

# La saggezza del Silenzio

Ajahn Brahm

## Non è niente di che commettere un errore

Illuminazione significa che non c'è più rabbia nel cuore. Non ci sono più desideri personali o illusioni nel cuore.

In questa vita abbiamo spesso dimenticato che non è niente di che commettere un errore. Nel buddhismo è *permesso sbagliare, è permesso essere imperfetti*. Non è meraviglioso? Questo significa che abbiamo la libertà di essere un essere umano, piuttosto che pensare a noi stessi come a qualcuno di magnifico e grande che non commette mai errori. È orribile, non è vero, se pensiamo che non ci è permesso fare errori? Perché quando facciamo degli errori, dobbiamo nasconderci e cercare di coprirli! Così, la casa non è un luogo di pace, tranquillità e comfort. Naturalmente, la maggior parte delle persone scettiche dice: "Se permetti alle persone di commettere errori, come potranno mai imparare? Continueranno a fare ancora più errori!" Ma in realtà non è così che funziona.

Per illustrare questo punto, quando ero adolescente, mio padre mi disse che non mi avrebbe mai buttato fuori o sbarrato la porta di casa sua, qualunque cosa avessi fatto. Mi avrebbe sempre permesso di entrare, anche se avessi commesso i peggiori errori. Quando l'ho sentito, l'ho inteso come un'espressione di amore, di accettazione. Mi ha ispirato e l'ho rispettato così tanto che non ho voluto ferirlo. Non volevo creargli problemi e quindi mi sono impegnato ancora di più per essere degno della sua casa.

Ora, se potessimo provare a farlo con le persone con cui viviamo, vedremmo che questo dà loro la libertà e lo spazio del relax e della pace. Si toglie tutta la tensione, e arrivano il rispetto e la cura per l'altra persona. Perciò, vi sfido a fare un esperimento permettendo alle persone di sbagliare: dite al vostro compagno/a, ai vostri genitori o ai vostri figli: "La porta della mia casa sarà sempre aperta per voi! La porta del mio cuore sarà sempre aperta per te, qualunque cosa tu faccia!"

**Permettete anche a voi stessi di commettere errori.** Riuscite a pensare a tutti gli errori che avete commesso nell'ultima settimana? Riuscite a lasciarli essere? Riuscite a essere ancora amici di voi stessi? È solo quando ci permettiamo di sbagliare che possiamo finalmente sentirci a nostro agio.

Questo è ciò che intendiamo per compassione, per *mettā*, per amore. Deve essere incondizionato. Se amate qualcuno solo perché fa quello che vi piace o perché è sempre all'altezza delle vostre aspettative, quell'amore non vale molto. Quando sono diventato monaco, pensavo che i monaci dovessero essere perfetti. Pensavo che non dovessero mai commettere errori, che quando siedono in meditazione dovessero sempre stare dritti. Ma chi di voi ha partecipato alla seduta mattutina delle 4.30 del mattino, soprattutto dopo aver lavorato duramente il giorno prima, sa che può essere molto stanco e può accasciarsi o addirittura ciondolare. Ma va bene così! Va bene commettere errori. Sentite come è facile? Come tutta la tensione e lo stress scompaiono quando ci si permette di sbagliare?

Il problema è che tendiamo ad amplificare gli errori e a dimenticare i successi, creando così un fardello di sensi di colpa e di pesantezza. Invece, possiamo rivolgerci ai nostri successi, alle cose buone che abbiamo fatto nella nostra vita. Potremmo chiamarla la "Natura di Buddha" che è in noi. Se ci si rivolge a quella, essa cresce. Se ci soffermiamo su un pensiero o su una catena di pensieri, cresce sempre di più, non è vero? Quindi, trasformiamo il nostro cuore e ci soffermiamo su ciò che di positivo c'è in noi: la purezza, la bontà, la fonte di quell'amore incondizionato che vuole aiutare, sacrificare persino il nostro benessere per il bene di un altro essere. Questo è un modo in cui possiamo considerare la nostra interiorità, il nostro cuore. Perdonando i suoi difetti, ci soffermiamo sulla sua nobiltà, purezza e gentilezza. Possiamo fare lo stesso con le altre persone; possiamo soffermarci sulla loro bontà e vederla crescere.

Questo è ciò che chiamiamo *kamma* o azioni: il modo in cui pensiamo alla vita, il modo in cui ne parliamo e ciò che facciamo della vita. E in realtà dipende da noi quello che facciamo! Non è un essere soprannaturale che stabilisce se sarete felici o meno. La vostra felicità è completamente nelle vostre mani, nel vostro potere. Questo è ciò che intendiamo con *kamma*. È come preparare una torta. Il *kamma* definisce gli ingredienti che avete a disposizione, ciò con cui potete lavorare. Così, una persona con un *kamma* sfortunato - forse come risultato delle sue azioni passate - non ha molti ingredienti; forse ha solo della vecchia farina stantia, uno o due chicchi di uva passa, del burro rancido e dello zucchero. Ed è tutto quello che ha a disposizione! Nel frattempo, un'altra persona potrebbe avere un ottimo *kamma*, benedetto da tutti gli ingredienti che si possono desiderare: farina integrale, zucchero di canna e tutti i tipi di frutta secca e noci. Per quanto riguarda la torta che si ottiene alla fine, anche con ingredienti molto

scarsi, alcune persone riescono a fare una bella torta. Impastano tutto, mettono in forno e la torta viene fuori deliziosa! Come fanno quando la torta fatta da altre persone, che magari hanno tutto, ha un sapore orribile?!

Il Kamma definisce gli ingredienti o ciò che abbiamo a disposizione, ma non definisce ciò che ne facciamo. Quindi, se una persona è saggia, non importa cosa ha a disposizione, può comunque fare una buona torta, a patto che sappia come fare.

Naturalmente, la prima cosa da sapere è che l'ultima cosa da fare quando si cerca di fare una buona torta è lamentarsi continuamente degli ingredienti che abbiamo!

A volte nel monastero, se manca un ingrediente, le persone che cucinano guardano nella dispensa e utilizzano quello che c'è. Devono essere piuttosto versatili e si ottengono delle torte molto strane! Ma sono tutte deliziose, perché le persone hanno imparato l'arte di usare ciò che hanno e di farne qualcosa.

Quindi, in che direzione si muove il kamma? Che cosa ne stiamo facendo? È per essere ricchi o potenti? NO! Con questo tipo di meditazione e in questo buddhismo, la direzione in cui stiamo andando è quella dell'illuminazione. Stiamo usando gli ingredienti che abbiamo per diventare illuminati. Ma che cosa significa in realtà illuminazione? Illuminazione significa che non c'è più rabbia nel cuore. Non ci sono più desideri personali o illusioni nel cuore.

Un tempo c'era un maestro russo di nome George Ivanovich Gurdjieff, che aveva una comunità in Francia. Nella sua comunità c'era un tipo assolutamente odioso, che infastidiva sempre le persone e le metteva in difficoltà. Così, la comunità si riuniva e chiedeva a Gurdjieff di sbarazzarsi di quel tipo perché creava sempre discussioni e rendeva le persone infelici. Ma Gurdjieff non lo fece mai. Tuttavia, dopo la morte di Gurdjieff, si scoprì che in realtà pagava il tipo per stare lì! Tutti gli altri dovevano pagare il vitto e l'alloggio, ma Gurdjieff pagava quel tipo per stare lì, per dare una lezione alla gente. Se riuscite a essere felici solo quando vivete con persone che vi piacciono, la vostra felicità non vale nulla perché non siete stimolati. È come un bicchiere di acqua fangosa: quando non viene agitato, sembra limpido, non è vero? Ma non appena viene agitato, il fango si solleva dal fondo. È bene agitare il bicchiere per vedere cosa c'è veramente dentro. Così, Gurdjieff pagò questo tizio perché agitasse tutti per vedere cosa c'era.

Un ottimo indicatore di dove ci si trova nella vita spirituale è vedere come si va d'accordo con le altre persone, specialmente quelle difficili. Riuscite a essere pacifici quando qualcuno vi mette in difficoltà? Riuscite a lasciar andare la rabbia e l'irritazione verso una persona, un luogo o verso voi stessi? Alla fine dobbiamo farlo. Altrimenti, non arriveremo mai all'illuminazione. Non riusciremo mai a raggiungere la pace.

Immaginate cosa significhi dire: "Non mi irriterò più. Non combatterò più o rifiuterò una persona o le sue abitudini. Se non posso farci nulla, imparerò a convivere pacificamente con ciò che non mi piace. Imparerò ad accettare pacificamente il dolore, invece di distogliere sempre la testa dal dolore e cercare il piacere. Pensate un po'!

A volte si pensa che se non ci si arrabbia, si tende a essere un vegetale. Se permettete agli altri di calpestarvi, sarete solo qualcuno che se ne sta seduto senza fare nulla. Ma chiedetevi: come vi sentite dopo esservi arrabbiati? Vi sentite pieni di grinta, molto energici? In realtà, quando siamo arrabbiati ci logoriamo. La rabbia consuma molta dell'energia del nostro cuore. Anche quando siamo irritati o proviamo sentimenti negativi nei confronti di una persona o di un luogo, questo consuma energia! Quindi, se non vogliamo sentirci così stanchi e depressi, possiamo provare come esperimento a non irritarci. Vediamo quanto ci sentiamo più svegli e vitali. Poi, possiamo inviare quell'energia a prendersi cura degli altri e anche di noi stessi. È in nostro potere farlo. Se volete davvero imboccare la corsia preferenziale per l'illuminazione, provate a rinunciare all'irritazione e alla rabbia.

Come si fa a rinunciarvi? Prima di tutto, volendo rinunciarvi! Molti di noi non vogliono rinunciare alla rabbia e all'irritazione - per qualche oscuro motivo ci piace.

C'è una meravigliosa storiella su due monaci che vissero insieme in un monastero per molti anni. Erano grandi amici. Poi, morirono a pochi mesi di distanza l'uno dall'altro. Uno di loro rinacque nel regno celeste; l'altro monaco rinacque come verme in un mucchio di letame.

Quello che si trovava nel regno celeste si stava divertendo molto, godendo di tutti i piaceri celesti. Poi cominciò a pensare al suo amico. "Chissà dov'è finito il mio vecchio amico?" Così scrutò tutti i regni celesti, ma non riuscì a trovare traccia del suo amico. Poi scrutò il regno degli esseri umani, ma anche lì non riuscì a vedere alcuna traccia del suo amico. Allora cercò nel regno degli animali e poi degli insetti.

Infine, trovò il suo amico, rinato come verme in un mucchio di letame! "Wow!", pensò. "Aiuterò il mio amico. Andrò laggiù in quel mucchio di letame e lo porterò quassù, in modo che possa godere dei piaceri celestiali e della beatitudine di vivere in questi regni meravigliosi."

Così, scese al mucchio di letame e chiamò il suo compagno, e il piccolo verme si dimenò e disse: "Chi sei?" "Sono un tuo amico. Siamo stati monaci insieme in una vita passata. Sono venuto qui per portarti nel regno celeste, dove la vita è meravigliosa e beata".

Ma il verme disse: "Vattene, vattene!"

"Ma io sono tuo amico e vivo in un regno celeste!"

E gli descrisse i regni celesti, ma il verme disse: "No, grazie. Sono abbastanza felice qui nel mio mucchio di sterco. Per favore, vattene!"

Allora l'essere celeste pensò: "Se potessi afferrarlo e portarlo nei regni celesti, potrebbe vederlo con i suoi occhi". Così, afferrò il verme e cominciò a tirarlo, ma più lo tirava, più quel verme si attaccava al suo mucchio di letame.

Capite la morale della storia? Quanti di noi sono attaccati al proprio mucchio di letame? Quando qualcuno tenta di tirarci fuori, ci torniamo dentro, perché è quello a cui siamo abituati e ci piace stare lì dentro. A volte siamo attaccati alle nostre vecchie abitudini, alla nostra rabbia e ai nostri desideri. A volte vogliamo essere arrabbiati.

Quindi, la prossima volta che vi arrabbiate, fermatevi e osservate. Prendetevi un momento di consapevolezza per vedere come ci si sente. Decidete e ricordate a voi stessi: "La prossima volta che mi arrabbio, lo sentirò, invece di cercare di essere furbo, di fare a modo mio o di ferire l'altra persona." Notate semplicemente come ci si sente. Non appena vi accorgete di come si sente la rabbia con il cuore, e non con la testa, allora vorrete abbandonarla perché fa male, è dolorosa. È sofferenza.

Se solo le persone fossero più sveglie, più consapevoli e sapessero cosa si prova, invece di pensarci, non ci sarebbero più problemi. Lascerebbero andare la rabbia molto rapidamente perché è calda, brucia. Ma noi tendiamo a vedere questo mondo con la testa piuttosto che con il cuore. Ci pensiamo, ma molto raramente lo sentiamo o ne facciamo esperienza. La meditazione inizia a farvi entrare di nuovo in contatto con il cuore e a farvi uscire dai pensieri e dalle lamentele, da cui partono tutta la rabbia e i desideri.

Quando si viene dal cuore, si può sperimentare in prima persona. Si può essere in pace con se stessi e ci si può prendere cura di sé. Quando vengo dal cuore, posso apprezzare anche il cuore degli altri. È così che possiamo amare i nostri nemici, quando apprezziamo il loro cuore, vedendovi qualcosa da amare e da rispettare.

Le persone si arrabbiano perché soffrono o non si sentono a proprio agio. Se siamo felici, non possiamo mai arrabbiarci con qualcun altro. Solo quando siamo depressi, stanchi, frustrati, in difficoltà o quando abbiamo qualche malattia nel cuore, possiamo arrabbiarci con gli altri. Così, quando qualcuno è arrabbiato con me, provo compassione e gentilezza nei suoi confronti, perché mi rendo conto che sta soffrendo.

La prima volta che sono andato a trovare qualcuno che doveva essere illuminato, ho pensato: "Accidenti! È meglio che mi assicuri di meditare prima di avvicinarmi a lui, perché sicuramente sarà in grado di leggermi nel pensiero e sarebbe imbarazzante." Ma una persona illuminata non sarà crudele e non ti farà del male. Una persona illuminata vi accetterà e vi metterà a vostro agio. È una sensazione meravigliosa, non è vero? Accettando se stessi, ci si può rilassare

senza rabbia o irritazione. C'è una grande comprensione, una grande illuminazione nel sapere che si è a posto.

Quanto dolore toglierebbe alla vita degli esseri umani! Quale grande libertà darebbe alle persone di partecipare al mondo, di servire in questo mondo e di amare in questo mondo, quando finalmente si rendono conto di essere a posto. Non dovranno passare tanto tempo a rettificarsi, a cambiarsi, sempre con la paura di sbagliare. Quando sarete a vostro agio con voi stessi, sarete a vostro agio con gli altri, indipendentemente da chi siano.

## Meditazione: Il cuore del buddhismo

Voglio fare un discorso approfondito sulla natura del buddhismo. Molto spesso leggo su giornali e libri alcune cose strane che vengono presentate come buddhismo. Per questo motivo, vi indicherò il cuore dei veri insegnamenti buddhisti, non come teoria ma come esperienza.

### Cosa non è il cuore del buddhismo

**La psicoterapia:** So che alcuni pensano ancora che il buddhismo sia una forma di psicoterapia, un modo di applicare atteggiamenti saggi o mezzi abili per vivere più in pace in questo mondo. In effetti, nel ricco bagaglio di insegnamenti buddhisti ci sono molte cose che aiutano a vivere la vita con meno problemi. Utilizzando atteggiamenti saggi e intenzioni compassionevoli, il buddhismo insegna un modo efficace di affrontare i problemi del mondo. Quando questi metodi buddhisti funzionano davvero, danno alle persone la fede e la fiducia che in questo percorso buddhista c'è davvero qualcosa di prezioso per loro.

Spesso rifletto sul motivo per cui le persone vengono qui alla Società Buddhista il venerdì sera. È perché traggono qualcosa da questi insegnamenti: uno stile di vita più pacifico, un sentimento più felice verso se stessi e una maggiore accettazione degli altri esseri. In questo senso, è una terapia per i problemi della vita, e funziona. Tuttavia, non è questo il vero buddhismo, ma solo uno degli effetti collaterali.

**Filosofia:** Alcune persone si imbattono nel buddhismo e lo trovano una filosofia meravigliosa. Possono sedersi intorno al tavolo del caffè dopo che ho tenuto una conferenza e possono parlare per ore, ma non sono ancora vicini all'illuminazione. Molto spesso le persone possono discutere di cose molto elevate, i loro cervelli possono parlare e pensare ad argomenti così

sublimi, ma poi, quando escono, possono imprecare contro la prima macchina che si ferma davanti a loro sulla strada di casa. Perdonano subito tutto!

**I rituali:** Invece di considerare il buddhismo come una filosofia, molte persone lo considerano una religione. I rituali del buddhismo sono significativi e non dovrebbero essere scartati solo perché si pensa di essere al di sopra dei rituali. A volte le persone sono molto orgogliose, arroganti e pensano addirittura di non aver bisogno di alcun rituale. Ma la verità è che i rituali hanno un potere psicologico. Per esempio, nella società è utile che due persone, quando vanno a vivere insieme, si sottopongano a una sorta di cerimonia di matrimonio, perché in quella cerimonia c'è qualcosa che accade alla mente, qualcosa che accade al cuore. C'è un impegno preso nel profondo che risuona con la consapevolezza che è successo qualcosa di importante. Nelle cerimonie e nei rituali di morte, tutti questi riti di canti, riflessioni e parole gentili hanno effettivamente un significato per le persone coinvolte. Li aiuta ad accettare con grazia la scomparsa di una persona cara. Li aiuta a riconoscere la verità di ciò che è accaduto, che si è verificata una separazione definitiva da quella persona, e in questa accettazione raggiungono la pace.

Allo stesso modo, nel nostro monastero, per perdonare un'altra persona e lasciare andare le ferite passate, si usa spesso una cerimonia di perdono. Nella Chiesa cattolica c'è la cerimonia della confessione. I dettagli precisi di un perdono non hanno molta importanza, ma ciò che è importante è che il perdono sia dato con qualche mezzo fisico attraverso un rituale o una cerimonia. Se ci si limita a dire: "Oh, mi dispiace", non è molto diverso dal dare anche un regalo o un mazzo di fiori? O non è diverso dall'andare da loro dicendo: "Sentite, quello che ho fatto l'altro giorno è stato davvero imperdonabile, ma venite a cena con me questa sera" o "Ecco, prendete un paio di biglietti per il teatro". Il perdono è molto più profondo ed efficace quando si organizza una bella cerimonia intorno al perdono, piuttosto che limitarsi a mormorare qualche parola.

Anche il rituale dell'inchino alla statua del Buddha ha un grande significato. È un atto di umiltà. Dice: "Non sono illuminato, eppure c'è qualcosa che va oltre me e verso cui aspiro". È la stessa umiltà che una persona ha quando va a scuola o all'università e riconosce che i docenti e i professori sanno più di lei. Se si litiga con i professori quando si va all'università, si impara qualcosa? L'umiltà non è una sottomissione, che nega il valore di se stessi; in realtà, l'umiltà è quella che rispetta le diverse qualità delle persone. A volte l'atto di inchinarsi, se fatto con consapevolezza, è una cerimonia o un rituale che può generare un grande senso di gioia.

Come monaco, molte persone si inchinano a me e io mi inchino a molte altre. C'è sempre qualcuno a cui ci si deve inchinare, a prescindere dall'anzianità. Come minimo c'è sempre il

Buddha a cui inchinarsi. Mi piace inchinarmi quando c'è un monaco più anziano di me. L'inchino è un bel modo per superare l'ego e il giudizio, soprattutto quando devo inchinarmi a un monaco scarso (è facile inchinarsi a quelli bravi)! È un rituale che, se fatto nel modo retto, può produrre molti benefici. Come minimo, come dico alle persone al monastero, se ci si inchina molto, si rafforzano i muscoli dello stomaco e non si sembra grassi! Ma c'è di più. Quindi, questi rituali buddhisti sono utili, ma il buddhismo è molto di più.

## Meditazione e illuminazione

Quando ci si chiede cosa sia veramente il buddhismo, è difficile rispondere in poche parole. Bisogna tornare al processo di meditazione perché è il punto cruciale, il fulcro o il cuore del buddhismo. Come fanno tutti coloro che si sono imbattuti negli insegnamenti buddhisti, il Buddha era un uomo che divenne illuminato mentre meditava sotto un albero. L'illuminazione del Buddha è stata in realtà ciò che ha creato la religione del buddhismo: è *il suo significato*, è *il suo centro*. Il buddhismo è tutto incentrato sull'illuminazione, non solo sul vivere una vita sana o felice, o sull'imparare a essere saggi e a dire cose intelligenti agli amici intorno al tavolino. Anche in questo caso, il buddhismo riguarda l'illuminazione.

Prima di tutto, bisogna avere una sensazione o un'indicazione di cosa sia l'illuminazione. A volte le persone vengono da me e dicono: "Sono illuminato", e a volte ricevo lettere da persone che dicono: "Grazie per i tuoi insegnamenti! Ti prego di sapere che ora sono illuminato!". E a volte sento altre persone dire di insegnanti o guru: "*Oh sì, sono certamente illuminati!*", senza sapere bene cosa significhi. La parola illuminazione indica un'apertura di saggezza, una comprensione che pone fine a tutte le sofferenze. Chi non ha abbandonato tutte le sofferenze non è illuminato. Il fatto che una persona soffra ancora significa che deve ancora abbandonare tutti gli attaccamenti. Chi è ancora preoccupato per i propri beni, chi piange ancora per la morte di una persona cara, chi è ancora arrabbiato e chi gode ancora dei piaceri dei sensi, come il sesso, non è illuminato. L'illuminazione è qualcosa che *va oltre e si libera* da tutto questo.

A volte, quando un monaco parla in questo modo, è molto facile che scoraggi le persone. I monaci sembrano dei "wowers" (guastafeste), come si dice in Australia. Non vanno al cinema, non fanno sesso, non hanno relazioni, non vanno in vacanza, non hanno piaceri. Che branco di svitati! Ma una cosa interessante che molti notano è che alcune delle persone più pacifiche e felici che si incontrano sono i monaci e le monache che vengono a sedersi qui il venerdì sera e a tenere i discorsi. I monaci sono molto diversi dai wowers e il motivo è che c'è un'altra felicità



che i monaci conoscono e che il Signore Buddha ha indicato loro. Ognuno di voi può percepire questa stessa felicità quando la vostra meditazione inizia a decollare.

## Lasciare andare

Il Signore Buddha ha insegnato che è l'attaccamento a *causare* la sofferenza, mentre il lasciar andare è *la causa* della felicità e *la via* per l'illuminazione. Lasciar andare? Spesso le persone hanno chiesto: "Come si fa a lasciar andare? Tuttavia, ciò che intendono veramente è perché dovremmo lasciar andare. È una domanda difficile a cui rispondere e che non troverà mai una risposta a parole. Invece, rispondo a questa domanda dicendo che è il momento di meditare, di incrociare le gambe, di essere nel momento presente, perché questo insegnerà alle persone che cosa significa lasciar andare. Inoltre, gli ultimi momenti della meditazione sono i più importanti. Ricordate sempre questo: negli ultimi minuti della meditazione, chiedetevi: "Come mi sento? Che cos'è questo e perché? Come è nato tutto questo?"

Le persone meditano perché è divertente, è piacevole. Non meditano per "ottenere qualcosa", anche se quando si medita si possono ottenere molti benefici, come ad esempio benefici per la salute o la riduzione dello stress nella vita. Con la meditazione si diventa meno intolleranti, meno arrabbiati. Ma c'è qualcosa di più: è il puro divertimento! Quando ero un giovane monaco, è stata la meditazione a farmi diventare buddhista. Era stimolante leggere libri buddhisti, ma non era abbastanza. È stato quando ho meditato e sono diventato calmo - molto calmo, incredibilmente calmo - che qualcosa mi ha detto che questa era l'esperienza più profonda della mia vita. Volevo fare di nuovo questa esperienza. Volevo indagare di più. Perché? Perché un'esperienza profonda di meditazione vale più di mille discorsi, argomenti, libri o teorie. Le cose che leggete nei libri sono esperienze di altre persone, non sono le vostre. Sono parole e possono ispirare, ma l'esperienza vera e propria è davvero commovente. È davvero sconvolgente perché manda in frantumi ciò su cui vi siete appoggiati per tanto tempo. Seguendo questo percorso di meditazione, state imparando che cos'è veramente il lasciar andare.

## Riconoscere, perdonare e lasciare andare (RPL)

Quando qualcuno vi dà dell'idiota, più volte lo ricordate, più volte vi ha dato dell'idiota! Perché ci imprigioniamo nel nostro passato? Perché non riusciamo a lasciarlo andare? Volete davvero essere liberi? Allora riconoscete, perdonate e lasciate andare. Quello che in Australia chiamo il “codice RPL”<sup>1</sup> (il codice RPL è anche l'acronimo della forma di calcio più popolare in Australia, l’“Aussie Rules”). Riconoscere, perdonare e lasciare andare qualsiasi cosa vi abbia ferito. Sia che si tratti di qualcosa che qualcuno ha fatto o detto, sia che si tratti di ciò che la vita ha fatto. Per esempio, se è morto qualcuno della vostra famiglia e discutete con voi stessi che non sarebbe dovuto morire. Oppure, si è perso il lavoro e si pensa senza sosta che non sarebbe dovuto accadere. Oppure, semplicemente, qualcosa è andato storto e siete ossessionati dal fatto che non è giusto. *Se volete, potete crocifiggervi su una croce di vostra creazione per il resto della vostra vita, ma nessuno vi obbliga a farlo. Invece, potete riconoscere, perdonare e imparare nel perdonare.* Il lasciar andare è nell'imparare. Il lasciar andare dà al futuro la libertà di fluire facilmente, senza essere legato al passato.

Recentemente ho parlato con alcune persone della comunità cambogiana qui a Perth ed essendo una comunità buddhista, ho avuto molto a che fare con loro. Come ogni comunità buddhista tradizionale, quando hanno un problema vengono a parlare con i monaci. Questo è ciò che fanno da secoli. Il monastero e i monaci sono il centro sociale, il centro religioso e il centro di consulenza della comunità. Quando gli uomini litigano con le loro mogli, vengono al monastero.

Una volta, quando ero un giovane monaco in Thailandia, un uomo è entrato nel monastero e mi ha chiesto: “Posso rimanere nel monastero per qualche giorno? Pensavo che volesse meditare, così gli ho detto: “Oh, vuoi meditare?”. “Oh, no! ha detto. Il motivo per cui voglio venire al monastero è che ho avuto una discussione con mia moglie”. Così, rimase nel monastero. Tre o quattro giorni dopo venne da me e disse: “Ora mi sento meglio. Posso tornare a casa?” Che cosa saggia.

Invece di andare al bar e ubriacarsi, invece di andare dai suoi compagni e raccontare loro tutte le cose schifose che pensava che sua moglie avesse fatto, rafforzando così il suo malanimo e il suo risentimento, andò a stare con un gruppo di monaci che non dicevano nulla di sua moglie, che erano solo gentili e pacifici. Pensò a ciò che aveva fatto in quell'ambiente pacifico e solidale e dopo un po' si sentì molto meglio.

---

<sup>1</sup> [N.d.t.]: Nel testo in inglese è riportato “AFL code”...

Questo è ciò che a volte è un monastero: un centro di consulenza, un rifugio o un luogo in cui le persone vengono a lasciar andare i loro problemi.

Non è forse meglio che indulgiare sul passato, soprattutto quando siamo arrabbiati per qualcosa che è successo? Quando rafforziamo il risentimento, vediamo davvero cosa sta succedendo? O vediamo attraverso gli occhiali perversi della nostra rabbia i difetti dell'altra persona, concentrandoci solo sulle cose terribili che ci ha fatto, senza mai vedere il quadro completo?

Una delle cose che ho notato della comunità cambogiana è che si trattava di persone che avevano sofferto durante gli anni di Pol Pot.

Conosco un uomo cambogiano la cui moglie era stata fucilata dai Khmer Rossi davanti a lui per aver rubato un mango. Aveva fame e aveva preso un mango da un albero. Uno dei Khmer Rossi la vide e, senza alcun processo, estrasse la pistola davanti al marito e la uccise. Mentre quest'uomo mi raccontava queste cose, lo guardavo in faccia, osservavo i suoi movimenti corporei ed era incredibile vedere che non c'era rabbia, non c'era risentimento e non c'era nemmeno dolore. C'era una pacifica accettazione di ciò che era accaduto. Non sarebbe dovuto accadere, ma è successo.

Lasciare andare il passato ci permette di goderci il presente, così che il futuro possa essere libero.

Perché ci portiamo sempre dietro il passato? L'attaccamento al passato non è una teoria. È un atteggiamento. Possiamo dire "Oh, non sono attaccato!" Oppure possiamo dire: "Sono così distaccato che non sono nemmeno attaccato al distacco". Il che è molto intelligente e suona molto bene, ma è un mucchio di vecchie sciocchezze. Se siete attaccati, se non riuscite a lasciar andare le cose importanti che vi fanno soffrire, questo vi impedisce di essere liberi. L'attaccamento è una palla al piede che vi legate alle gambe da soli, nessun altro ve la lega. Avete la chiave per liberarvi, ma non la usate. Perché ci limitiamo così tanto e perché non riusciamo a lasciar andare il futuro, tutte le preoccupazioni e gli affanni? Vi preoccupate di ciò che accadrà domani, la prossima settimana, il prossimo anno? Perché lo fate? Quante volte vi siete preoccupati per un esame o un test? O una visita dal medico? O una visita dal dentista? Potete preoccuparvi a morte e quando vi preparate ad andare dal dentista scoprite che hanno cancellato l'appuntamento e che non dovevate andarci comunque!

Le cose non vanno mai come ci si aspetta. Non abbiamo ancora imparato che il futuro è così incerto che non è il caso di preoccuparsi? Non sappiamo mai cosa succederà dopo. Quando lasciamo andare il passato e il futuro, non siamo forse sulla via della meditazione profonda? Non stiamo forse imparando come essere in pace, come essere liberi, come essere soddisfatti?

Queste sono indicazioni di ciò che significa illuminazione. Significa vedere che molti dei nostri attaccamenti sono basati sulla pura stupidità. Non ne abbiamo bisogno. Man mano che sviluppiamo la nostra meditazione, ci lasciamo andare sempre di più. Più lasciamo andare, più felicità e pace ci danno. Ecco perché il Signore Buddha ha definito l'intero percorso del buddhismo un allenamento graduale. È un sentiero che porta avanti, un passo alla volta, e a ogni passo si ottiene un premio. Ecco perché è un sentiero molto piacevole e i premi diventano più piacevoli e più preziosi man mano che si va avanti. Ma anche al primo passo si ottiene un premio.

Ricordo ancora la prima volta che ho meditato. Ricordo la stanza. Era all'Università di Cambridge, nella Wordsworth Room del King's College. Non avevo mai meditato prima, quindi mi sono seduto lì per cinque o dieci minuti con alcuni compagni. Sono stati solo dieci minuti, ma ho pensato: "Oh, è stato bello!" Ricordo ancora la sensazione che ci fosse qualcosa che risuonava dentro di me e che mi diceva che questo era un percorso che portava in un posto meraviglioso. Avevo discusso con i miei amici, davanti a un caffè o a una birra, di tutti i tipi di filosofia, ma le "discussioni" erano sempre finite in litigi e non mi avevano mai reso più felice. Anche i grandi professori dell'università, con cui avevi fatto conoscenza, non sembravano felici. Questo è stato uno dei motivi per cui non ho continuato la carriera accademica. Erano brillanti nel loro campo, ma per altri versi erano stupidi come le persone comuni. Avevano discussioni, preoccupazioni e stress proprio come tutti gli altri e questo mi ha colpito molto. Perché in un'università così famosa, dove le persone sono così intelligenti, non sono felici? A che serve essere intelligenti se non si è felici? Intendo dire la vera felicità, la vera soddisfazione e la vera pace.

## Contentezza e pace reali

La prima persona che ho visto che aveva una vera contentezza e pace è stato Ajahn Chah, il mio maestro in Thailandia. C'era qualcosa in quell'uomo! Ho visto quello che aveva e mi sono detto: "Lo voglio! Voglio quella comprensione, quella pace!" Persone da tutto il mondo venivano a trovarlo. Solo perché era un monaco non significava che tutti fossero sottomessi, ossequiosi e sempre a lodarlo. Ricordo la storia della prima volta che andò in Inghilterra con Ajahn Sumedho. Andava a fare l'elemosina a Hampstead e mentre camminava - era più di vent'anni fa - questo giovane teppista si avvicinò a questo asiatico vestito in modo buffo e gli tirò un pugno che mancò di poco il naso. Ajahn Chah non sapeva che questa persona stava cercando di mancarlo. Poi cercò di dargli un calcio e lo mancò. Stava solo cercando di far arrabbiare questo

piccolo monaco asiatico vestito in modo buffo. Ajahn Chah non sapeva quando sarebbe stato colpito. Non fu mai colpito perché rimase tranquillo, freddo e non si arrabbiò mai. In seguito, disse che l'Inghilterra era un posto molto bello e che voleva mandare lì tutti i suoi monaci anziani per metterli davvero alla prova. Per quanto riguarda Ajahn Chah, l'equanimità era il suo modo di essere. È facile dire: sono illuminato, ma poi succede qualcosa del genere e si scappa per un miglio.

Un altro monaco di Hampstead a quel tempo stava facendo una passeggiata pomeridiana quando passò davanti a un pub. In quel momento non si era reso conto che quel giorno c'era una grande partita di calcio tra Inghilterra e Scozia. La partita era già finita e i tifosi scozzesi erano nel pub a ubriacarsi. In quel periodo c'era una popolare serie televisiva su un monaco di kung fu che da piccolo si chiamava "cavalletta". Questi tifosi scozzesi ubriachi guardarono attraverso la finestra del pub e dissero "Och, è 'piccola cavalletta'!" e il monaco si spaventò. Erano scozzesi grossi e molto ubriachi. Così, iniziò a scappare e loro lo inseguirono fino al Tempio. "Piccola cavalletta" stava scappando per salvarsi la vita. La perse. Ma il tipo di abbandono reale che Ajahn Chah fece a Hampstead è qualcosa che vi dà la sensazione di essere sulla strada dell'illuminazione.

## Un percorso graduale

Il cuore del buddhismo è un percorso graduale, un passo dopo l'altro e si ottengono risultati. Alcuni dicono che non si dovrebbe meditare per ottenere risultati. Sono un sacco di sciocchezze! Meditate per ottenere risultati. Meditate per essere felici. Meditate per ottenere la pace. Meditate per ottenere l'illuminazione a poco a poco. Ma se volete ottenere dei risultati, siate pazienti. Uno dei problemi degli esseri umani è che quando si pongono degli obiettivi non sono abbastanza pazienti. Ecco perché si disilludono, si deprimono e si sentono frustrati. Non danno alla loro pratica abbastanza tempo per maturare naturalmente nell'illuminazione. Ci vuole tempo, forse anche qualche vita, quindi non abbiate fretta. Ad ogni passo, c'è sempre qualcosa che si ottiene. Se lasciate andare un po', otterrete libertà e pace. Lasciando andare molto, si prova beatitudine. È così che insegno la meditazione sia nel mio monastero che qui. Incoraggio i meditanti a mirare a questi stadi di lasciar andare, questi stati di beatitudine chiamati *jhāna*.

## Jhāna

Tutti vogliono essere felici e i jhāna sono il modo in cui si può raggiungere la felicità. Intendo dire la vera felicità, la felicità profonda. L'unico problema è che questi stati non durano molto, solo poche ore, ma sono comunque molto attraenti. Sorgono attraverso il lasciare andare, il vero lasciare andare. In particolare, nascono dal lasciar andare la volontà, la discriminazione e il controllo. È affascinante sperimentare una meditazione profonda e capire come nasce. Attraverso questa esperienza ci si rende conto che più si controlla, più si desidera a causa degli attaccamenti, meno si è in pace. Ma più si lascia andare, più si abbandona, più ci si toglie di mezzo, più ci si sente felici. Questo è un insegnamento molto profondo, molto più profondo di quanto si possa leggere in un libro o ascoltare in un discorso e certamente molto più utile che discutere di queste cose davanti a un tavolino. State sperimentando qualcosa. Questo è il cuore della religione che la gente chiama misticismo. Lo state sperimentando su voi stessi. In particolare, lasciate andare questo "controllore", questo "esecutore". Questo è il problema principale degli esseri umani. Non riusciamo a smettere di complicare le cose. Molto spesso dovremmo lasciare le cose in pace, ma non ci riusciamo. Non lo facciamo. Anzi, creiamo disordine. Perché non possiamo rilassarci e divertirci, invece di fare sempre qualcosa?

È difficile fermarsi in meditazione, ma più ci si ferma e più si ottengono ricompense e pace. Quando si lascia andare durante la meditazione, si lascia andare la volontà, si lascia andare il controllo. Quando si smette di parlare con se stessi, si ottiene il silenzio interiore. Quanti di voi sono già stufo di questo frastuono che si scatena continuamente nella vostra testa? Quanti di voi a volte non riescono a dormire di notte, quando non c'è il rumore dei vicini ma c'è qualcosa di ancora più forte tra le orecchie: "Yak! Yak! Yak! Preoccupazione. Preoccupazione. Pensa. Pensa. Pensa!" Questo è il problema degli esseri umani. Quando è il momento di pensare, non riescono a pensare con chiarezza; e quando è il momento di smettere di pensare non riescono a stare in pace. Quando impariamo a meditare, otteniamo questa sensazione di maggiore equilibrio e sappiamo come lasciare andare. Sappiamo come lasciare andare fino al punto in cui tutti i pensieri scompaiono. Questi pensieri sono solo commenti, sono solo descrizioni. La differenza tra il pensiero e la realtà è la differenza tra leggere un libro su New York e andare a New York. Che cosa è più reale? Quando si è lì, si sente l'odore dell'aria, si percepisce l'atmosfera, si percepisce il carattere: tutte cose che non si possono scrivere in un libro. *La verità è sempre silenziosa. La menzogna è sempre con le parole.*

## Quando il corpo scompare

Ricordate i “truffatori” (e anche le “truffatrici”), questi truffatori possono dirvi qualsiasi cosa! Ce n'è uno che vive nella vostra mente in questo momento e credete a ogni sua parola! Il suo nome è “Pensiero”. Quando lasciate andare il discorso interiore e fate silenzio, diventate felici. Poi, quando lasciate andare il movimento della mente e rimanete con il respiro, sperimentate una gioia ancora maggiore. Quando poi si lascia andare il corpo, tutti i cinque sensi scompaiono e ci si sente davvero beati. Questo è il buddhismo delle origini. La vista, il suono, l'olfatto, il gusto e il tatto svaniscono completamente. È come essere in una camera di deprivazione sensoriale, ma molto meglio. Ma non è soltanto silenzio, non si sente proprio nulla. Non è solo oscurità, non si vede nulla. Non è solo una sensazione di benessere nel corpo: non c'è alcun “corpo”.

Quando il corpo scompare, la sensazione è davvero fantastica. Avete presente tutte quelle persone che hanno esperienze extracorporee? Quando il corpo muore, ogni persona fa questa esperienza, fluttua fuori dal corpo e una delle cose che dice sempre è che è così pacifico, così bello, così beato. È lo stesso nella meditazione quando il corpo scompare: è così pacifico, così bello, così beato quando si è liberi da questo corpo. Che cosa rimane? Qui non ci sono vista, suono, odore, gusto, tatto: questo è ciò che il Signore Buddha chiamava la consapevolezza nella meditazione profonda. Quando il corpo scompare, ciò che rimane è la mente.

L'altra sera ho fatto una similitudine a un monaco. Immaginate un imperatore che indossa un lungo paio di pantaloni e una grande tunica. Ha le scarpe ai piedi, una sciarpa intorno alla metà inferiore della testa e un cappello sulla metà superiore della testa. Non lo si vede affatto perché è completamente coperto da cinque indumenti. Lo stesso vale per la consapevolezza. È completamente coperta dalla vista, dal suono, dall'olfatto, dal gusto e dal tatto, quindi la gente non la conosce. Conosce solo gli abiti. Quando vedono l'imperatore, vedono solo le vesti e gli abiti. Non sanno chi vive dentro di loro e quindi non c'è da stupirsi che siano confusi su cosa sia la vita, cosa sia la consapevolezza, chi sia questo qui dentro, da dove vengo? Perché? Cosa dovrei fare con questa vita? Quando i cinque sensi scompaiono, è come svestire i panni dell'imperatore e vedere che cosa c'è qui dentro, che cosa è che dirige lo spettacolo, chi sta ascoltando queste parole, chi sta vedendo, chi sta sentendo la vita, chi è questo. Quando i cinque sensi scompaiono, ci si avvicina alla risposta a queste domande.

Ciò che si vede in una meditazione così profonda è ciò che chiamiamo “mente” (in Pali, si chiama *citta*). Il Signore Buddha ha usato questa bella similitudine. Quando c'è la luna piena in una notte nuvolosa, anche se è una luna piena, la si vede a malapena. A volte, quando le nuvole sono sottili, si può vedere questa forma vaga che traspare. Si sa che c'è qualcosa. È

come la meditazione prima di entrare in questi stati profondi. Sapete che c'è qualcosa, ma non riuscite a distinguerlo. Ci sono ancora dei "vestiti". State ancora pensando e facendo, sentendo il corpo o udendo i suoni. Ma arriva un momento, e questa è la similitudine del Buddha, in cui la luna si libera dalle nuvole e nel chiaro cielo notturno si può vedere il bellissimo disco pieno della luna, che brilla luminoso, e si sa che quella è la luna. La luna è lì, la luna è reale e non è solo un effetto collaterale delle nuvole. Questo è ciò che accade nella meditazione quando si vede la mente. Si vede chiaramente che la mente non è un effetto collaterale del cervello. Si vede la mente e si conosce la mente. Il Signore Buddha ha detto che la mente liberata è bella, è brillante, è radiosa. Non si tratta solo di esperienze beate, ma anche di esperienze significative. Quante persone hanno sentito parlare di rinascita ma non ci credono ancora? Come può avvenire la rinascita? Certamente il corpo non rinasce. Ecco perché quando la gente mi chiede: "Dove vai quando muori?". "Uno dei due posti che dico, Fremantle o Karrakatta, è lì che va il corpo! (Fremantle e Karrakatta sono i due principali cimiteri e crematori che servono tutta Perth). Ma è lì che va la consapevolezza? A volte le persone sono così stupide in questo mondo che pensano che il corpo sia tutto ciò che c'è, che non ci sia la mente!

Quindi, quando si viene cremati o sepolti, è tutto, è fatta, tutto è finito. L'unico modo in cui si può discutere con questa visione è sviluppare la meditazione che il Signore Buddha realizzò sotto l'albero della Bodhi. Allora potrete vedere la mente da soli, nella pura consapevolezza. Non in una trance ipnotica, non nell'ottusità, ma in una chiara consapevolezza: *questa è la conoscenza della mente.*

## Conoscere la mente

Quando conoscete la mente, quando la vedete per voi stessi, uno dei risultati sarà la consapevolezza che la mente è indipendente dal corpo. Indipendenza significa che quando questo corpo si rompe e muore, quando viene cremato, o quando viene sepolto, o in qualsiasi modo venga distrutto dopo la morte, la mente non ne risentirà. Lo sapete perché vedete la natura della mente. La mente che vedete trascenderà la morte corporea. La prima cosa che vedrete da soli - l'intuizione che è chiara come il naso sui vostri volti - è che c'è qualcosa di più nella vita di questo corpo fisico che consideriamo "io". In secondo luogo, potete riconoscere che quella mente non è diversa da quel processo di coscienza che è in tutti gli esseri, siano essi esseri umani o animali o persino insetti, di qualsiasi sesso, età o razza: vedete che ciò che è comune a tutta la vita è questa "mente", questa coscienza, la fonte del fare.



Una volta visto questo, si ha molto più rispetto per i propri simili. Non solo per la propria razza, la propria tribù o la propria religione. Non solo per gli esseri umani, ma per tutti gli esseri. È un'idea meravigliosamente alta. Che tutti gli esseri siano felici e stiano bene e che possiamo rispettare tutte le nazioni, tutti i popoli, persino tutti gli altri esseri. Tuttavia, è così che si ottiene! Si ottiene veramente la compassione solo quando vediamo che gli altri sono fondamentalmente come noi stessi. Se pensate che una mucca sia completamente diversa da voi, che le mucche non pensino come gli esseri umani, allora è facile mangiarne una. Ma potete mangiare vostra nonna? È troppo simile a voi. Si può mangiare una formica? Forse uccideresti una formica perché pensi che le formiche non siano come te. Ma se osservate attentamente le formiche, non sono diverse.

In un monastero nella foresta - vivendo nella boscaglia, vicino alla natura - una delle cose di cui ci si convince è che gli animali hanno emozioni e, soprattutto, provano dolore. Si comincia a riconoscere la personalità degli animali, dei kookaburra, dei topi, delle formiche e dei ragni. Ognuno di quei ragni ha una mente, proprio come voi. Una volta che avrete visto questo, potrete comprendere la compassione del Signore Buddha per tutti gli esseri. Potete anche capire come la rinascita possa avvenire tra tutte le specie, non solo tra gli esseri umani, ma tra animali e umani, tra umani e animali. Potete anche capire come la mente sia la fonte di tutto questo.

La mente può esistere anche senza corpo, nel regno dei fantasmi e degli angeli (che nel buddhismo chiamiamo *devas*). Diventa molto chiaro come esistono, perché esistono, cosa sono. Queste sono intuizioni e comprensioni che derivano dalla meditazione profonda. Ma soprattutto, quando si conosce la natura della mente, si conosce la natura della coscienza. Conoscete la natura della quiete. Conoscete la natura della vita. Capite cosa spinge la mente a cercare la rinascita. Si comprende la "Legge del Kamma".

# Le tre conoscenze (Tevijjā)

## La prima conoscenza

Quando il Signore Buddha si sedette sotto l'albero della Bodhi, secondo la tradizione, acquisì tre conoscenze (tevijjā). La prima conoscenza era il ricordo delle vite passate. Quando ci si avvicina alla mente, ci sono alcuni poteri che derivano da questa esperienza. I poteri non sono altro che un'abilità, una destrezza nell'uso della mente. È come la differenza tra un cane che corre selvaggio e un cane ben addestrato. Si può dire al cane addestrato di andare a prendere il giornale. Scodinzola e va a prendere il giornale per voi. Alcune persone hanno addestrato i loro cani così bene che possono anche rispondere al telefono. (Forse potrebbero anche rispondere al telefono, risparmiando così molto tempo).

Quando si raggiungono spesso questi stati profondi di meditazione, la mente diventa ben addestrata. Una delle cose che fece il Signore Buddha (e che potete fare anche voi quando entrate in meditazione profonda) è dire alla mente di tornare al passato. Qual è il vostro primo ricordo? Andate sempre più indietro. I monaci che lo fanno ottengono i primi ricordi della loro infanzia. Riescono persino a ricordare il momento in cui sono nati. A volte si dice che quando si nasce non si ha coscienza perché i neuroni non sono ancora sviluppati o qualcosa del genere. Ma quando si rivive la propria nascita, si capisce che non è vero. Quando appare il ricordo della propria nascita, è come se si fosse lì e si provano tutte le sensazioni di quella nascita. Poi si può chiedere a se stessi un ricordo ancora più antico e allora si torna alle vite passate. È quello che fece il Signore Buddha sotto l'albero della Bodhi. Attraverso la meditazione si conosce la rinascita, si conoscono le proprie vite passate. Questo è solo ciò che accade con la mente e si conosce il modo in cui accade. Questa è stata la prima conoscenza del Signore Buddha.

## La seconda conoscenza

La seconda conoscenza consiste nel sapere come si rinasce. Questa è la “legge del kamma”. Oggi qualcuno mi ha mostrato un libro che, purtroppo, avevamo in distribuzione gratuita, ma che non avevo mai visto prima. C'erano delle idee molto strane sulla legge del kamma. Credo che dicesse che se leggete uno dei *sutta* (discorsi) mentre siete sdraiati a terra, rinascete con il mal di schiena o qualcosa del genere: idee stupide. Il kamma è molto più complesso di così e

dipende soprattutto dalla qualità della vostra intenzione. Il movimento della mente stessa è ciò che determina il kamma, non solo l'atto, ma anche il motivo e la provenienza. Questo si vede nella meditazione, ma si vede anche come la mente si libera completamente.

## La terza conoscenza

La terza conoscenza è la fine della sofferenza. Con la comprensione delle Quattro Nobili Verità, si comprende la via e il vero significato dell'illuminazione. Significa *libertà*! La mente è liberata, soprattutto liberata dal corpo, non solo dalla sofferenza del corpo, ma anche dalla felicità del corpo. Ciò significa che non c'è più inclinazione alla sessualità, né paura del dolore, né dolore per la distruzione del corpo, né cattiva volontà, né paura delle critiche. Perché le persone si preoccupano delle parole cattive che vengono dette? *Solo a causa dell'ego!* Prendono qualcosa come se fossero loro stessi. Immaginate per un attimo di essere liberi da tutte queste cose. Come sarebbe? Nessuna paura, nessun desiderio, nessun bisogno di allontanarsi dal momento presente. In altre parole, non manca nulla e non resta nulla da fare. Non c'è nessun posto dove andare perché siete completamente felici proprio qui, qualunque cosa accada! Questo è ciò che intendiamo per illuminazione. Questa meditazione è la fonte dell'illuminazione del Signore Buddha e la fonte dell'illuminazione di ogni persona. *Non c'è illuminazione senza meditazione.* Ecco perché il buddhismo è molto più di una psicoterapia. È molto più di una filosofia. È molto più di una religione. Va in profondità nella natura dell'essere ed è accessibile a tutte le persone. Sapete come meditare. Gli insegnanti danno tutte le istruzioni gratuitamente, senza alcun costo. Volete farlo? Di solito la risposta è "Forse domani, ma non oggi". Tuttavia, poiché i semi sono stati posti nella mente, poiché la meditazione è già iniziata, c'è un interesse. C'è già un senso di questa illuminazione, un richiamo verso la pace, e non sarete in grado di resistere a questo percorso. Potrete rimandare per un po', forse per tutta la vita, ma è strano che, come mi disse qualcuno molti anni fa, quando ascoltate questi insegnamenti non possiate scartarli. Non puoi semplicemente dimenticarli. Non vi stanno dicendo a cosa credere. Vi stanno dando una teoria che è semplicemente razionale. Vi stanno indicando qualcosa che potete capire e sperimentare voi stessi e che potete intuire man mano che andate in profondità.

Il Signore Buddha era una persona straordinaria, la sua pacatezza, compassione e saggezza erano leggendarie. C'è qualcosa nell'illuminazione che è molto attraente. Allo stesso modo, c'è qualcosa nella libertà che non si può ignorare. Ecco perché, a poco a poco, capirete di cosa

tratta il buddhismo. Non capirete il buddhismo dai libri, né da quello che dico io. Capirete il buddhismo solo attraverso le vostre esperienze di meditazione pacifica. È lì che si insegna il buddhismo. Quindi, divertitevi con la meditazione e non abbiate paura dell'illuminazione. Entrate, divertitevi e non avrete rimpianti. Il buddhismo è questo. Questo è il suo cuore: meditazione e illuminazione. Questo è il suo significato.

## Attaccamento (Upādāna)

Probabilmente il termine più frainteso nei circoli buddhisti occidentali è quello solitamente tradotto come “attaccamento”. Troppi si sono messi in testa che non dovrebbero essere attaccati a nulla. Per questo motivo, ci sono battute come quella sul perché i Buddhisti hanno la sporcizia negli angoli...Perché non permettono nemmeno all'aspirapolvere di avere attaccamenti!

Alcuni pseudo-buddhisti fuorviati criticano coloro che vivono una vita morale come attaccati ai loro precetti e quindi lodano le azioni immorali come segno di profonda saggezza. Bah! Altri, nei circoli buddhisti tradizionali, creano la paura della meditazione profonda affermando erroneamente che diventerete semplicemente attaccati ai Jhāna. Tutto ciò si spinge troppo oltre. Forse l'apice della disinformazione maliziosa è stato espresso da Rajneesh che ha affermato: “Sono così distaccato che non sono nemmeno attaccato al distacco!”, giustificando così comodamente tutti i suoi eccessi.

La parola pali in questione è *upādāna*, che significa letteralmente “prendere, afferrare”. È comunemente usata per indicare un “combustibile” che sostiene un processo, come l'olio in una lampada che è il combustibile (*upādāna*) per la fiamma. È correlato al desiderio (la parola pali è *taṇhā*). Ad esempio, la brama è la ricerca di una deliziosa tazza di caffè, l'*upādāna* è il raccoglierla. Anche se pensate di poter posare facilmente la tazza di caffè, anche se la vostra mano non è incollata alla tazza, è ancora *upādāna*. L'avete presa. L'avete afferrata.

Fortunatamente, non tutto l'*upādāna* è anti-buddhista. Il Signore Buddha ha specificato solo quattro gruppi di *upādāna*:

1. “afferrare” i cinque sensi;
2. “afferrare” le visioni errate;

3. “afferrare” l'idea che la liberazione possa essere raggiunta semplicemente attraverso riti e iniziazioni;
4. e “afferrare” il punto di vista [dell'esistenza] di un Sé.

Ci sono molte altre cose che si possono “prendere” o “afferrare”, ma il punto è che solo questi quattro gruppi portano alla rinascita. Solo questi quattro sono il carburante per l'esistenza futura e la sofferenza futura. Solo questi quattro sono da evitare.

Pertanto, l'adozione della pratica della compassione, la pratica dei cinque precetti o dei precetti maggiori di un monaco o di una monaca e l'adozione della pratica della meditazione, non sono anti-buddhisti ed è sbagliato scoraggiarli chiamandoli “attaccamenti”. Mantenere i cinque precetti significa infatti lasciar andare desideri grossolani come la lussuria, l'avidità e la violenza. Praticare la compassione significa lasciar andare l'egocentrismo. E praticare la meditazione significa lasciar andare il passato, il futuro, il pensiero e molto altro. Il raggiungimento del jhāna non è altro che il lasciar andare il mondo dei cinque sensi per accedere alla mente. Il *nibbāna* è l'abbandono definitivo dell'avidità, dell'odio e dell'illusione, i semi della rinascita. Il *parinibbāna* è il definitivo abbandono del corpo e della mente (i cinque *khandha*). È errato suggerire che questi stadi di abbandono coincidano con l'“attaccamento”.

Il sentiero è come una scala. Si afferra il piolo superiore e si lascia andare il piolo inferiore per tirarsi su. Ben presto il piolo appena afferrato diventa il piolo su cui ci si trova ora. Ora è il momento di lasciare andare quel piolo, mentre si afferra un piolo ancora più alto per sollevarsi ulteriormente. Se non si afferrasse mai nulla, si rimarrebbe spiritualmente stupidi.

Per chi non ha saggezza, il lasciar andare può spesso apparire come un attaccamento. Per esempio, un uccello sul ramo di un albero di notte sembra attaccarsi saldamente al ramo, ma in realtà si è lasciato andare ed è completamente addormentato. Quando un uccello si lascia andare e i muscoli intorno agli artigli iniziano a rilassarsi, si chiudono sul ramo. Più si rilassa, più gli artigli si stringono. Ecco perché non si vede mai un uccello cadere dal posatoio anche quando è addormentato. Può sembrare un attaccamento, ma in realtà è un lasciar andare. Lasciare andare spesso porta all'immobilità, a non muoversi da dove ci si trova, ed è per questo che a volte viene scambiato per attaccamento.

Quindi, non lasciatevi scoraggiare dai buddhisti con la targa del “Principiante”, ben intenzionati ma male informati, che hanno completamente frainteso *upādāna* e l'attaccamento. *Attaccatevi senza timore* ai vostri precetti, al vostro oggetto di meditazione e al sentiero che vi condurrà al Nibbāna! E non dimenticate di acquistare anche gli accessori per l'aspirapolvere!

## I cinque ostacoli (Pañca Nīvaraṇā)

I principali ostacoli al successo della meditazione e all'intuizione che libera assumono la forma di uno o più dei cinque impedimenti. L'intera pratica che porta all'illuminazione può essere ben espressa come lo sforzo di superare i cinque ostacoli, dapprima neutralizzandoli temporaneamente per sperimentare il jhāna e l'insight e poi superandoli definitivamente attraverso il pieno sviluppo del Nobile Ottuplice Sentiero.

Quali sono questi cinque ostacoli? Sono:

*Kāmacchanda*: desiderio sensoriale

*Vyāpāda*: malevolenza

*Thīna-Middha*: indolenza e torpore

*Uddhacca-Kukkucca*: irrequietezza e rimorso

*Vicikicchā*: dubbio

### Desiderio sensoriale (Kāmacchanda)

Il desiderio sensoriale si riferisce a quel particolare tipo di desiderio che cerca la felicità attraverso i cinque sensi: vista, suono, olfatto, gusto e sensazione fisica. Esclude specificamente qualsiasi aspirazione alla felicità attraverso il sesto senso della mente. Nella sua forma estrema, il desiderio sensoriale è un'ossessione di trovare piacere in cose come l'intimità sessuale, il buon cibo o la buona musica. Ma comprende anche il desiderio di sostituire le esperienze irritanti o addirittura dolorose dei cinque sensi con altre piacevoli (cioè il desiderio di comfort sensoriale).

Il Signore Buddha ha paragonato il desiderio sensoriale all'accensione di un mutuo. Ogni piacere che si prova attraverso i cinque sensi deve essere ripagato con la sgradevolezza della separazione, della perdita o del vuoto affamato che si susseguono inesorabilmente quando il piacere è esaurito. Come per ogni prestito, c'è anche la questione degli interessi e quindi, come disse il Signore Buddha, il piacere è piccolo rispetto alla sofferenza ripagata.

Nella meditazione si trascende il desiderio sensoriale per il periodo in cui si abbandona ogni preoccupazione per questo corpo e la sua attività dei cinque sensi. Alcuni pensano che i cinque sensi siano lì per servire e proteggere il corpo, ma la verità è che il corpo è lì per servire i cinque sensi mentre giocano nel mondo, sempre alla ricerca di piacere. In effetti, il Signore Buddha una volta ha detto: "I cinque sensi sono il mondo."

Per lasciare il mondo e godere della beatitudine oltremondana del jhāna, bisogna rinunciare per un certo tempo a ogni preoccupazione per il corpo e i suoi cinque sensi.

Quando il desiderio sensoriale viene trasceso, la consapevolezza del meditante non ha alcun interesse nella promessa di piacere o anche solo di comfort con questo corpo. Il corpo scompare e i cinque sensi si spengono. La mente diventa calma e libera di guardare dentro di sé. La differenza tra l'attività dei cinque sensi e la sua trascendenza è come la differenza tra guardare fuori da una finestra e guardare in uno specchio. La mente libera dall'attività dei cinque sensi può veramente guardarsi dentro e vedere la sua vera natura. Solo da questo sguardo può nascere la saggezza su cosa siamo, da dove e perché.

## Malevolenza (Vyāpāda)

La malevolenza si riferisce al desiderio di punire, ferire o distruggere. Comprende il puro odio verso una persona o addirittura una situazione e può generare così tanta energia da essere seducente e coinvolgente. Al momento appare sempre giustificato, perché il suo potere è tale da corrompere facilmente la nostra capacità di giudicare con equità. Comprende anche la malevolenza verso se stessi, altrimenti nota come senso di colpa, che nega a se stessi ogni possibilità di felicità. Nella meditazione, la malevolenza può manifestarsi come antipatia verso l'oggetto stesso della meditazione, rifiutandolo in modo che l'attenzione sia costretta a vagare altrove.

Il Signore Buddha paragonava la malevolenza alla malattia: come la malattia nega la libertà e la felicità della salute, così la malevolenza nega la libertà e la felicità della pace. La malevolenza si supera applicando la mettā, la gentilezza amorevole. Quando c'è malevolenza nei confronti di una persona, la mettā insegna a vedere in quella persona qualcosa di più di tutto ciò che ci fa male, a capire perché quella persona ci ha ferito (spesso perché lei stessa stava soffrendo intensamente) e a incoraggiare a mettere da parte il proprio dolore per guardare con compassione all'altro. Ma se questo è più di quanto si possa fare, la mettā verso se stessi porta a rifiutarsi di dimorare nella malevolenza verso quella persona, in modo da impedirle di ferirci ulteriormente con il ricordo di quelle azioni.

Allo stesso modo, se si tratta di malevolenza verso se stessi, mettā guarda oltre le proprie mancanze; è in grado di capire le proprie mancanze e trova il coraggio di perdonarle, di imparare dalla loro lezione e di lasciarle andare. Poi, se si tratta di malevolenza verso l'oggetto della meditazione (spesso il motivo per cui un meditante non riesce a trovare la pace) mettā abbraccia l'oggetto della meditazione con cura e gioia. Ad esempio, come una madre ha una

mettā naturale verso il proprio figlio, così un meditante può guardare il proprio respiro, ad esempio, con la stessa qualità di attenzione premurosa. Allora sarà altrettanto improbabile perdere il respiro per dimenticanza, come è improbabile che una madre dimentichi il suo bambino al centro commerciale, e sarà altrettanto improbabile abbandonare il respiro per qualche pensiero distraente, come lo è per una madre distratta abbandonare il suo bambino! Quando la malevolenza viene superata, permette un rapporto duraturo con gli altri, con se stessi e nella meditazione; un rapporto duraturo e piacevole con l'oggetto della meditazione, che può maturare nel pieno abbraccio dell'assorbimento.

## Indolenza e torpore (Thīna-Middha)

L'indolenza e il torpore si riferiscono a quella pesantezza del corpo e a quella pigrizia della mente che trascinano l'individuo in un'inerzia invalidante e in una fitta depressione.

Il Signore Buddha lo paragonava all'essere imprigionati in una cella angusta e buia, senza potersi muovere liberamente alla luce del sole. In meditazione, provoca una consapevolezza debole e intermittente, che può persino portare ad addormentarsi senza rendersene conto!

L'indolenza e il torpore si superano con il risveglio dell'energia. L'energia è sempre disponibile, ma pochi sanno come accendere l'interruttore. Fissare un obiettivo, un obiettivo ragionevole, è un modo saggio ed efficace per generare energia, perché sviluppa deliberatamente l'interesse per il compito da svolgere. Un bambino piccolo ha un interesse naturale e di conseguenza energia perché il suo mondo è così nuovo. Così, se si impara a guardare la propria vita o la propria meditazione con una "consapevolezza da principiante", si possono vedere sempre nuovi angoli e nuove possibilità che ci tengono lontani dall'indolenza e dal torpore, vivi ed energici. Allo stesso modo, si può sviluppare il piacere in qualsiasi cosa si faccia, allenando la propria percezione a vedere il bello nell'ordinario, generando così l'interesse che evita la "mezza morte" che è l'indolenza e il torpore.

La mente ha due funzioni principali: agire e conoscere. La via della meditazione consiste nel calmare l'"agire" fino alla completa tranquillità, mantenendo il "conoscere". L'indolenza e il torpore si verificano quando si calmano con disattenzione sia l'"agire" sia il "conoscere", senza riuscire a distinguerli.



## Irrequietezza e rimorso (Uddhacca-Kukkucca)

L'irrequietezza si riferisce a una mente che è come una scimmia che oscilla sempre verso il ramo successivo, senza riuscire a fermarsi a lungo su qualcosa. È causata dallo stato mentale di ricerca di difetti che non può essere soddisfatto delle cose così come sono, e quindi deve passare alla promessa di qualcosa di migliore, sempre appena al di là.

## Dubbio (Vicikicchā)

Il dubbio si riferisce alle inquietanti domande interiori in un momento in cui ci si dovrebbe muovere silenziosamente in profondità. Il dubbio può mettere in discussione le proprie capacità: “Posso fare questo?” o, ancora, mettere in dubbio il significato di “Che cos'è questo?”.

Bisogna ricordare che queste domande sono un ostacolo alla meditazione perché vengono poste nel momento errato e quindi diventano un'intrusione, oscurando la propria chiarezza.

Il Signore Buddha paragonava il dubbio a una situazione di smarrimento in un deserto, senza riconoscere alcun punto di riferimento. Il dubbio si supera raccogliendo istruzioni chiare, avendo una buona mappa che permetta di riconoscere i sottili punti di riferimento nel territorio sconosciuto della meditazione profonda e quindi di sapere quale strada seguire. Il dubbio sulle proprie capacità si supera alimentando la fiducia in se stessi con un buon insegnante. Un insegnante di meditazione è come un allenatore che convince la squadra sportiva che può avere successo. Il Signore Buddha ha affermato che si può ed anzi si raggiungerà il jhāna e l'illuminazione, se si seguono attentamente e pazientemente le istruzioni. L'unica incertezza è quando. L'esperienza supera anche il dubbio sulle proprie capacità e sul fatto che questo sia il sentiero retto. Man mano che ci si rende conto delle bellissime tappe del sentiero, si scopre che si è davvero capaci di raggiungere il massimo e che questo è il sentiero che ci porta lì.

Il dubbio che assume la forma di una costante valutazione: “È questo il jhāna?”, “Come sto andando?”, viene superato comprendendo che tali domande è meglio lasciarle alla fine, agli ultimi due minuti della meditazione. Una giuria giudica solo alla fine del processo, quando tutte le prove sono state presentate. Allo stesso modo, un abile meditatore raccoglie in silenzio le prove e le esamina solo alla fine per scoprirne il significato.

La fine del dubbio, nella meditazione, è descritta da una mente che ha piena fiducia nel silenzio e quindi non interferisce con alcun dialogo interiore. Come quando si ha un buon autista, ci si siede in silenzio durante il viaggio per la fiducia nell'autista.

Ogni problema che sorge durante la meditazione sarà uno di questi cinque ostacoli o una loro combinazione. Quindi, in caso di difficoltà, utilizzate lo schema dei cinque ostacoli come “lista di controllo” per identificare il problema principale. A quel punto si conoscerà il rimedio appropriato, lo si applicherà con attenzione e si supererà l'ostacolo per entrare in una meditazione più profonda.

Quando i cinque ostacoli sono completamente superati, non c'è più alcuna barriera tra il meditante e la beatitudine del jhāna. Pertanto, la prova certa che questi cinque ostacoli sono stati realmente superati è la capacità di accedere al jhāna.

## Satipaṭṭhāna: Il Quadruplici Focus della Consapevolezza

Gli insegnanti buddhisti di oggi hanno parlato della pratica del *satipaṭṭhāna* più di qualsiasi altra pratica di meditazione. Tranne che per questo monaco! Quindi, in questo articolo sul Dhamma, mi metterò al passo con la tendenza presentando alcune osservazioni pratiche su questo frainteso insegnamento del Signore Buddha.

Chi di voi ha frequentato i centri buddhisti per un po' di tempo ha probabilmente sentito alcuni insegnanti affermare che il “quadruplici focus della consapevolezza” - la mia traduzione di *satipaṭṭhāna* (un'altra traduzione “quattro fondamenti della consapevolezza”) - è la “sola e unica via” per raggiungere l'obiettivo della piena illuminazione! Sebbene questa sia un'impressionante promozione dell'insegnamento, non è né una traduzione fedele del testo originale né coerente con quanto il Signore Buddha ha detto altrove. La stessa frase *ekāyana magga* che viene tradotta erroneamente come “una e unica via” ricorre nuovamente nel sutta (discorso) 12 del Majjhima Nikaya<sup>2</sup>, dove significa inequivocabilmente: un sentiero con una sola destinazione possibile. Molte vie diverse possono avere una destinazione comune. In effetti, l’“unico e solo sentiero” è la descrizione che il Signore Buddha fa non del *satipaṭṭhāna*, ma del Nobile Ottuplici Sentiero.

---

<sup>2</sup> Nikāya = raccolta.

*“Di tutte le vie,  
il Nobile Ottuplice Sentiero è la migliore.  
Questa è l'unica via;  
non ce n'è un'altra per la purezza dell'intuizione”.*  
(*Dhammapada versi 273 e 274, abbreviati*)

Quindi, l'“unica via” per l'illuminazione, come tutti i buddhisti dovrebbero sapere, è il Nobile Ottuplice Sentiero. Il Quadruplici Focus della Consapevolezza costituisce solo una parte di questo sentiero: il 7° fattore. Jhāna è l'ottavo fattore e ci sono anche la retta visione, la retta intenzione, il retto sforzo e i tre fattori della retta virtù. Ognuno di questi otto fattori è necessario per raggiungere l'obiettivo della piena illuminazione. Se uno di essi fosse stato superfluo, il Signore Buddha avrebbe insegnato un sentiero a sette o a sei, ecc. Quindi, nella vostra pratica del buddhismo, tenete presente che tutti gli otto fattori del Nobile Ottuplice Sentiero devono essere coltivati come “unica e sola via”.

Ora, il Quadruplici Focus della Consapevolezza insegnato dal Signore Buddha è una pratica molto avanzata. Così avanzata che il Signore Buddha disse che se qualcuno avesse sviluppato il metodo da lui descritto per soli sette giorni, avrebbe raggiunto la piena illuminazione, o lo stato di non-ritornante. Molti meditatori che stanno leggendo questo articolo potrebbero aver fatto un ritiro di questo tipo per nove giorni o anche di più e non aver ancora realizzato la più alta delle promesse del Signore Buddha. Perché no? Perché sospetto che non abbiate seguito le istruzioni del Buddha.

Se volete praticare il Quadruplici Focus della Consapevolezza nel modo in cui il Signore Buddha ha detto che porta così rapidamente all'illuminazione, allora sono necessarie alcune cose prima di iniziare. I preparativi essenziali sono, in breve, la coltivazione completa degli altri sette fattori del Nobile Ottuplice Sentiero. O, come disse il Signore Buddha nell'Āṅguttara Nikāya (9, sutta 63 e 64) si dovrebbero mantenere i cinque precetti (più a lungo è meglio è), abbandonare i cinque impedimenti (desiderio sensuale, malevolenza, indolenza e torpore, irrequietezza e dubbio) e poi praticare il satipaṭṭhāna.

Questi prerequisiti vitali sono stati indicati dal Signore Buddha nei suoi due discorsi sul quadruplici focus della meditazione come *vineyya loke abhijjhādomanassaṃ*. (Vi prego di perdonarmi per le citazioni in pali, ma è l'unico modo in cui posso esprimere questo punto importante). Questa frase viene solitamente tradotta come “aver messo da parte la cupidigia e il desiderio per il mondo”, o qualcosa di simile. Queste traduzioni hanno un significato così scarso

per i meditanti che ignorano completamente questa istruzione, perdendo così l'autobus! All'epoca del Signore Buddha, i monaci, le monache e i discepoli laici avrebbero inteso la frase nel senso di aver abbandonato i cinque ostacoli! Gli autorevoli commenti ai due satipaṭṭhāna insegnati dal Signore Buddha affermano entrambi chiaramente che *abhijjhādomanassaṃ* si riferisce proprio ai cinque ostacoli. Altrove, negli insegnamenti registrati del Signore Buddha, *abhijjhā* è un sinonimo del primo ostacolo, *domanassaṃ* è un sinonimo del secondo ostacolo, e insieme stanno, nell'idioma pali, come abbreviazione di tutti e cinque. Questo sta a significare che i cinque ostacoli devono essere abbandonati prima di iniziare qualsiasi pratica di consapevolezza. Secondo la mia non troppo modesta opinione, è proprio perché i meditanti tentano di praticare il metodo satipaṭṭhāna con alcuni degli ostacoli ancora presenti che non ottengono alcun risultato importante o duraturo.

La funzione della pratica del jhāna, l'ultimo fattore del Nobile Ottuplice Sentiero, è quella di abbandonare tutti i cinque ostacoli per un tempo sufficiente a ottenere una profonda comprensione. Ad esempio, nel sutta 68, Naḷakapāna, del Majjhima nikāya, il Signore Buddha afferma che per il meditante che non raggiunge il jhāna, i cinque ostacoli, insieme alla scontentezza e alla stanchezza, invadono la mente e rimangono. Solo quando si raggiunge il jhāna, i cinque ostacoli, insieme al malcontento e alla stanchezza, non invadono la mente e rimangono nel modo indicato dal Signore Buddha. Chiunque abbia sperimentato un jhāna profondo sa, grazie a quell'esperienza, cosa succede dopo e come sia veramente una mente priva di impedimenti. Il meditante che non ha conosciuto il jhāna non si rende conto delle molte forme sottili che gli ostacoli possono assumere. Può pensare che gli ostacoli siano stati abbandonati, ma la verità è che non li vede e quindi non ottiene grandi risultati nella meditazione. Questo è il motivo per cui la pratica di *samatha* che coltiva il jhāna fa parte dell'insegnamento del satipaṭṭhāna e perché è disinformazione chiamare il satipaṭṭhāna "pura *vipassanā*". Anche il mio maestro Ajahn Chah ha ripetuto più volte che *samatha* e *vipassanā* (calma e intuizione) vanno insieme e sono inseparabili come le due facce di una moneta.

Dopo aver pazientemente completato la preparazione necessaria, il meditante sostiene la propria consapevolezza su uno dei quattro ambiti:

1. il proprio corpo;
2. il piacere e il dolore associati a ciascun senso
3. la consapevolezza della mente; e
4. gli oggetti della mente.

Quando gli ostacoli sono scomparsi e si riesce a sostenere un'attenzione piena e penetrante su questi quattro oggetti, solo allora è possibile rendersi conto che nel profondo della nostra psiche - molto più in profondità del velo del pensiero intelligente - abbiamo concepito un "sé". Stiamo assumendo che questo corpo sia "io" o "mio", che il piacere o il dolore abbiano a che fare con me, che la mente che guarda sia la nostra anima o qualcosa di simile e che gli oggetti della mente, come il pensiero o la volizione (chi sceglie), siano un "io", "me" o "mio". In breve, lo scopo del Quadruplice Focus della Consapevolezza è quello di insegnare cosa fare quando si è usciti da un jhāna, per scoprire l'illusione profondamente mascherata di un Sé e quindi vedere ciò che vide il Signore Buddha, la verità di anattā. Non è una cosa facile da fare, ma si può fare e ci vogliono solo sette giorni. Questo se si seguono le istruzioni del Signore Buddha, seguiamole e senza prendere scorciatoie!

## Offerte (Pūjā)

L'offerta di candele, fiori, cibo, succhi di frutta, incenso ecc. in nome del Buddha è un'altra pratica di cui alcuni non comprendono il significato. L'offerta di queste cose agli uomini santi è infatti un'usanza orientale. Anche all'epoca del Signore Buddha, tra gli indiani era consuetudine portare con sé dei fiori ogni volta che si faceva visita a un uomo santo. Questo viene fatto solo in segno di rispetto. Anche i buddhisti devoti offrono sempre qualcosa in nome del Buddha, del Dhamma e del Sangha. Questo atto simbolico dà loro un senso di felicità, pace e sollievo.

Allo stesso tempo, i buddhisti consapevoli usano spesso le stesse offerte come oggetti della loro meditazione. Sono pienamente consapevoli che questi oggetti fisici sono semplici rappresentazioni di cose spirituali. La fiamma della candela o della lampada a olio e i fiori potrebbero essere paragonati al corpo fisico della vita. L'offerta di luce simboleggia la dissipazione delle tenebre o dell'ignoranza attraverso la luce. L'esistenza della fiamma e la sua luminosità, la bellezza dei fiori, l'aroma dell'incenso e lo svanire finale di tale luminosità e bellezza manifestano solo la loro impermanenza: tutti questi fenomeni naturali possono quindi essere presi come oggetti adatti alla meditazione. I fiori sull'altare rappresentano una delle forme più belle e allo stesso tempo più transitorie della natura.

Queste offerte simboleggiano le azioni meritorie grazie allo stato mentale salutare e devoto che inducono. Pertanto, il tempo trascorso in un santuario ad offrire alcuni di questi oggetti o a recitare alcuni versi non è affatto sprecato. Le azioni pie dei devoti hanno l'effetto di appagare e calmare la mente. È bene iniziare il lavoro quotidiano dopo aver offerto alcuni di questi oggetti al Buddha, in segno di rispetto verso il santo maestro spirituale che ci ha mostrato la strada corretta per la nostra pace, felicità e salvezza.

Tuttavia, i buddhisti non dovrebbero accontentarsi di offrire semplicemente qualcosa nel nome del Signore Buddha, recitando a pappagallo alcuni versi o “sutta”, pensando di aver fatto il proprio dovere. Per diventare buoni buddhisti, devono fare qualcosa di più, devono correggere se stessi seguendo i consigli del Signore Buddha. Cercare di acquisire maggiore conoscenza e comprensione attraverso i suoi insegnamenti. Non si deve pensare che semplicemente offrendo qualcosa al Signore Buddha si possano sradicare le proprie azioni dannose.