriva alla certezza che *questo* è lo scopo che ogni essere umano dovrebbe realizzare, e capisce: «È per questo che sono nato!». Tutto il resto è coinvolgimento, restare impigliati nell'attività delle formazioni composte. Solo questo fa uscire dalle fiamme, reca frescura, serenità. Il suo interesse per il *nibbāna* lo spinge a cercare i mezzi per ottenerlo, ed è convinto che procedere su questo Sentiero per il *nibbāna* sia la ragione per cui è nato.

SONO CONTENTO DI ESSERE NATO?

A questo proposito, c'è un'altra piccola domanda sulla quale riflettere: «Sono contento o no di essere nato?». Ovviamente nessuno è mai nella condizione di scegliere, non avviene mai che qualcuno possa essere nelle condizioni di *scegliere* se nascere o meno. Nasce, semplicemente. 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 coinvolto da questi oggetti, e vi trova soddisfazione. Ciò significa che è contento di essere nato 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 a un

livello più alto, migliore e più raffinato, ciò indica un ancor maggiore desiderio di nascere al fine di godere 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, 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. In sostanza, nessun essere umano nasce per sua spontanea volontà, perché lo ha deciso; la nascita avviene in quanto processo naturale che caratterizza tutte le cose viventi che si riproducono. Appena una persona nasce, ecco che, come appena descritto, sorge un piacere riguardo a quella stessa nascita. In una situazione del tutto naturale, tra gli animali, a un livello inferiore, il desiderio per la nascita è molto lieve e non si pone quale grande problema, come avviene invece per gli esseri umani.

Bisognerebbe interrogare sé stessi 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 di essere nati per realizzare il compito più alto possibile per un essere umano, ci si trova, allora, in una posizione alquanto paradossale. Se il vero scopo della vita è la libertà dalla rinascita, si è nati per non rinascere più e, perciò, in primo luogo, non si dovrebbe mai essere nati! Perché dovremmo, quindi, essere contenti di essere nati così da avere l'opportunità di incamminarci sul Sentiero verso il *nibbāna*? Se la libertà dalla nascita è una cosa buona fino a questo punto, perché si verifica allora una nascita?

Queste sono alcune domande caratterizzate dall'ignoranza, o che, quanto meno, da essa sorgono. «Sono nato per mia libera scelta o sono stato costretto a nascere?». «Essendo nato, che cosa dovrei

fare?». La persona comune non si addentra troppo in tali problemi. Accetta la sua nascita come dato di fatto e, semplicemente, si chiede: «Che fare, ora?». Credendo di essere nata per accumulare ricchezze, comincia subito a farlo. Se invece pensa di essere nato per mangiare o per farsi un nome, una fama, allora si dedica a queste cose. Pensa che sia sufficiente. Fama, rinomanza e benessere, questo vuole una persona comune. Questo è l'ideale. Non sono poche le persone che hanno questa visione ristretta delle cose.

Ora, però, siamo in condizione di rispondere a questa domanda in modo più profondo. Abbiamo visto che non c'è alcuna azione di tal fatta in grado di risultare soddisfacente. C'è sempre qualcosa 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. Riusciamo a capire di essere nati per studiare e comprendere questa conoscenza, che è la più sublime e preziosa di tutte le altre conoscenze degli uomini, per ottenere la Libertà, la cosa più alta e più preziosa cui possa accedere un essere umano. Non c'è nulla di più elevato. Questo è il sommo bene, la cosa migliore alla quale possa aspirare un essere umano.

Supponiamo di aver accettato di essere nati e che, essendo nati, dobbiamo svolgere un certo compito, un compito talmente importante che portarlo a termine dovrebbe rappresentare il sommo scopo di un essere umano. Non ci può essere meta più alta del raggiungimento della completa libertà dall'infelicità arrecata da questo stato d'insoddisfazione. Seguendo le istruzioni del Buddha, questa totale libertà è possibile ottenerla. L'insegnamento buddhista si è manifestato nel mondo per mettere a conoscenza gli esseri umani della meta più elevata che possono raggiungere. Tutte le altre religioni esistenti prima del

buddhismo avevano questo stesso obiettivo, rispondere alla domanda: «Perché sono nato?». Si erano tutte quante occupate di tale stessa questione: «Qual è il bene più alto per il quale nasce un essere umano?».

Alcune di queste religioni credettero che il bene più alto fosse il soddisfacimento sensoriale. Altre considerarono sommo bene la pura beatitudine non sensoriale del *brahmaloka*.²² Una setta ritenne che lo scopo di un essere umano fosse quello di cercare beatitudine nella conoscenza che assolutamente nulla esiste! Si pensò perfino che la cosa più elevata da ottenere per un essere umano fosse una totale inconsapevolezza, una condizione simile alla morte, nella quale non vi è coscienza di nulla in assoluto! Queste erano le dottrine di maggior rilievo quando colui che divenne il Buddha iniziò la sua ricerca spirituale. Quando ricercò e studiò nei vari *ashram*, questi erano gli insegnamenti più elevati che riuscì a trovare. Essendo sufficientemente saggio da comprendere che tutto ciò non rappresentava in alcun modo il sommo bene, iniziò a investigare per proprio conto. Così arrivò alla perfetta visione profonda che pone fine alla condizione d'insoddisfazione, e ottenne il *nibbāna*.

LIBERTÀ DALL'INSODDISFAZIONE

Anche se molto prima del Buddha si parlava del *nibbāna*, il senso in cui egli impiegò questa parola differisce dal significato che essa aveva per quelle sette. Non ci si può affidare alle mere parole, quel che conta è il significato. Quando diciamo di essere nati per ottenere il *nibbāna*, con *nibbāna* intendiamo quello che voleva dire il Buddha. Non ci riferiamo al *nibbāna* di altre sette, ossia all'abbondanza di

²² 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.

piaceri sensoriali o allo stadio più alto della concentrazione mentale. Quando affermiamo che il *nibbāna* è la nostra meta, comprendiamo il termine *nibbāna* 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 pāli che abbiamo già citato:

*Saṅkhāra paramā dukkhā
nibbāṇaparamaṃ sukhāṃ.*

Il *nibbāna* è semplicemente libertà dai *saṅkhāra*, dalle formazioni mentali composte. Dobbiamo capire che siamo nati per ottenere la libertà dall'attività che crea tali composti. Alcuni potrebbero ridere quando affermiamo che nella vita il nostro obiettivo è raggiungere la "libertà dalla creazione di 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 risulta 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 *nibbāna*.

Il *nibbāna* non è un'entità occulta e misteriosa. Non è una specie di miracolo, un qualcosa di soprannaturale. Inoltre, il *nibbāna* non è un qualcosa che possa essere raggiunto solo dopo la morte. Si tratta di un aspetto che è assolutamente necessario comprendere. Il *nibbāna* si raggiunge tutte le volte che la mente è libera dalle formazioni mentali composte. In qualsiasi momento, libertà dalle formazioni mentali composte è *nibbāna*. La permanente cessazione delle formazioni mentali

composte è il *nibbāna* completo; la cessazione momentanea è un *nibbāna* momentaneo, che è quello di cui abbiamo parlato. L'esperienza del *nibbāna* momentaneo serve da incentivo per andare avanti, per puntare al *nibbāna* permanente, al *nibbāna* completo che fa diventare un essere umano un *arahant*. Questo stato sorge con la conoscenza che i *saṅkhāra*, ossia le formazioni mentali composte e il loro continuo generare, sono sofferenza, mentre il *nibbāna*, 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 *nibbāna* 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

La nostra nascita attuale deve essere considerata come un viaggio su una strada. Bisogna guardare bene e scoprire qual è il modo giusto e quale quello sbagliato di percorrerla. Se seguiamo la folla, potremmo deviare dal sentiero e mancare la vera destinazione. Quest'ultima direzione non è quella che abbiamo in mente quando parliamo di «percorrere il Sentiero». Quando diciamo «percorrere il Sentiero» intendiamo l'avanzare in direzione del *nibbāna*, verso la libertà dalla condizione di sofferenza.

Se questo paragone della nostra nascita a un viaggio su una strada risulta ancora poco chiaro, ciò significa che l'argomento dev'essere affrontato, discusso e studiato più a fondo. In questo studio e in questa pratica possiamo trovare un aiuto e una guida negli insegnamenti del Buddha, Colui che è riuscito a percorrere il Sentiero

fino alla fine. Sfortunatamente, però, la maggior parte delle persone non è interessata agli insegnamenti del Buddha quale guida riguardo al Sentiero e al modo di percorrerlo.

C'è un punto importante da prendere in considerazione: chi deve percorrere il Sentiero, che tipo di persona è? Se, invece, le persone sono più di una, quante sono? Considerando la cosa in una prospettiva più ampia, notiamo, in realtà, che si tratta di tutti gli esseri umani, dell'umanità in generale. Pensateci. Finché nessuno conosce il Sentiero e il modo di percorrerlo, è certo che la maggior parte della gente si allontanerà da esso. Lentamente e per gradi, però, la retta via sarà individuata, un po' per volta il Sentiero verrà riscoperto, finché arriverà il tempo in cui si manifesterà 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 impegnata collettivamente, fino a quando un individuo eccezionale non riesca a perfezionare a tal punto la sua visione profonda da riuscire a percorrerlo fino alla fine.

Proviamo a dirlo in un altro modo. La maggioranza della gente non vive, al massimo, più 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 i loro progenitori hanno lasciato, facendo continui progressi, fino a quando arriva una persona che riesce a completare il viaggio.

Guardando le cose da questo punto di vista, perfino avere dei figli, un fatto legato alla propagazione della specie, ha quale obiettivo il progresso sul Sentiero, che continua finché si arriva alla meta. Oggigiorno, però, le persone hanno davvero quest'obiettivo quando fanno dei figli? Continuano a procrearne sempre più, ma stanno veramente pensando ai bambini come a individui che ereditano il compito di proseguire il cammino lungo il Sentiero? Se non è così, allora la motivazione è di livello inferiore, lo stesso degli animali, come per i cani e per i gatti. La gente fa nascere dei figli che poi ama a tal punto da essere pronta a dare la vita per loro. Anche gli animali lo fanno, però. L'attaccamento alla prole che domina la mente di un genitore funziona nello stesso modo per gli animali e per gli esseri umani.

Esaminiamo, però, la ragione per cui un animale nutre un tale attaccamento per la sua prole, un desiderio così forte di proteggerla. Qual è lo 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 naturalmente negli animali. Perché la natura ha dotato gli animali di quest'istinto? Lo ha fatto per proteggere la specie dall'estinzione. Per quale scopo dovrebbe essere scongiurata l'estinzione di una specie animale? In ultima analisi per rendere possibile un'ulteriore evoluzione, un ulteriore e costante progresso verso il più alto stadio possibile per una specie che si riproduce. Vediamo, dunque, che la natura lavora per salvare tutte le specie di esseri viventi dall'estinzione, assicurando in questo modo una continua evoluzione fino al punto più alto. È questo lo scopo della natura. Che se ne rendano conto o no, gli animali sono in generale soggetti a questa legge. Si può allora dire che pure per gli animali di livello inferiore la nascita è un viaggio, il viaggio di un progresso senza sosta che dura finché non venga

raggiunto il punto più alto dell'evoluzione, l'Uomo. Dopo di che, è possibile un ulteriore progresso, fino allo stadio dell'Uomo Perfettamente Illuminato.

Per quale ragione al giorno d'oggi gli esseri umani generano figli? Forse ci sono persone che credono sinceramente di averli generati affinché il genere umano possa perpetuarsi fino al raggiungimento del *nibbāna*, in altre parole per un continuo progresso sul Sentiero. Ovviamente, però, la stragrande maggioranza non la pensa in questo modo. Amano i loro figli, li nutrono e se ne prendono cura, facendo 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 amore della continuazione del Viaggio. Nessuno guarda ai propri figli nei termini di un progresso collettivo dell'umanità verso lo scopo più alto. Tutti pensano al beneficio individuale, all'“io” e “mio”. È solo “mio figlio” a contare. Ciò che importa è 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 principi del Dhamma. Il risultato è che i figli sono inevitabilmente causa di angoscia e di lacrime per i genitori. Questo modo ristretto di pensare non aiuta in alcun modo il genere umano a procedere verso il *nibbāna*.

Tutto questo discorso vuole ricondurci alle domande: «Perché sono nato?» e «Che cosa dovrei fare?». Anche se si continua a perpetuare la specie avendo dei figli, si dovrebbe fare in modo che questi siano adatti a incontrare il Dhamma e a diventare dei sinceri seguaci del Dhamma. Finché ogni individuo considera sé stesso come un'unità singola e auto-sufficiente, separata da tutto il resto, il genere umano non ha alcuna possibilità di progredire verso la comparsa di un Essere Illuminato nel mondo.

Tutta la conoscenza scientifica dell'umanità non ha alcuna utilità, se non l'aiuta a progredire spiritualmente. Parlando in termini di valori materiali, accade effettivamente che ciò che la gente malvagia ottiene, e trasmette alla gente malvagia che la 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 sostenere che siamo nati per impegnarci nel progresso materiale del genere umano, fino al punto massimo. Però, nel progresso materiale *non c'è* un punto massimo, un fine ultimo. Il progresso, così come viene inteso dall'uomo comune, dall'uomo mondano, 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 *questa* strada è possibile andare dritti fino alla fine del percorso e ottenere la completa libertà dalla condizione di sofferenza ed insoddisfazione.

COME PERCORRERLO

Cerchiamo di approfondire ulteriormente la questione. Ammesso che l'uomo sia nato per camminare sul Sentiero verso il *nibbāna*, 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 in quanto insoddisfacenti. «Questo è il Sentiero verso la Purezza», verso il *nibbāna*.

Allorché si perviene a riconoscere la vera natura dei fenomeni composti (*saṅkhārā*), questi vengono a noia, e tale disincanto nei loro riguardi è il primo passo sul Sentiero che conduce al *nibbāna*, 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.

Quando queste tre caratteristiche sono state comprese, so-praggiunge il disincanto riguardo alle cose composte e insoddisfacenti. E questo è il Sentiero verso il *nibbāna*, o almeno il suo inizio. È importante notare che una persona, quando giunge a comprendere correttamente le caratteristiche delle cose composte, prova per esse – ossia verso la condizione di insoddisfazione – una repulsione naturale. *Tutti i fenomeni composti sono completamente insoddisfacenti.* Appena una persona comincia a vedere i fenomeni composti come completamente insoddisfacenti, se ne disamora del tutto. Le cose composte sono proprio per loro stessa natura insoddisfacenti. Il termine “composto” implica di per sé insoddisfazione. Non c’è cosa composta che possa essere soddisfacente. Quando l’attività di produzione dei fenomeni composti si ferma, c’è il *nibbāna*, lo stato ideale.

L’ultima frase della citazione comprende, però, sia le cose composte che quelle non composte. Nessuna cosa, sia essa composta o no, 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; *tutte* le cose, composte o meno

che siano, sono fatte in modo tale che non è possibile aggrapparsi a esse come se fossero un sé o come se appartenessero a qualcuno. Solo quando si vede tutto ciò con assoluta chiarezza inizia il vero Sentiero; solo allora cominciamo davvero a muoverci nella direzione del superamento della condizione insoddisfacente, ossia verso il *nibbāna*.

La parola “Sentiero” ha diversi significati. Prima di tutto e fondamentalmente dovrebbe essere intesa come sinonimo di “pratica” (*paṭipatti*) o di “modo di praticare” (*patipada*). Entrambi questi termini implicano un progresso graduale, come avviene quando si cammina su un sentiero, e implicano anche il sentiero stesso 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 cose separate. Nella lingua pāli veniva usata una sola parola, o meglio la radice di tale parola era utilizzata in forme leggermente diverse che facevano rispettivamente riferimento a colui che cammina, al sentiero sul quale si cammina e all’atto del camminare. In pāli sono tutte varianti di una stessa radice. Perciò, quando sentiamo parlare della pratica (*paṭipatti*) o del modo di praticare (*patipada*), tenete a mente che si riferiscono al percorrere il Sentiero.

Numerosi sono gli altri termini riconducibili a questo stesso Sentiero. Una persona che non abbia studiato da vicino la questione incontra un numero talmente grande di termini equivalenti da saltare alla conclusione che indichino cose molto diverse fra loro. In realtà, fanno tutti riferimento solo a questo Sentiero. Ad esempio, l’Azione (*kammaṣaṭṭha*) è semplicemente il Sentiero da percorrere; le Dieci Azioni Salutarie (*kusalakammaṣaṭṭha*) sono pure il Sentiero; altrettanto vale per Moralità, Concentrazione e Saggezza (*sīla*, *samādhi* e

paññā); il Nobile Ottuplice Sentiero (*ariya atthangika magga*) è ancora una volta il Sentiero; lo è anche vedere tutti i fenomeni composti come impermanenti, insoddisfacenti e non-sé. Chiunque abbia pensato a questi diversi nomi come se denotassero cose differenti, farebbe bene a correggere il fraintendimento. Tutti questi diversi nomi denotano un unico, un medesimo Sentiero, visto da punti di vista differenti a scopo d'insegnamento.

Che 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 pratici 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 *nibbāna*, e differisce dagli altri schemi solo per intensità o livello.

Osserviamo ora una breve affermazione del Buddha: è in questione il Sentiero ogni qualvolta la transitorietà, il carattere insoddisfacente e il non-sé (*aniccā, dukkha* e *anattā*) siano percepiti con visione profonda, con saggezza. Ovviamente, si tratta di un'affermazione più specificamente rivolta a persone che posseggano la visione profonda. Nella lingua pāli si dice con chiarezza: «Quando le tre caratteristiche della transitorietà, della sofferenza e del non-sé sono percepite con la visione profonda, quello è il Sentiero».

La riflessione mostrerà che allorché via sia 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 solo da un punto di vista legale o in accordo con la comune moralità, oppure con le consuetudini sociali, risulterà essere non intelligente solo da un punto di vista esteriore. Detto in altro modo, se una persona percepisce davvero la transitorietà, il carattere insoddisfacente e il non-sé, non potrà assolutamente fare cose sbagliate con il corpo, con la parola e con la mente, perché il potere di questa comprensione agisce come un supervisore. Se conosciamo, comprendiamo e percepiamo in modo giusto le Tre Caratteristiche, non potremo in alcun modo produrre pensieri sbagliati, o avere aspirazioni errate, o dire o fare una cosa inopportuna. Con una chiara visione e comprensione della vera natura delle cose non siamo più soggetti a esserne ossessionati. Le azioni basate sulla vera saggezza sono sempre rette. Perciò, Moralità, Concentrazione e Saggezza – ovvero il Nobile Ottuplice Sentiero, o le Dieci Azioni Salutari, e così via – emergono spontaneamente.

Supponiamo ora che, dopo aver raggiunto il culmine della visione profonda nell'impermanenza, nel carattere insoddisfacente e nel non-sé, poi se ne discenda. Qualsiasi azione compiremo a questo livello più basso, sarà 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 possa essere in grado di crescere giorno dopo giorno in visione profonda e saggezza. Un essere mondano, che è ancora un essere ordinario e 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 profonda perché questo è il *retto* modo di percorrere il Sentiero. Alla fine raggiungerà il culmine, ottenendo 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 una cosa che può essere fatta, 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 non raggiunge lo stadio in cui è in grado di vedere le Tre Caratteristiche di tutte 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 composte.

Ciò può bastare per rispondere alla domanda sul perché il Buddha abbia insegnato il Sentiero in molti modi differenti. A un livello alto ha insegnato i Quattro Esercizi nella Presenza Mentale (*satipat-thāna*), come l'Unico Sentiero, il sistema perfetto per chi s'incammina da solo, l'unica via verso il solo e unico Scopo. Insegnò il Sentiero sotto il nome di Consapevolezza, e utilizzando molte altre parole sulle quali non è necessario soffermarci a lungo.

IL VERO SENTIERO

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 del 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 manchevole. 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, così che non possano nuocerle. 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, solo 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 e 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, quella saggezza che serve a prevenire il sorgere di brama e attaccamento. Così, questa vita può essere tutt'uno con il Sentiero. La vita può essere di per sé un progresso costante, può essere una cosa sola con il camminare sul Sentiero.

Spero che tutti voi proviate maggior interesse per queste tre parole: transitorietà, insoddisfazione, non-sé. Non limitatevi a memorizzare le spiegazioni di qualcun altro, verificate voi stessi come le cose che continuano incessantemente a combinarsi e trasformarsi posseggano 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 siamo nati in questa vita, dovremmo seguire una cosa o l'altra in base ai nostri desideri, compiaciuti allorché otteniamo ciò che vogliamo e turbati quando non l'otteniamo. Quando le persone hanno dei figli non hanno niente di meglio da insegnare loro che questa filosofia primitiva. È tutto quello che hanno da offrire. È una cosa ben lontana dal Sentiero insegnato dal Buddha. I figli camminano seguendo le vecchie impronte lasciate dai loro genitori, e così è senza fine, da una generazione a quella successiva. Non c'è progresso, non ci sono variazioni o miglioramenti fondati sulla conoscenza che tutte le cose sono transitorie, insoddisfacenti e non-sé, e che, per questa ragione, non ci si deve aggrappare a esse. Se vogliamo che a noi e ai nostri figli sia possibile camminare con facilità e velocemente sul Sentiero, è imperativo nutrire un particolare interesse a quest'argomento dell'attaccamento e del non-attaccamento, per addestrare noi stessi e per insegnarlo agli altri.

È vero, dobbiamo vivere nel mondo. Dobbiamo mangiare, utilizzare varie cose, vedere ed entrare in contatto con ogni genere di situazioni. Si può però vivere con tutto questo senza aggrapparsi e attaccarsi. Dobbiamo agire con intelligenza, 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, potremo lasciare che badino a sé stessi. A quel punto saranno in grado di pensare, parlare e agire correttamente da soli, in un modo che è libero dalla condizione dell'insoddisfazione. Dipende da noi insegnare e addestrare i nostri figli riguardo

all'attaccamento e al non-attaccamento, in modo che possano essere liberi da eccessive tristezze e da eccessive euforie. Devono sviluppare un'intelligenza sufficiente a tenerli al di sopra delle cose che, altrimenti, li farebbero ridere o piangere. Devono sviluppare 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, così che un giorno possano raggiungere la meta.

Diamo ora un'occhiata alla Thailandia e alle centinaia di altre nazioni che si trovano nel mondo, e vediamo qual è il tipo di cose che la gente insegna ai propri figli. Che cosa sta facendo la gente? Quali sono i loro desideri, le cause di quelle azioni che attualmente stanno producendo così tanta sofferenza e angoscia ovunque del mondo?

Vediamo che la gente, ben lontana dal retto Sentiero, sta seguendo il Demonio, Satana, Māra, o comunque lo si voglia chiamare, il che è necessariamente fonte di ogni genere di sofferenze. Questo comportamento non è assolutamente in accordo con la ragione per cui siamo nati come esseri umani, per non parlare di un essere umano che ha incontrato l'insegnamento del Buddha. Persino un essere umano ordinario non dovrebbe comportarsi in questa maniera, perché la parola "umano" (in sanscrito *manusya*) significa qualcosa di piuttosto speciale. Rinvia a un essere di nobili sentimenti, a un discendente di *Manu* il Saggio, di livello superiore alla media. 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 un solo istante, in quell'istante si cessa di essere veramente umani e si cammina invece

sul sentiero di Māra o su quello degli animali. La nostra analisi deve essere così dettagliata da farci camminare sul Sentiero *sempre*, a ogni nostro respiro, ogni minuto, ogni secondo. Dobbiamo camminare *sempre* sul Sentiero. Appena ci si distrae, si va fuori strada.

Perciò, non consentiamoci di scadere in modalità di pensiero 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 scivolare in basso, semplicemente trascinati dalla corrente. Questo è uno dei pericoli maggiori. Il Buddha ci insegnò a essere continuamente vigili, a camminare sul Sentiero ogni singolo "momento di pensiero". Un attimo d'inconsapevolezza e la mente è di nuovo fuori strada. A volte può smarrirsi a tal punto che tornare sul Sentiero può rivelarsi davvero difficile e richiedere molto tempo. Supponiamo di cadere in uno degli stati mentali sventurati, come quello infernale. Ciò significa che si è fatto qualcosa di sbagliato, che ci si è rilassati, e si è lasciato che la mente cadesse in quel livello inferiore 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 negligenti, non si è rimasti sul Sentiero, non si è stati costantemente consapevoli di quelle Tre Caratteristiche dell'impermanenza, dell'insoddisfazione e del non-sé. E non c'è alcun compagno di viaggio che possa 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 condotto per mano da un altro cieco. Tutti noi non facciamo altro che procedere continuamente a tentoni. Il mondo intero si trova in questa condizione miserevole e priva di speranza proprio perché la stragrande maggioranza delle persone è sempre distratta e cammina fuori dal Sentiero.

Vi prego di comprendere che questa faccenda del Sentiero e del percorrerlo non è una questione di poco conto, non è uno scherzo. Al contrario, è la cosa più importante di tutte. Si tratta del compito per eccellenza di un essere umano. È un compito che deve essere svolto con tutta l'intelligenza e l'abilità a nostra disposizione. Non vacillate per un solo istante, per una sola frazione di secondo! Basta un attimo per uscire dal Sentiero. Se la mente non sta all'erta ogni momento c'è pericolo che esca dal Sentiero e finisca perfino all'inferno. È imperativo che ognuno di noi rifletta sui pericoli insiti in questo tipo di caduta e che decida di mantenere in essere una comprensione profonda chiara e non oscurata della transitorietà, del carattere insoddisfacente e del non-sé insiti in ogni singola cosa. Ogni nostra azione, parola e pensiero saranno allora allineati con questa visione profonda. Così non ci sarà alcuna possibilità di cadere e di far nascere un qualche genere di sofferenza.

Questo è, dunque, in breve, il modo di camminare sul Sentiero. Si tratta solo di un piccolo riassunto, della sua essenza. Sarebbe possibile una trattazione più dettagliata, così da comprendere le diverse e numerose forme di pratica tra le quali ognuno può scegliere la più adatta al suo particolare temperamento. Si può decidere di pensare a tutto questo come al Nobile Ottuplice Sentiero o ai Quattro Esercizi della Consapevolezza, oppure alle Dieci Azioni Salutari come pure a qualsiasi altra cosa. Possiamo volerci pensare come alle Dieci Virtù possedute da un Buddha. Queste virtù 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 *saṃsāra*, di queste cose composte. Il nostro compito consiste nell'attraversare tutto questo per giungere sull'altra sponda, il *nibbāna*, mediante un genere di azione che veda le cose per come veramente sono, ossia transitorie, insoddisfacenti e non-sé. Così pratichiamo in una maniera tale da spazzare via tutti gli attaccamenti a queste cose impermanenti, insoddisfacenti 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 sono ciechi alle Tre Caratteristiche.

Per riassumere, dunque, il cammino sul Sentiero deve iniziare, svilupparsi 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.

IV

Il *kamma* nel buddhismo

In quanto buddhisti dobbiamo comprendere che cosa sia il *kamma* (l'azione e il risultato dell'azione) così come spiegato nel buddhismo. Non dovremmo seguire ciecamente gli insegnamenti sul *kamma* impartiti in altre religioni. Se lo facciamo, continueremo a vorticare in modo penoso in base al nostro *kamma* senza essere in grado di andare al di là del suo potere né riuscire a porre fine ad esso.

Perché abbiamo bisogno di conoscere l'essenza del *kamma*? Perché non è possibile separarlo dalle nostre vite e queste ultime si dispiegano in accordo con esso. Se vogliamo essere più precisi, possiamo dire che la vita è in realtà una corrente di *kamma*. Quando una persona vuol fare qualcosa (*kamma*, azione) compie delle azioni e riceve i risultati di tali azioni stesse. Poi, il desiderio di compiere ulteriori azioni sorge di nuovo, incessantemente. Per questa ragione, la vita è solo un insieme di schemi di *kamma*. Se comprendiamo il *kamma* in modo corretto possiamo vivere con serenità la nostra vita, senza alcun problema e senza soffrire.

Due sono le principali dottrine sul *kamma*. Una di esse è stata insegnata ancor prima del Buddha e lo è tuttora al di fuori del buddhismo; l'altra è il principio buddhista del *kamma*. La prima dottrina racconta solo metà della storia. In essa si afferma che il *kamma* non può essere vinto e che si rimane sempre sotto il suo dominio. In realtà

si desidera essere in suo potere e si chiede a esso aiuto, senza mai cercare di combattere per la propria Liberazione. Si continua così a generare *kamma* per accumulare meriti al fine di ottenere più soddisfacenti rinascite. Non si pensa mai a porre fine al *kamma*. Si fa affidamento sul *kamma* invece di cercare di porvi fine. Nel buddhismo possiamo comprendere il *kamma* più pienamente in modo da vincerlo e liberarci di esso, ossia senza doverne più portare il fardello. Non ci sediamo aspettando che le cose succedano né lasciamo il nostro destino nelle mani degli dèi, e nemmeno seguiamo superstizioni come quella di purificare il nostro *kamma* con lavacri in fiumi ritenuti sacri.

Alla maggior parte delle persone andare al di là del *kamma* non pare credibile: lo considerano un inganno o un trucco da venditori ambulanti. Non di meno, si tratta di una cosa davvero possibile se scegliamo il Buddha come nostro Vero e Nobile Amico. Questo ci aiuterà a praticare tutti e dieci gli aspetti della rettitudine (*sammatta*):²³ il Nobile Ottuplice Sentiero più la retta visione profonda e la retta liberazione in accordo con la legge della condizionalità specifica (*idappaccayatā*). In questo tipo di pratica, non ci sono sciocche tendenze che ci inducono a desiderare i vari effetti del *kamma* (azioni).

Un maestro dell'India meridionale contemporaneo del Buddha sentì dire che il Buddha insegnava la cessazione del *kamma*. Inviò allora i suoi discepoli a porre delle domande al Buddha e chiedergli degli insegnamenti. Questa storia, ben nota, è narrata in *Soḷasapañhā* (Le Sedici Domande), l'ultimo capitolo del *Sutta Nipāta*. Come vuole la tradizione, molti hanno memorizzato le risposte del

²³ *Sutta della Grande Quarantina* (*Majjhima Nikāya* 117).

Buddha a queste domande e le assumono come guida nel loro studio e nella loro pratica.

Attualmente in vari libri e articoli che recano titoli quali «*Kamma* e rinascita» scritti da autori dell'India e dell'Occidente vengono pubblicizzati insegnamenti errati a riguardo del *kamma*. Benché presentati come buddhisti, in realtà questi insegnamenti riguardano il *kamma* e la rinascita così come questi sono intesi in altre religioni. Così, il retto insegnamento del buddhismo è travisato. Ciò dovrebbe essere riconosciuto e corretto in modo tale che il principio buddhista del *kamma* possa essere preservato nella sua essenza, senza distorsioni.

Il Buddha accettò come corretto – ossia come non errata comprensione del *kamma* – l'insegnamento, completo solo per metà, concernente le buone e le cattive azioni e i loro risultati così come erano presentati prima di lui e al di fuori del suo insegnamento. Egli vi aggiunse però un aspetto finale, ossia la fine del *kamma*, che è il principio essenziale del buddhismo che completa l'insegnamento sul *kamma*.

La cessazione del *kamma* è chiamata in due modi. Può essere detta “il terzo tipo di *kamma*” perché ci sono buone azioni, cattive azioni e il *kamma* che conduce alla fine sia delle buone che delle cattive azioni. Altre volte si distinguono quattro generi di *kamma*: buone azioni, cattive azioni, azioni miste e il *kamma* che è la fine di ogni *kamma*. Quando si segue questa quadruplice enumerazione, il *kamma* aggiuntivo insegnato nel buddhismo diventa il quarto genere di *kamma*. Tuttavia, se consideriamo il *kamma* misto come costituito da buone azioni e da cattive azioni, fondamentalmente i tipi di *kamma* sono tre, e di nuovo il *kamma* che pone fine a tutti i *kamma* è il terzo. Questa triplice formulazione è semplice, utile e concisa.

Se si tralascia questo terzo genere di *kamma*, l'insegnamento è privo dell'essenza del *kamma* in senso propriamente buddhista.

KAMMA E RINASCITA

La rinascita avviene ogni volta che si compie un'azione, e quella rinascita accade spontaneamente nel momento dell'azione. Non c'è bisogno di attendere che la rinascita avvenga dopo la morte, secondo quello che è un diffuso modo d'intendere. Quando si pensa e si agisce, la mente si modifica spontaneamente mediante il potere del desiderio e dell'attaccamento, che immediatamente conduce al divenire e alla nascita in accordo con la legge della genesi interdependente (*paṭiccasamuppāda*). Non c'è bisogno di attendere la morte fisica affinché avvenga una rinascita. Questa verità dovrebbe essere compresa come il genuino insegnamento del buddhismo, come principio centrale dell'incontaminato e originario buddhismo, il quale afferma che non c'è alcun sé (*attā*) che possa rinascere. È difficile spiegare come il concetto della rinascita dopo la morte si sia insinuato nel buddhismo, e in questa sede non dobbiamo occuparci di questo. Per essere liberi è sufficiente prevenire la rinascita all'interno della corrente della genesi interdependente.

Bloccare la rinascita dell'io è davvero in accordo con il buddhismo e questo tipo di azione sarà il genere di *kamma* che può essere assunto come rifugio. Quando si compie una buona azione, il bene sorge spontaneamente; quando si compie una cattiva azione, il male sorge spontaneamente. Non c'è bisogno di attendere un qualsiasi altro risultato. Se ci sarà una qualche nascita dopo la morte, quella rinascita avverrà solo per mezzo del *kamma* accumulato nel corso di questa stessa vita e i cui risultati si sono già manifestati. Non c'è bisogno di preoccuparsi di rinascite come queste, sono solo d'impedimento per la nostra pratica.

RICEVERE I FRUTTI DEL KAMMA

Dovremmo vedere questa verità: la mente che compie un'azione è il *kamma* stesso e la mente successiva è il risultato (*vipāka*) di quel *kamma*. Altri risultati seguenti sono solo incerti prodotti collaterali, poiché possono verificarsi o non verificarsi, oppure non essere in linea con le nostre aspettative in ragione di altri fattori che interferiscono. Che il risultato delle azioni avvenga per la mente che le compie è la cosa più sicura e coerente con il principio buddhista che non c'è alcun "io" o "anima" a rinascere, come il Buddha affermò in numerose occasioni. Aderire al punto di vista che un'anima o un qualcuno rinasca devia dalla verità del non-sé (*anattā*). Ogni volta che si compie una buona o una cattiva azione, il bene o il male sorgono spontaneamente di conseguenza, senza che ci sia bisogno di attendere risultati successivi. Non di meno, la maggior parte delle persone si attendono dei risultati che siano in linea con i loro desideri e provano delusione quando interferiscono altri fattori. Queste circostanze collaterali possono condurre a ritenere erroneamente che le buone azioni portino cattivi risultati e quelle malvagie a buoni risultati. Dovremmo fare attenzione affinché non sorga questa errata visione e dovremmo invece sviluppare retta comprensione a riguardo dei frutti del *kamma*.

La nostra comprensione a proposito di come i risultati del *kamma* vengono ricevuti o sperimentati dev'essere sempre evidente, immediata e indurre all'investigazione, e non dovrebbe mai contraddire la verità che i cinque aggregati della vita umana sono non-sé. La mente ordinaria è solo un fenomeno che è spinto qua e là dalle condizioni e che è stimolata a fare cose dai fattori ambientali. Le reazioni risultanti sono ineludibili e sono considerate buone o cattive in base ai sentimenti di soddisfazione o d'insoddisfazione di ognuno. Entrambe

ci spingono verso la sofferenza: per questa ragione dovremmo mirare a por fine al *kamma* e ad andare al di là di esso. Sarà allora del tutto sbocciata la visione vera, risvegliata e profonda, che rappresenta la genuina Buddhità.

C'è un insegnamento moralistico del *kamma* il quale conserva l'illusione di un sé che possieda questo o quello. Ciò contraddice il principio del non-sé sottolineato dal Buddha. Questa prospettiva dovremmo comprenderla con chiarezza, altrimenti non potremo trarre alcun beneficio dalla pratica degli insegnamenti sul *kamma*, poiché non saremo in grado di andare al di là del *kamma*. Restare per sempre in potere del *kamma* non è l'insegnamento sul *kamma* del buddhismo. Lo è, invece, praticare sinceramente il *kamma* che pone fine a ogni *kamma*. Questo ci consentirà di non andare involontariamente fuori strada.

AZIONE E REAZIONE

Le azioni o i movimenti degli esseri senzienti, soprattutto se compiuti per brama e se indotti dalle contaminazioni, sono detti *kamma*. Un'azione che non è causata dalle contaminazioni, ad esempio quella legata all'intenzione di un *arahant*, con un'intenzione libera da bramosia, odio e illusione non è detta *kamma*, è detta *kiriya* (attività). Il risultato di *kiriya* è *paṭikiriya* (reazione), la naturale conseguenza dell'attività, mentre il risultato del *kamma* è detto *vipāka* (frutto dell'azione). Questi risultati avvengono opportunamente in accordo con la legge di natura. Le persone ordinarie hanno volizioni ordinarie (*cetanā*) quali cause delle loro azioni, che di conseguenza sono *kamma*. Volizioni buone conducono a buone azioni, volizioni cattive conducono ad azioni malvagie. Per mezzo della morale e dell'addestramento culturale, a ognuno di noi è insegnato a non causare problemi agli altri e di

produrre buone conseguenze per gli altri. Il *kamma* perciò riguarda la legge di natura e può essere indagato scientificamente.

TIPI DI KAMMA

Ci sono molti tipi di *kamma* che dipendono dalle caratteristiche delle azioni e di chi le compie. Alcuni agiscono con l'egoismo che caratterizza il sé che loro desiderano essere. Altri compiono azioni che conducono alla fine dell'illusione del sé e alla realizzazione del *nibbāna*. Ad alcuni piace la prosperità mondana, ad altri la prosperità celeste e ad altri ancora la realizzazione del *nibbāna*, scopi che paiono essere in eterna contraddizione. Ad alcuni piace fare bella mostra delle loro buone azioni, mentre altri le compiono in segreto. Alcuni proclamano le loro azioni meritorie, mentre altri non hanno bisogno di ostentarle. Alcuni compiono le loro azioni con un eccessivo ritualismo, mentre altri agiscono senza alcuna cerimonia. Alcuni le compiono sulla base di timori di carattere magico o superstizioso, mentre altri agiscono opportunamente secondo la pratica buddhista. Ci sono ovviamente molti tipi di *kamma*. Non di meno, possono essere tutti quanti fatti rientrare in due categorie: quelli dotati di un sé e legati all'amore del sé e altri che mirano a porre fine all'attaccamento al sé e all'egoismo. Alcuni compiono le loro azioni come se facessero affari, attendendosi dei profitti. La gente ordinaria compie buone azioni solo per realizzare guadagni sostanziosi. Altri desiderano la fine del circolo vizioso della vita e della morte.

KAMMA E NON-SÉ

La questione del *kamma* e del non-sé può indurre confusione ed è difficile da comprendere per varie ragioni. Una volta un monaco chiese al Buddha: «Come mai il *kamma* prodotto dal non-sé conduce a

risultati per il sé?». Questa domanda sorge a causa dell'insegnamento del non-sé, che sottolinea come l'"attore" sia solo un processo di mente-corpo vuoto di un sé. Dopo che un'azione (*kamma*) è compiuta da una mente-corpo privo di un sé, come può essa avere un qualsiasi risultato per un sé, che è l'"agente" che ha agito intenzionalmente? Il nuovo concetto del non-sé contraddice il vecchio concetto del sé. C'è una coscienza del sé che pretende di essere non-sé e che fa cose in nome del non-sé, ma il senso del sé esiste ancora per ricevere i risultati delle azioni. Da tutto questo deriva la domanda del monaco.

Se consideriamo la cosa dal giusto punto di vista, comprenderemo che se la mente-corpo è non-sé, il risultato delle sue azioni avviene pure in una mente-corpo priva di un sé. Se quella mente-corpo è ovviamente piena di un senso del sé, i risultati delle sue azioni avvengono in questo sé che si manifesta. Se il *kamma* è non-sé, i suoi risultati saranno non-sé, e quel che avviene in accordo con il *kamma* è non-sé. I fenomeni, tanto quelli del regno umano che quelli del regno animale, che noi convenzionalmente designiamo come "attori" o come "agenti del *kamma*" sono pure non-sé. I fatti del *kamma* e del non-sé non sono mai separati e non si oppongono mai gli uni agli altri.

La fine del *kamma* è uguale al *nibbāna*. In altre parole, è un sinonimo del *nibbāna*. Da dove vengono allora i maestri che insegnano alla gente che la morte è la fine del *kamma*? Quando qualcuno muore, la gente mormora: «Oh, il suo *kamma* è finito». Per di più, essa spesso afferma che si muore in accordo con i propri meriti e con il proprio *kamma*, senza comprendere che quello che succede a loro quando parlano è pure in accordo con il loro buon e cattivo *kamma*, e che ciò continuerà fino a quando non avranno davvero raggiunto la fine del *kamma*, ossia il *nibbāna*.

NIBBĀNA È LIBERTÀ DAL KAMMA E DAI SUOI RISULTATI

Inoltre, il *nibbāna* è libertà dal circolo vizioso dell'esistenza (*saṃsāra*) che continua a girare in base al *kamma*. Il *nibbāna*, perciò, è dolce e desiderabile, per nulla spaventoso. Nonostante questo, la gente preferisce restare intrappolata all'interno del circolo vizioso della nascita e della morte in accordo con il loro *kamma*, in particolare del *kamma* che loro desiderano in base alle loro contaminazioni, benché in realtà non ottengano mai quel che desiderano. Le persone con un grande ego hanno di solito paura e odiano la fine del *kamma*, perché l'io cerca i risultati del *kamma* che sembrano compiacerlo.

IL KAMMA È UN FARDELLO (UPADHI)

Quando si agisce in base al *kamma*, la vita scorre in base al *kamma*, ossia si è legati al *kamma* indipendentemente dal fatto che si tratti di *kamma* buono o cattivo. Il *kamma* buono fa essere contenti e il *kamma* cattivo fa piangere, ma entrambi ci stancano a morte. Nonostante questo, alla gente piace ridere, poiché essi credono erroneamente che il buon *kamma* sia una grande virtù. Quando il *kamma* non imprigiona la nostra vita, è come se non avessimo catene che ci bloccano le gambe, non conta se le catene siano di ferro o d'oro tempestate di diamanti. La vita diventa un fardello quando è appesantita dal *kamma* e noi siamo costretti a trascinarlo e sorreggerlo. La fine del *kamma* rende la nostra vita leggera e libera, ma solo poche persone riescono ad apprezzarla poiché essa è oscurata dai veli di *attā* (il sé).

Per concludere, in quanto buddhisti dobbiamo cercare solo il *kamma* che conduce alla fine del *kamma*. Quando comprenderemo che il *kamma* ha occupato e condizionato la nostra vita, ci sforzeremo di praticare, di migliorare noi stessi e di combattere in ogni modo

possibile per trionfare sia sul buon *kamma* sia sul cattivo *kamma*, così che nessuno dei due opprimerà la nostra mente. Sviluppiamo una mente che sia pulita, chiara e calma, poiché essa non sarà più disturbata dal *kamma* e dai suoi risultati. Nei giorni nostri la maggior parte delle persone ritiene che il *kamma* sia un qualcosa di cattivo e indesiderabile. Questo è giusto poiché sia il buon *kamma* sia il *kamma* cattivo sono riprovevoli visto che fanno andare avanti senza fine il ciclo vizioso della nascita e della morte.

Il *kamma* nel buddhismo è quel *kamma*, quell'azione, che conduce alla fine di ogni *kamma*, così che la vita possa essere al di sopra e al di là del *kamma*. Tutt'altro che riprovevole, è un qualcosa che deve essere capito e che deve entrare a far parte della nostra vita. “Vivere al di là del *kamma*” è una cosa che deve essere compresa e attuata.

V

Nibbāna per tutti

Nibbāna per tutti. Molti di voi, quando mi sentono pronunciare questa frase scuotono la testa. Pensano che io stia cercando di «tingere gatti per venderli»²⁴ e, forse, non sono affatto interessati all'argomento. Ciò avviene solo perché intendono questa frase alla lettera e non in linea con la verità.

FRAINTENDIMENTI

Nelle scuole thailandesi i bambini imparano che il *nibbāna* è la morte di un *arahant*.²⁵ All'uomo comune, una persona qualsiasi che possiamo incontrare per strada, è stato insegnato che si tratta di una città particolare, priva di dolore e stracolma della felicità che proviene dall'esaudimento di ogni desiderio, una città che si presume possa essere raggiunta dopo la morte da chi ha accumulato perfezioni spirituali (*pāramī*) nel corso di migliaia di vite. Gli studiosi dello sviluppo della società contemporanea considerano il *nibbāna* alla stregua di un impedimento per il progresso, un impedimento dal quale non ci si

²⁴ «Tingere gatti per venderli» è un'espressione thailandese che significa abbellire un qualcosa di squallido e di ordinario per indurre i clienti all'acquisto. Tutte le note sono di chi ha tradotto questo testo dal thailandese all'inglese, Santikaro.

²⁵ Gli *arahant* hanno attraversato l'ignoranza, trasceso l'io e si sono liberati da ogni sofferenza. *Nirvāna* è in sanscrito l'equivalente di *nibbāna*.

dovrebbe lasciar coinvolgere e di cui non si dovrebbe nemmeno parlare. La maggior parte degli studiosi lo considera solo un argomento per anziani al tempio, privo di rilievo per i giovani. I ragazzi e le ragazze pensano che sia noioso, non eccitante, orribile e spaventoso. Tutti i candidati alla vita monastica si limitano a pronunciare il voto «Che io possa abbracciare la vita religiosa al fine di risvegliarmi al *nibbāna*» senza comprenderlo. I monaci anziani dicono che oggi giorno il *nibbāna* non può più essere realizzato né può esistere un *arahant*. Il *nibbāna* è diventato un segreto di cui nessuno si occupa. Lo abbiamo trasformato in un qualcosa di sterile, silenzioso e sepolto nelle Scritture, al quale si presta solo occasionalmente un rispetto puramente verbale durante i sermoni, mentre nessuno sa che cosa realmente sia.

Di fatto, senza il *nibbāna* il buddhismo sarebbe bell'e morto. Se nessuno è interessato al *nibbāna*, allora nessuno può essere genuinamente interessato al buddhismo. Se del *nibbāna* non ci importa nulla, non possiamo trarre alcun beneficio dal buddhismo. Penso che sia giunto il momento di interessarsi al *nibbāna* e di portare a compimento questo che è il più alto beneficio, come ben afferma la frase «Il *nibbāna* è la Cosa Suprema», ossia la meta più alta degli esseri viventi, un fine sempre inseparabile dalla nostra vita quotidiana.

Il *nibbāna* non ha assolutamente nulla a che fare con la morte. *Nibbāna* significa frescura. Significava “frescura” quando era solo una parola che la gente usava quotidianamente e significa pur sempre “frescura” quando viene utilizzata nel linguaggio del Dhamma, in un contesto religioso. Nel linguaggio del Dhamma si riferisce al raffreddarsi o all’estinguersi del fuoco delle contaminazioni (i *kilesa*, le reazioni emotive), mentre nell’uso comune significa il raffreddarsi del fuoco fisico.

In tutto il Canone in pāli la parola “*nibbāna*” non è mai utilizzata per indicare la morte. Quando si parla della morte viene usato “*marana*”. Ricorre anche il termine “*Parinibbāna*” (completo raffreddamento), come quando il Buddha afferma: «Il *Parinibbāna* (del Beato) avverrà fra tre mesi a partire da ora».²⁶

Il *nibbāna* è uno dei *dhātu* (elementi naturali). È la frescura, la calma che rimane quando le contaminazioni – la brama, la rabbia, la paura, l’illusione – hanno termine. Si possono distinguere due tipi di tale elemento. Nel primo caso le contaminazioni sono esaurite e raffreddate, ma gli organi che ricevono gli stimoli sensoriali non sono ancora freddi. Nel secondo caso, anche il sistema sensoriale è raffreddato. Pensare a un pezzo di carbone incandescente può essere utile per comprendere la differenza: appena estratto dal fuoco è ancora troppo caldo per poterlo afferrare; dobbiamo attendere un po’ più a lungo fino a che non diventi abbastanza freddo da poterlo toccare.

A causa delle trasformazioni e delle decadenze tipiche di questo mondo, le successive tradizioni buddhiste hanno modificato il senso di “*nibbāna*”, trasformandolo in “morte”. Ora noi thailandesi utilizziamo questo significato, successivo e distorto. Quando ero bambino fu insegnato così anche a me. Appena divenni *bhikkhu*, continuai a intenderlo in questo modo e trasmisi questa interpretazione ai miei amici e allievi. Solo quando potei studiare i testi originali in lingua pāli scoprii che “*nibbāna*” era una cosa totalmente diversa dalla morte. È invece un tipo di vita che non conosce la morte. Il *nibbāna* è ciò che sostiene la vita e dunque impedisce la morte. Esso stesso non può mai morire, benché il corpo debba infine morire.

²⁶ *Mahāparinibbāna Sutta, Digha Nikāya* 16.

Pure altre religioni dell'India contemporanee del buddhismo utilizzavano il termine “*nibbāna*”. Nei testi in pāli vi è un passo che tratta di un insegnante *brāhmaṇa* di nome Bāvāri, nella zona del fiume Godhāvāri, nell'India meridionale. Egli inviò sedici suoi studenti, anche loro dei rinomati insegnanti, a chiedere al Buddha della sua esperienza del *nibbāna*. Alcuni di loro potrebbero aver inteso “*nibbāna*” nel senso di morte. Nei paesi in cui è diffuso il buddhismo theravādin questa storia è nota come «Le Sedici Domande».²⁷ Il dato di fatto è che il *nibbāna* era l'argomento più importante per le religioni indiane contemporanee del buddhismo. Inoltre, almeno un gruppo di asceti che lo intendeva nel senso di “morte” dovette aver diffuso il proprio insegnamento in prossimità della *Suvaṇṇabhūmī* – la “Terra d'Oro”, l'antico nome del Siam – prima che il buddhismo vi giungesse. Questa interpretazione perdurò come generale modo d'intendere il *nibbāna* tra la gente comune, come avvenne pure con *attā* (io) e *ātman* (anima).

IL NIBBĀNA NEL BUDDHISMO

Torniamo al nostro esame del *nibbāna* così come esso è insegnato nel buddhismo. Quando il principe Siddhattha (il futuro Buddha) intraprese la vita religiosa, egli vagò andando alla ricerca del *nibbāna*, che è la totale estinzione di *dukkha*. Non andava alla ricerca della morte! Dai famosi maestri dell'India di allora egli non aveva imparato a sperimentare nulla di più eccelso della “né-percezione-né-non-percezione” (*neva saññānāsaññāyatana*), un grado di tranquillità mentale a tal punto

²⁷ Il *Solasapañhā* è il capitolo finale, *Pārāyana-vagga*, del *Sutta-Nipāta*, *Khuddaka Nikāya*. In molti versetti il Buddha pone l'accento sulla vittoria sulla morte e sull'andare al di là di essa. Egli non dice mai che vada cercata come forma di salvezza o per porre fine alla sofferenza.

profonda da non poter essere descritta né come morte né come non-morte. Egli non volle accettarla come supremo *nibbāna*, perciò iniziò la ricerca per conto suo finché non scoprì quel *nibbāna* che è la frescura risultante dall'esaurimento finale di tutte le contaminazioni. Egli chiamò questa condizione «la fine di *dukkha*», vale a dire l'esaurimento di tutto il calore prodotto dalle contaminazioni.

Quanto più le contaminazioni diminuiscono, tanto maggiore è la frescura, fino a quando al completo superamento di tutte le contaminazioni la frescura è perfetta. Per dirla in breve, a seconda del grado di esaurimento delle contaminazioni ci sarà altrettanta frescura, o *nibbāna*. Il *nibbāna* è la frescura risultante dal raffreddamento delle contaminazioni, sia che si estinguano da sole sia che ciò accada mediante la pratica del Dhamma. Quando le contaminazioni sono raffreddate, allora c'è il *nibbāna*, che ha pur sempre lo stesso significato, frescura.

Vi è poi da notare che le contaminazioni sono cose composte (*saṅkhārādhamma*) che sorgono e svaniscono. Come si dice in pāli:

*Yaṃ kiñci samudayadhammaṃ
sabbaṃ taṃ nirodha-dhammaṃ'ti.*

Le cose che hanno origine,
devono tutte quante cessare.

Ogni emozione reattiva che sorge, cessa quando sono terminate le sue cause e condizioni. Benché possa trattarsi di un raffreddamento momentaneo, di una frescura solo temporanea, si tratta pur sempre di *nibbāna*, benché momentaneo. Così, per chi non riesce ancora a eliminare alcune contaminazioni c'è un *nibbāna* temporaneo. È questo *nibbāna* temporaneo che sostiene la vita degli esseri che continuano a tenere strette le contaminazioni. Tutti possono riuscire a

comprendere che se le emozioni egoistiche persistessero giorno e notte, senza pausa alcuna o riposo, non ci sarebbe essere vivente in grado di sopportarlo. Seppur quest'essere non dovesse morire, impazzirebbe, e infine morirebbe. Dovete considerare con attenzione il dato di fatto che la vita può perdurare solo perché ci sono periodi nei quali le contaminazioni non la arrostitiscono. Questi periodi sono superiori a quelli durante i quali le contaminazioni divampano.

Questi *nibbāna* periodici sostengono la vita di tutti noi e, senza eccezione alcuna, pure quella degli animali, che hanno anch'essi i loro livelli di *nibbāna*. Possiamo sopravvivere perché questo genere di *nibbāna* ci nutre, fino a quando esso diviene il modo di essere più normale della vita e della mente. Ogniqualvolta si è liberi dalle contaminazioni, ecco il valore e il significato del *nibbāna*. Ciò deve avvenire piuttosto di sovente affinché gli esseri possano sopravvivere. È la possibilità di rilassarci sia con il corpo sia con la mente che ci fornisce la frescura e la vitalità di cui necessitiamo per vivere.

Perché non comprendiamo e non proviamo almeno un po' di gratitudine per questo genere di *nibbāna*? Fortunatamente, l'istinto è in grado di procurarsi da solo assaggi di *nibbāna*. Gli esseri consapevoli vanno naturalmente alla ricerca di periodi liberi dalla brama, dalla sete e dall'egoismo. Potremmo definire questo bisogno naturale l'"istinto nibbānico". Se c'è sete incessante, la vita deve soccombere. Così i neonati sanno come suggerire il seno materno e le zanzare che ci ronzano attorno sanno come succhiare il sangue per mantenersi in vita. Il nostro istinto reca in sé questa virtù: cerca periodi sufficientemente lunghi di libertà dalle contaminazioni o dalla brama per conservare la vita.

Ogni volta che c'è libertà e vacuità, c'è questo piccolo *nibbāna*, fino a quando sappiamo come fare per trasformarlo nel durevole e

perfetto *nibbāna* degli *arahant*. Esso non è morte, ma assenza di morte e, in particolare, assenza di morte spirituale. Chiunque comprenda questo dato di fatto sperimenterà personalmente che si può sopravvivere solo grazie a questi momenti “*nibbānici*”. Non sopravviviamo solo in virtù del riso e del cibo del quale così tanto s’infatua la gente. Cerchiamo di capire che tutti devono avere questa cosa chiamata “*nibbāna*” e che è grazie ad essa che la vita si sostiene. Chi può allora sollevare obiezioni al fatto che si possa parlare di “*nibbāna per tutti*”?

OSSERVAZIONI LINGUISTICHE

Al fine di comprendere meglio il senso della parola “*nibbāna*” dobbiamo osservarla dal punto di vista linguistico. Un significato materiale di questo termine può essere rintracciato nella frase *pajjotas-seva nibbānaṃ*. Questo “*nibbāna*” rinvia al normale spegnimento di una lampada e, in senso più lato, allo smorzamento di qualsiasi fonte di calore o fuoco. Quando una zuppa di riso è ancora bollente, dalla cucina il cuoco grida: «Aspettate un attimo, lasciate prima che si “*nibbāni*”».

Quando l’orafo fonde l’oro e lo versa in uno stampo, ci spruzza sopra dell’acqua per raffreddarlo. In questo caso la parola usata in pāli è *nibbāpeyya*, renderlo prima “*nibbāna*”, o freddo, prima di sagomarlo o di dargli una forma.

Perfino degli animali catturati nella giungla e poi addomesticati, come i gatti selvatici, si dice che siano stati prima “*nibbāna-ti*”. Allo stesso modo i piaceri sensoriali raffreddano i desideri delle persone stolte nei modi a loro congeniali. Un’incrollabile concentrazione sulle forme materiali (*rūpa-jhāna*) conduce a una freddezza, a una quiete che non è turbata dal fuoco della sensorialità. Benché temporanei, anche questi assorbimenti (*jhāna*) rappresentano dei livelli di

“nibbāna”. L’esperienza del “nulla-è” (*ākiñcaññāyatana*) e gli altri assorbimenti privi di forma conducono a livelli di frescura affrancati dal fuoco che sorge dalle cose materiali attraenti. Il *nibbāna* dovuto alla fine di tutte le contaminazioni conduce a una frescura che è definitiva da ogni punto di vista.

Alcuni gruppi d’insegnanti hanno coniato il termine *sivamokkhamahānibbāna*, che viene da loro spiegato come se fosse una specie di città. Nonostante che nessuno riesca a capire questa parola né a sapere dove tale città si trovi, la continuano a far circolare affinché la gente si prostri quando questo strano termine è declamato dal pulpito nei loro templi fatti di convenzioni.

Troviamo anche la parola *nibbuti*, che indica un livello morale di *nibbāna*. Fa riferimento a un cuore e a una vita acquietati come quelli che colpirono l’attenzione d’una giovane donna che vedendo il principe Siddhattha esclamò: «Di chiunque sia il figlio questo gentiluomo, sua madre e suo padre sono *nibbuta*; di chiunque egli sia il marito, quella donna è *nibbuta*». Anche questi esempi rinviano a un significato di *nibbāna*. Oggigiorno, quando intonano i benefici di un comportamento etico, i monaci thailandesi cantano: *Sīlena nibbutim yanti*, un’espressione la quale significa che *nibbuti* è raggiunto per mezzo di un sano comportamento morale (*sīla*). Ciò sopravviene dopo i minori benefici ottenuti da una vita morale, quali l’acquisizione di ricchezza e l’ottenimento di nascite felici (*sugati*). L’obiettivo è di dare al *nibbāna* un ruolo nella vita di tutti i giorni.

Questo acquietamento del cuore e questa pace della mente alla quale tutti aspirano è il significato di *nibbāna*. Molte persone lo fraintendono e mirano solo al sesso, che è roba incandescente. Ottengono così un ingannevole *nibbāna*. La gente si è attaccata a un’interpretazione di questo genere fin dai tempi del Buddha, e forse anche prima,

ed è possibile trovarla fra i sessantadue modi errati di pensare elencati nel *Brahmajāla Sutta*²⁸. Prendete per favore in considerazione il significato storico e basilare della parola *nibbāna*. In tutti i casi indica un cuore e una mente raffreddati, acquietati, in accordo con la maggiore o minore consapevolezza di ogni persona. Il significato essenziale, ovviamente, è sempre quello connesso al nutrimento e al sostegno della vita. Esso riduce il tempo durante il quale il fuoco brucia la mente, permettendoci così di sopravvivere, e infine si sviluppa fino al suo più alto livello, nel quale ogni fuoco è del tutto spento. Il più alto grado di realizzazione nel buddhismo, secondo quanto dice il Buddha stesso, è la fine della brama, dell'odio e dell'illusione, il che significa l'estinzione finale di ogni fuoco e la quiete e l'agio più rinfrescanti che la vita possa offrire.

IL NIBBĀNA COME ESPERIENZA

Il *nibbāna* non è la mente, ma un qualcosa di cui la mente può fare esperienza. Oppure, secondo la spiegazione del Buddha, è un certo *āyatana* che la saggezza può sperimentare. Forme, suoni, odori, sapori e sensazioni tattili sono *āyatana* fisici o materiali, cose di cui si può fare esperienza mediante il corpo. Gli assorbimenti meditativi come quelli privi di forma – dall'esperienza dello “spazio infinito” (*ākāsāññāncāyatana*) fino all'esperienza della “né-percezione-né-non-percezione” (*neva sññānāsaññāyatana*) – sono *āyatana* mentali sperimentabili dalla mente²⁹. Il *nibbāna* è un *āyatana* spirituale che

²⁸ *Digha Nikāya* 1.

²⁹ Qui Buddhadaśa non vuole dire che il raggiungimento di questi stati mentali così sottili sia necessario. Egli sta invece usando la terminologia tradizionale per illustrare come il “sapore” del *nibbāna* pervada tutti gli Insegnamenti di Dhamma e sia perciò subito a disposizione per tutti noi.

la consapevolezza e la saggezza possono sperimentare e realizzare. Dovremmo considerarlo un qualcosa che la Natura ha messo a nostra disposizione per realizzare il più alto livello di umanità. Dovremmo saperlo per evitare che il *nibbāna* e le nostre vite siano sciupate invano. Ognuno di noi ha consapevolezza e saggezza per sperimentare il *nibbāna*. Non consentite che vada sprecato!

L'elemento-*nibbāna* esiste in natura affinché il *nibbāna* possa essere realizzato, come una medicina che pone fine a ogni *dukkha*. C'è *dukkha*, una malattia che la normale medicina non può curare. Questa malattia delle contaminazioni deve essere curata mediante la loro estinzione. È così che si realizza il *nibbāna-dhātu*. La più importante malattia spirituale giace nascosta in profondità dentro di noi e ci tormenta di nascosto. Chiunque riesca a spegnerla raggiunge la vetta delle possibilità umane.

Dire «il *nibbāna* non esiste» è l'errore più grande che si possa fare, poiché l'elemento *nibbāna* esiste nella natura, sempre e ovunque. È che nessuno è sufficientemente interessato a trovarlo. Il Buddha lo scoprì e lo rivelò a noi grazie alla sua enorme compassione, ma noi tagliamo corto pensando che ai nostri giorni il *nibbāna* non c'è più, mentre dovremmo dire, invece, che nessuno lo comprende o è interessato ad esso. Basta diventare degli onesti seguaci del Buddha per far comparire il *nibbāna*. È già pronto, lì, per essere trovato dalla gente.

Nessuno può creare il *nibbāna* poiché esso è al di là di tutte le cause e condizioni. Non di meno, possiamo creare le condizioni per la realizzazione del *nibbāna* mediante delle azioni che conducono all'abbandono delle contaminazioni. Non pretendiamo, come qualcuno, che fare il bene sia una condizione del *nibbāna*. Una condizione (*paccaya*) implica una necessità causale, e non c'è nulla che abbia un tal potere sul *nibbāna*. L'espressione giusta è: «Fare il bene

è una condizione per la realizzazione del *nibbāna*», e ciò può essere fatto in qualsiasi epoca e momento. Agli anziani piace la frase “scala per il *nibbāna*” perché ritengono, come è stato loro insegnato, che si tratti di un luogo o di una città. La frase può diventare abbastanza accettabile qualora sia intesa semplicemente come “supporto per le condizioni di realizzazione del *nibbāna*”.

Nibbāna ha dozzine di sinonimi. Ad esempio, “Ciò Che Non Muore”, “Permanenza”, “Pace”, “Sicurezza”, “Salute”, “Assenza di Malattia”, “Libertà”, “Emancipazione”, “Riparo”, “Rifugio”, “Immunità”, “Isola” (per chi è caduto in acqua), “Il Più Alto Beneficio”, “Gioia Suprema”, “Altra-Sponda”, “Quel Che Dev’Essere Raggiunto” e “La Fine Della Proliferazione Mentale”. Sono tutte espressioni che indicano la frescura, perché non c’è nulla che le renda roventi. Il loro significato è una serena frescura, questo è il loro valore: sfortunatamente, però, si tratta di un valore troppo sottile per interessare la gente, che è troppo avviluppata nell’egoismo. Quando avrete messo da parte le contaminazioni per la prima volta, certamente il *nibbāna* vi delizierà più di qualsiasi altra cosa da voi sperimentata in precedenza. È a disposizione di tutti, è possibile per tutti. L’auspicio è che noi si possa riuscire ad assumere questa frescura quale valore supremo.

L’espressione che meglio trasmette il significato di *nibbāna* è “la fine di *dukkha*”. Benché il Buddha l’abbia usata, essa non è di alcun interesse per le persone che ritengono di non provare alcun *dukkha*, alcuna sofferenza. Pensano di non avere *dukkha*, vogliono solo quel che vogliono e pensano che non ci sia alcun *dukkha* da estinguere. Di conseguenza non si preoccupano di estinguere *dukkha* o di porre fine a *dukkha*. È così che pensano pure molti stranieri che vengono a Suan Mokkh. Quando però diciamo loro che c’è una nuova vita, oppure uno spegnimento della brama, o una vita che va al di là del positivo e del

negativo, allora iniziano ad essere interessati. Si tratta di una difficoltà di linguaggio, un linguaggio che non di meno dobbiamo usare affinché la gente s'interessi al *nibbāna*. Per ogni persona è necessaria una particolare traduzione di *nibbāna*, adatta a quella persona specifica. Non si tratta di una difficoltà di poco conto. Tuttavia, nel profondo del nostro essere, pur senza esserne consci o senza averne l'intenzione, tutti vogliamo il *nibbāna* anche se in modo solo istintivo.

IL NIBBĀNA NELLA VITA QUOTIDIANA

È possibile coltivare lo studio del *nibbāna* nella vita quotidiana in modo da raggiungere una migliore comprensione del suo significato e un maggior interesse per esso. Quando vedete un fuoco che si spegne o qualcosa di rovente che si raffredda, cercate di scoprirvi il senso di *nibbāna*. Quando fate un bagno o bevete dell'acqua fresca, quando spira la brezza oppure cade la pioggia, prendete nota del significato di *nibbāna*. Quando una febbre cala, un'infezione svanisce, o un mal di testa se ne va, riconoscete in tutto questo la valenza di *nibbāna*. Quando la pelle si rinfresca, dormite con agio, o mangiate a sufficienza, osservate il significato di *nibbāna*. Quando vedete un animale domato nella sua ferocia e nella sua pericolosità, vedeteci il senso di *nibbāna*. Queste sono lezioni che ci aiutano a comprendere in ogni momento la natura del *nibbāna*. La mente tenderà regolarmente ad appagarsi nel *nibbāna* e ciò l'aiuterà a fluire più facilmente lungo il sentiero del *nibbāna*.

Tutte le volte che provate frescura in una vostra esperienza, annotatela con saldezza nel vostro cuore, ed espirate e inspirate. Inspirare è frescura, espirare è frescura. Dentro... calma, fuori... calma: fatelo per un po'. È un'eccellente lezione che vi aiuterà a diventare degli «amanti del *nibbāna*» (*nibbānakāma*) più velocemente. L'istinto

si svilupperà in un modo più illuminato (*bodhi*) se praticherete in questo modo. Il *nibbāna* naturale – l'inconscio smorzamento delle contaminazioni – avverrà più spesso e più facilmente. Questo è il modo migliore per aiutare la natura.

Concludendo, il *nibbāna* non è la morte. È invece quella frescura e quell'assenza di morte che è piena di vita. Nelle Scritture in pāli la parola *nibbāna* non è mai usata in riferimento alla morte. Il *nibbāna* è un elemento naturale sempre pronto per entrare in contatto con la mente nel senso che è un tipo di *āyatana* (base). Se il *nibbāna* non esistesse, il buddhismo non avrebbe alcun senso.

Il *nibbāna* genuino, differente dal “*nibbāna*” di altre sette, fu scoperto dal Buddha. Il *nibbāna* naturale può verificarsi semplicemente perché le contaminazioni sorgono e scompaiono naturalmente, perché sono solo una modalità della natura condizionata. Tutte le volte che le contaminazioni non compaiono, il *nibbāna* si evidenzia nella mente. Questo *nibbāna* temporaneo nutre la vita degli esseri in modo tale da farli sopravvivere senza impazzire. Quanto meno, la notte ci consente di dormire.

Il *nibbāna* non è affatto una città speciale che si trova da qualche parte. Esso si realizza nella mente libera dalle contaminazioni che la assediano. Per la moralità della gente comune, nella vita quotidiana si chiama *nibbuti*. Il *nibbāna* non è la mente ma compare in essa come un *āyatana*. Possiamo sperimentarlo qui e ora mentre inspiriamo ed espiriamo una calma rinfrescante.

È uno smorzamento automatico del calore, della sete, di *dukkha* nella vita quotidiana, perfino quando non ne siamo coscienti. È l'eterno nutrimento della vita e il suo sostegno.

Spero che tutti voi possiate iniziare a comprendere che quando parliamo di «*nibbāna* per tutti» non stiamo «tingendo gatti per venderli», ma si tratta, invece, di un vero gatto che serve per catturare i topi, ossia per porre fine a *dukkha*, al disagio, all'ansia e alla sofferenza, secondo la consapevolezza e la saggezza di ogni persona!

INDICE GENERALE

	INTRODUZIONE	vii
I	UNA GUIDA PER L'UMANITÀ	1
	1. Uno sguardo al buddhismo, 3	
	2. La vera natura delle cose, 17	
	3. Le Tre Caratteristiche Universali, 29	
	4. Aggrapparsi, attaccarsi, 43	
	5. Il Triplice Addestramento, 52	
	6. Le cose alle quali ci aggrappiamo, 61	
	7. Visione profonda: il metodo naturale, 73	
	8. Visione profonda: l'addestramento organizzato, 88	
	9. Emancipazione dal mondo, 104	
II	LA PRIGIONE DELLA VITA	123
	Libertà è salvarsi dalla prigione, 126 – L'unica essenza del buddhismo, 128 – Scopritela dentro di voi, 130 – La vita stessa è una prigione, 131 – Gli istinti sono una prigione, 134 – I sensi sono una prigione, 136 – La superstizione è una prigione, 137 – Le sacre istituzioni sono prigionieri, 138 – I maestri sono prigionieri, 139 – Le cose sante sono prigionieri, 140 – La bontà è una prigione, 141 – I punti di vista sono una prigione, 142 – La purezza è la prigione suprema, 143 – La vacuità non è una prigione, 144	
III	PERCHÉ SIAMO NATI?	147
	Varie idee in proposito, 150 – Guadagnarsi da vivere, rimanere in vita, 153 – Sensorialità e prestigio, 154 – Le cose composte sono sofferenza, 156 – Il Sentiero verso la pace, 158 – Sono contento di	

essere nato?, 161 – Libertà dall'insoddisfazione, 165 – Percorrere il Sentiero, 166 – Come percorrerlo, 170 – Il Vero Sentiero, 175

IV IL KAMMA NEL BUDDHISMO 183

Kamma e rinascita, 188 – Ricevere i frutti del *kamma*, 189 – Azione e reazione, 190 – Tipi di *kamma*, 191 – *Kamma* e non-sé, 191 – *nibbāna* è libertà dal *kamma* e dai suoi risultati, 193 – *Il kamma* è un fardello (*upadhi*), 193

V NIBBĀNA PER TUTTI 195

Fraintendimenti, 197 – Il *nibbāna* nel buddhismo, 200 – Osservazioni linguistiche, 203 – Il *nibbāna* come esperienza, 205 – *Il nibbāna* nella vita quotidiana, 208

SABBADĀNAṂ DHAMMADĀNAṂ JINATI
“Il dono del Dhamma supera ogni altro dono”

Questo libro è offerto per distribuzione gratuita, nella speranza che possa essere di beneficio a chi desidera intraprendere un cammino di approfondimento e comprensione del proprio vivere. Per noi del monastero Santacittarama è un grande privilegio rendere disponibili libri come questo, e saremmo felici di continuare a farlo.

Riceviamo volentieri i commenti e le osservazioni dei lettori. I costi di questa pubblicazione sono stati coperti da libere donazioni – una preziosa opportunità per molti di sponsorizzare iniziative e dedicare la propria offerta, in linea con la tradizione buddhista. Future ristampe di questa o di altre opere dello stesso genere dipendono direttamente dai contributi offerti in tal senso. Chi fosse interessato a partecipare alla sponsorizzazione di “Doni di Dhamma” come questo, può contattarci al seguente indirizzo:

MONASTERO SANTACITTARAMA
Località Brulla s.n.c., 02030 Poggio Nativo (Rieti)
www.santacittarama.org
sangha@santacittarama.org



Quest'opera è distribuita con Licenza Creative Commons

Attribuzione - Non commerciale - Non opere derivate

4.0 Internazionale.

<http://creativecommons.org/licenses/by-nc-nd/4.0/deed.it>

Siete liberi di:

- Condividere – riprodurre, distribuire, comunicare al pubblico, esporre in pubblico, rappresentare, eseguire e recitare questo materiale con qualsiasi mezzo e formato.

Alle seguenti condizioni:

- Attribuzione – Dovete riconoscere una menzione di paternità adeguata.
- Non commerciale – Non potete utilizzare il materiale per scopi commerciali.
- Non opere derivate – Se remixate, trasformate il materiale o vi basate su di esso, non potete distribuire il materiale così modificato.

Note:

Non siete tenuti a rispettare i termini della licenza per quelle componenti del materiale che siano di pubblico dominio o nei casi in cui il vostro utilizzo sia consentito da una eccezione o limitazione prevista dalla legge. Non sono fornite garanzie. La licenza può non conferirvi tutte le autorizzazioni necessarie per l'utilizzo che vi prefiggete. Ad esempio, diritti di terzi come i diritti all'immagine, alla riservatezza e i diritti morali potrebbero restringere gli usi che vi prefiggete sul materiale.

Associazione Santacittarama – in qualità di Edizioni Santacittarama – afferma i propri diritti morali riconoscendosi come autore di questo libro.

Associazione Santacittarama richiede che si attribuisca la proprietà del lavoro ad Edizioni Santacittarama per ciò che concerne copie, distribuzione, esposizione o esibizione del lavoro.

«Di che cosa è pieno il mondo?

È pieno di cose che sorgono, persistono e cessano.

Aggrappatevi e attaccatevi a esse, e causeranno sofferenza.

Non aggrappatevi e non attaccatevi a esse,

e non causeranno sofferenza»

