Thich Nhat Hanh

IL MIRACOLO *della* PRESENZA MENTALE

Un manuale di meditazione

Come trasformare ogni atto della vita quotidiana, dal lavare i piatti al bere una tazza di tè, in un'esperienza gioiosa, totale e illuminante.

Ubaldini Editore - Roma

Thich Nhat Hanh

IL

MIRACOLO

della

PRESENZA

MENTALE

Un manuale di meditazione

Come trasformare ogni atto della vita quotidiana,

dal lavare i piatti al bere una tazza di tè, in un' esperienza gioiosa, totale e illuminante.

Ubaldini Editore - Roma

Prefazione

di

Mobi Ho

Il miracolo della presenza mentale nasce come una lunga

lettera in vietnarnita al Fratello Quang, che nel 1974 era fra

i principali responsabili della School of Youth fm· Social Service nel Vietnam del sud. L'autore, il monaco buddhista Thich Nhat Hanh, aveva fondato la Scuola negli anni '60 come applicazione concreta del 'Buddhismo impegnato'. Essa aggregava i giovani sinceramente motivati a operare in uno spirito di compassione. Conseguito il diploma, gli studenti si avvalevano dell'istruzione ricevuta per rispondere alle esigenze dei contadini coinvolti nel dramma della guerra. Aiutavano a ricostruire i villaggi bombardati, insegnavano ai bambini, allestivano centri medici, organizzavano cooperative agricole.

Nell'atmosfera di paura e sfiducia generata dalla guerra,

i loro metodi di riconciliazione furono spesso fraintesi. Essi

infatti rifiutarono sempre di schierarsi per l'una o l'altra delle fazioni armate, nella convinzione che entrambe le parti non fossero che il riflesso di un'unica realtà e che il vero nemico non fosse la gente, ma l'ideologia, l'odio e l'ignoranza. Il loro punto di vista minacciava i prot.agonisti del conflitto, e nei primi anni di attività della Scuola gli studenti furono oggetto di una serie di aggressioni. Molti vennero rapiti e uccisi. Col protrarsi del conflitto, anche dopo la firma degli Accordi di Parigi del 1973, c'erano momenti in cui sem-

brava impossibile non soccombere allo sfinimento e all'amarezza. Continuare a lavorare in uno spirito di amore e comprensione richiedeva un grande coraggio.

Dal suo esilio in Francia, Thich Nhat Hanh scrisse al Fratello Quang per incoraggiarli in quei giorni luttuosi. Thay Nhat Hanh ('Thay', l'appellativo riservato ai monaci vietnamiti, significa 'maestro'), voleva ricordare loro la

disciplina essenziale del seguire il respiro per nutrire e conservare una calma presenza mentale anche nelle circostanze più difficili.

Dato che Fratello Quang e gli studenti erano suoi colleghi

e amici, il tenore di questa lunga lettera che diventò Il miracolo della presenza mentale è personale e diretto. Quando Thay parla di sentieri rurali, parla di quelli che ha realmente percorso in compagnia di Fratello Quang. Quando allude agli occhi brillanti di un bambino, ha in mente il figlio di Fratello Quang.

Nel periodo in cui Thay scriveva la lettera, vivevo a Parigi con la Delegazione buddhista vietnamita per la pace in qualità di volontaria americana. Thay era a capo della Delegazione, che fungeva da ufficio di collegamento all'estero per le iniziative dei buddhisti vietnamiti, inclusa la School of Youth for Social Service, in favore della pace e della ricostruzione. Ricordo quando a sera tarda, dopo il tè, Thay spiegava alcuni brani della lettera ai membri della Delegazione e a pochi amici intimi. Com' era naturale, cominciammo a pensare ad altre persone, in altri paesi, che avrebbero potuto

trarre vantaggio dalle pratiche descritte nel libro.

Di recente, Thay era entrato in rapporto con alcuni giovani buddhisti tailandesi stimolati dalla testimonianza del Buddhismo impegnato vietnamita. A nche loro volevano agire nello spirito della consapevolezza e della riconciliazione nel tentativo di scongiurare il conflitto armato che divampava in Tailandia, e volevano sapere come agire senza soccombere alla rabb.ie. allo scoraggiamento. Molti di loro parlavano inglese, perc10 discutemmo la possibilità di tradurre la lettera al Fra-

tello Quang. L'idea di una traduzione assunse un particolare significato quando la confisca delle case editrici in Vietnam rese impossibile il progetto di pubblicare la lettera, in forma di opuscolo, in quel paese.

Accettai con gioia il compito di tradurre il libro in inglese. Per quasi tre anni avevo vissuto con la Delegazione buddhista per la pace, immersa giorno e notte nel suono poetico della lingua vietnamita. Thay era stato il mio maestro 'formale' di vietnamita; avevamo letto insieme passo dopo passo alcuni dei suoi libri precedenti. In questo modo avevo acquisito un vocabolario alquanto inusuale di termini buddhisti vietnamiti. Thay, naturalmente, in quei tre anni mi aveva insegnato molto di più che la lingua. La sua presenza era un costante, gentile invito a ritornare al vero sé, a restare sveglia attraverso la presenza mentale.

Mentre mi accingevo a tradurre Il miracolo della presenza

mentale, mi tornarono alla mente alcuni episodi degli anni

passati che avevano contribuito alla maturazione della mia

pratica personale. Ricordo che una volta mi agitavo fra i fornelli e non riuscivo a trovare un mestolo che avevo lasciato chi sa dove in mezzo a un mucchio di tegami e ingredienti vari. Mentre mi affannavo a cercare, Thay entrò in cucina

e sorrise. Domandò: "Cosa sta cercando Mobi?". Naturalmente

risposi: "Il mestolo! Sto cercando un mestolo!". Thay rispose, di nuovo con un sorriso: "No, Mobi sta cercando Mobi".

Thay mi consigliò di procedere nella traduzione lentamente e con costanza, per coltivare la presenza mentale. Traducevo solo due pagine al giorno. La sera le rileggevamo insieme, apportando i cambiamenti e le correzioni del caso. Altri amici contribuirono alla cura editoriale del testo. È difficile descrivere quello che ho provato nel tradurre le sue parole;

posso solo dire che la consapevolezza del contatto con la penna e con la carta, la consapevolezza della posizione del mio corpo e del mio respiro, mi

hanno fatto capire con straordinaria chiarezza la presenza mentale con cui

Thay le aveva

scritte. Mentre osservavo il mio respiro, avevo davanti agli

occhi Fratello Quang e gli operatori della scuola giovanile.

Inoltre, cominciai a rendermi conto che quelle parole potevano avere la stessa personale e viva immediatezza per qualunque lettore, perché erano state scritte in uno stato di presenza mentale e indirizzate con amore a persone reali. A mano a mano che traducevo, vedevo espandersi i confini della comunità: gli operatori della Scuola, i giovani buddhisti tailandesi, molti altri amici in ogni parte del mondo.

Terminata la traduzione la dattilografammo, e Thay ne stampò un centinaio di copie in offset con la macchinetta stipata nel bagno della Delegazione. Indirizzarle con consapevolezza agli amici sparsi in molti paesi, fu gradito compito dei membri della Delegazione.

Da allora, come increspature sopra uno specchio d'acqua,

Il miracolo della presenza mentale è arrivato lontano. È stato

tradotto in molte altre lingue ed è stato stampato o distribuito in tutto il mondo. Una delle gioie del mio lavoro di traduttrice è stata avere notizie di tanti fra coloro che lo hanno scoperto. Una persona che ho incontrato in una libreria mi ha detto di uno studente che ne aveva portata una copia ai suoi amici in Unione Sovietica. Di recente, ho conosciuto un giovane studente iracheno che rischia da un momento all'altro di essere rispedito al suo paese, dove l'hanno condannato a morte per essersi rifiutato di combattere in una guerra che giudica crudele e insensata; sia lui che sua madre

hanno letto Il miracolo della presenza mentale e praticano la

consapevolezza del respiro. Ho appreso anche che i proventi

dell'edizione portoghese vengono devoluti all'assistenza dei

bambini poveri del Brasile. Fra coloro la cui vita è stata influenzata da questo libretto ci sono prigionieri, rifugiati, medici, educatori e artisti. Spesso penso che Il miracolo della presenza mentale sia un piccolo miracolo di per sé, un veicolo che continua a collegare vite da un capo all'altro del mondo.

I buddhisti americani hanno apprezzato la felice e origi-

nale fusione delle tradizioni Theravada e Mahayana, caratteristica del Buddhismo vietnamita, che il libro esprime. Fra le opere sul sentiero buddhista, Il miracolo della presenza mentale occupa un posto particolare, perché la chiarezza e la semplicità con cui espone i rudimenti della pratica consentono a ogni lettore di cominciare a praticare da sé immediatamente. Ma questo libro non si rivolge esclusivamente ai buddhisti. Fa ormai parte

del bagaglio di persone appartenenti a molte tradizioni religiose diverse. Il respiro, dopo tutto, non è legato a nessuna fede in particolare.

Chi apprezza questo libro, probabilmente sarà interessato

alle altre opere di Thich Nhat Hanh già tradotte in inglese.

Quelle in vietnamita, che comprendono racconti, romanzi,

saggi, trattati storici sul Buddhismo e sulla poesia, si contano a dozzine. Mentre molti dei suoi primi libri in inglese sono esauriti, fra i più recenti disponibili in traduzione ricordiamo: A Guide to Walking Meditation, Being Peace e Tbe Sun My Heart."'

Esiliato dal Vietnam, Thich Nhat Hanh risiede per la maggior parte dell'anno in Francia al Plum Village, una comunità alla cui nascita ha personalmente contribuito. Ll, sotto la guida di quello stesso Fratello Quang a cui originariamente si rivolgeva Il miracolo della presenza mentale, i membri della

comunità coltivano centinaia di alberi di susino. Il ricavato

della vendita dei frutti è devoluto ai bambini denutriti del

Vietnam. Inoltre, il Plum Village è aperto ogni estate ai visitatori di tutto il mondo che desiderano trascorrere un mese di consapevolezza e meditazione. In questi ultimi anni, Thich Nhat Hanh si è recato annualmente negli Stati Uniti e in

Canada per condurre ritiri di una settimana organizzati dalla Buddhist Peace Fellowship.

,., Vedi Essere pace, che comprende anche i saggi "Il cuore della comprensione" e "La meditazione camminata", e Il sole, il mio cuore, pubblicati presso questa stessa Casa Editrice [N. d. T.].

Vorrei esprimere un ringraziamento particolare alla Beacon Press per aver voluto pubblicare questa nuova edizione del Miracolo della presenza mentale. Mi auguro che ogni nuovo

lettore senta che il libro è dedicato personalmente a lui, come lo era per il Fratello Quang e gli operatori della School of Youth for Social Service.

MOBI Ho

agosto 1987

l

La disciplina essenziale

Ieri è venuto a trovarmi Allen con suo figlio Joey. Com'è

cresciuto in fretta, Joey! Ha già sette anni e parla correntemente in francese e in inglese. Sa anche qualche parola gergale che ha recepito dalla strada. Crescere i figli qui non è come crescerli a casa. Qui i genitori credono che "la libertà è necessaria allo sviluppo del bambino" . Per tutte le due ore in cui parlavamo fra noi, Allen ha dovuto badare a Joey continuamente. Joey giocava, chiacchierava e ci interrompeva, impedendoci di portare a termine un discorso compiuto. Gli ho dato vari libri illustrati per bambini, ma a malapena gli dava un'occhiata prima di gettarli in un canto per venire a interromperei di nuovo. Pretende una costante attenzione da parte degli adulti.

Più tardi, Joey si è messo il giubbotto ed è andato fuori

a giocare con il figlio di un vicino. Ho chiesto ad Allen:

"Trovi facile la vita familiare?". Allen non ha risposto direttamente. Ha detto che nelle ultime settimane, dalla nascita di Ana, ha passato le notti in bianco. Durante la notte Sue lo sveglia e, dato che lei è troppo stanca, gli chiede di andare a vedere se Ana respira ancora. "Io mi alzo, dò

un'occhiata alla bambina e me ne ritorno a letto. A volte

il rituale si ripete due o tre volte di seguito".

"È più facile fare il padre di famiglia o vivere da scapolo? " , gli ho chiesto. Allen non ha risposto direttamente. Ma io ho capito. Gli ho posto un'altra domanda: "Molti dicono che creare una famiglia fa sentire meno soli e dà sicurezza.

È vero?". Allen ha fatto un cenno con la testa e ha borbottato qualcosa sottovoce. Ma io ho capito.

Poi ADen ha detto: "Ho scoperto un modo per avere molto

più tempo. In passato, consideravo il tempo come se fosse

suddiviso in tante parti distinte. Una parte la riservavo a

Joey, un'altra era per Sue, un'altra la dedicavo ad Ana e

un'altra ancora alle faccende domestiche. Quello che rimaneva era il mio tempo personale. Potevo leggere, scrivere, fare ricerca, andare a passeggio.

"Ora invece cerco di non dividerlo più. Considero il tempo

che passo con Joey e Sue come tempo mio. Quando aiuto

Joey a fare i compiti cerco di fare in modo che il suo sia

anche il mio tempo. Studio la lezione insieme a lui, mi godo la sua presenza e cerco di coinvolgermi in quello che facciamo. Il tempo dedicato a lui diventa il mio tempo. Con Sue è lo stesso. E il bello è che ora posso disporre di un

tempo illimitato! " .

Mentre parlava, Allen sorrideva. Ero sorpreso. Sapevo che

tutto questo non l'aveva imparato dai libri. Era qualcosa che

aveva scoperto da sé nella sua vita quotidiana.

Lavare i piatti per lavare i piatti

Trent'anni fa, quando ero ancora nov1z10 alla Pagoda di

Tu Hieu, lavare i piatti non era certo un compito gradevole. Durante la stagione del ritiro, quando tutti i monaci rientravano al monastero, due novizi dovevano cucinare e lavare i piatti per la comunità, che comprendeva a volte più di cento monaci. Non c'era detersivo. Solo cenere, pula di riso e fibra di cocco. Lavare quella montagna di scodelle

era un lavoraccio, specialmente d'inverno quando l'acqua era

fredda gelata. Inoltre, prima di cominciare a strofinare, bisognava mettere a scaldare un pentolone d'acqua. Oggi in cucina troviamo detersivo liquido, pagliette per le pentole

e perfino acqua calda corrente che rende il tutto molto più gradevole. Adesso, lavare i piatti con piacere è più facile.

Chiunque può lavarli in quattro e quattr'otto e poi mettersi

seduto a bere una tazza di tè. Posso ammettere una lavatrice per la biancheria, anche se la mia roba la lavo a mano, ma la lavastoviglie mi pare francamente un po' troppo!

Quando si lavano i piatti bisognerebbe soltanto lavare i

piatti; il che significa che mentre si lavano i piatti bisognerebbe essere pienamente consapevoli di stare lavando i piatti. A prima vista può sembrare un po' sciocco: perché insistere tanto su una cosa così banale? Ma è proprio questo il punto. Il fatto di essere qui a lavare queste scodelle è una meravigliosa realtà. Sono pienamente me stesso, seguo

il mio respiro, conscio della mia presenza e conscio dei miei

pensieri e delle mie azioni. Nulla può sballottarmi qua e là

a suo piacere come una bottiglia in balia delle onde.

La tazza nelle manz

Negli Stati Uniti ho un caro amico che si chiama Jim Forest. Quando l'ho conosciuto, otto anni fa, era un attivista della Catholic Peace Fellowship. Lo scorso inverno mi è venuto a trovare. Di solito lavo i piatti dopo il pasto serale, prima di sedermi a bere una tazza di tè in compagnia. Una sera, Jim mi chiese se poteva lavarli lui. Gli dissi: "Fai pure, ma se lavi i piatti devi sapere come si fa". E lui: " Ma dài, ti pare che non so lavare i piatti?" . Risposi: "Ci sono due modi di lavare i piatti. Il primo è lavare i piatti per

avere piatti puliti, il secondo è lavare i piatti per lavare i

piatti". Jim mi sorrise e disse: "Scelgo il secondo: lavare

i piatti per lavare i piatti". E da allora Jim sa come si lavano i piatti. Gli passai le consegne per un'intera settimana.

Se mentre laviamo i piatti pensiamo solo alla tazza di tè

che ci aspetta e ci affrettiamo a toglierli di mezzo come se

fossero una seccatura, non stiamo 'lavando i piatti per lavare i piatti'. Direi di più, in quel momento non siamo vivi.

Questo perché, mentre siamo davanti aJ lavandino, siamo

assolutamente incapaci di accorgerci del miracolo della vita.

Se non sappiamo lavare i piatti, è probabile che non riusciremo nemmeno a bere la nostra tazza di tè. Mentre beviamo il tè, non faremo che pensare ad altre cose, accorgendoci a stento della tazza che teniamo fra le mani. Così ci facciamo risucchiare dal futuro, incapaci di vivere veramente un solo minuto della nostra vita.

Mangiare un mandarino

Ricordo un giorno di qualche anno fa, quando Jim e io

per la prima volta viaggiavamo insieme per gli Stati Uniti;

eravamo seduti sotto un albero e ci dividevamo un mandarino. Lui cominciò a parlare dei nostri impegni futuri. Ogni volta che ci veniva in mente un progetto che appariva promettente o stimolante, Jim ci si immergeva a tal punto da dimenticare completamente quello che stava facendo. Si cacciava in bocca uno spicchio di mandarino e prima ancora di cominciare a masticarlo ne aveva già un altro davanti alla bocca. A malapena si rendeva conto di mangiare un mandarino. Il mio commento fu: "Dovresti mangiare lo spicchio che hai già in bocca" . Jim si accorse all'improvviso di quello che stava facendo.

Era come se non stesse mangiando affatto il mandarino.

Se mai, stava ' mangiando' i suoi progetti per il futuro.

Un mandarino è fatto a spicchi. Se sai mangiarne uno spicchio, probabilmente potrai mangiarlo tutto. Ma se non sai mangiare uno spicchio non puoi mangiare il mandarino. Jim capì. Mise giù la mano lentamente e si concentrò sulla presenza dello spicchio che aveva in bocca. Lo masticò attentamente prima di allungare la mano per prenderne un altro.

In seguito, quando Jim finl in prigione per attività contro

la guerra, mi chiedevo se avrebbe sopportato di stare rinchiuso fra quattro mura e gli inviai una breve lettera: "Ricordi il mandarino che ci siamo divisi

quando eravamo msieme? La tua reclusione è come il mandarino. Mangiala, e diventate una cosa sola. Domani non ci sarà più".

La disciplina essenziale

Più di trent'anni fa, quando entrai in monastero, i monaci mi consegnarono un libretto intitolato "La disciplina essenziale per l'uso quotidiano", scritto dal monaco buddhista Doc The della Pagoda di Bao Son, e mi dissero di impararlo a memoria. Era un libricino sottile. Avrà avuto sì e no quaranta pagine, ma conteneva tutte le riflessioni che aiutavano Doc The a mantenersi vigile qualunque cosa facesse.

Quando si svegliava al mattino, il suo primo pensiero era:

"Appena sveglio, auguro a tutti di raggiungere una grande

consapevolezza e la perfetta chiarezza" . Quando si lavava

le mani, per entrare in uno stato di presenza mentale ricorreva a questo pensiero: "Mentre mi lavo le mani, auguro a tutti di poter accogliere la realtà con mani pure". Il libro è fatto tutto di frasi del genere. Lo scopo era aiutare il principiante a prendere possesso della propria coscienza. Il maestro zen Doc The aiutò tutti noi giovani novizi a mettere in pratica, in modo relativamente semplice, gli insegnamenti del Sutra della presenza mentale. Ogni volta che indossavi la

veste, lavavi i piatti, andavi al bagno, ripiegavi la stuoia,

portavi secchi d'acqua o ti lavavi i denti, potevi ricorrere

a uno di quei pensieri per prendere possesso della tua coscienza.

Il Sutra della presenza mentale '* dice: "Quando cammina,

* Nei sutra buddhisti. generalmente si insegna a usare il respiro co-

il praticante dev'essere consapevole di camminare. Quando

è seduto, il praticante dev'essere consapevole di stare seduto. Quando giace, il praticante dev'essere consapevole di giacere . . . Qualunque posizione assuma il corpo, il praticante dev'esserne consapevole. In tal modo il praticante vive in diretta e costante presenza mentale del corpo . . . " . Tuttavia,

la presenza mentale della posizione del corpo non basta. Dobbiamo essere coscienti di ogni respiro, di ogni movimento, di ogni pensiero e sensazione, di tutto quanto ci riguarda in un modo o nell'altro.

Ma a cosa mirano le istruzioni del sutra? Dove lo troviamo il tempo per praticare la presenza mentale? Se pratico per tutto il giorno, quanto tempo resterà per impegnarmi a cambiare e rinnovare la società? Come fa Alleo a lavorare, studiare la lezione di Joey, portare in lavanderia i pannolini di Ana e allo stesso tempo praticare la presenza mentale?

me supporto per la concentrazione. II sutra dedicato alla coltivazione

della presenza mentale attraverso il respiro è l'Anapanasati Sutra, che

fu tradotto e commentato da un maestro di Zen vietnamita di origine

centroasiatica, Khuong Tang Hoi, all'inizio del terzo secolo d.C. circa.

!lnapana significa 'respiro ' , mentre sati sta per 'presenza mentale', 'attenzione'. Tang Ho i lo traduce con 'sorvegliare la mente'. L' Anapanasa·

ti Sutra, quindi, è il sutra sulla presenza mentale coltivata attraverso

il respiro; è il centodiciottesirno della raccolta del Majhima Nikaya e

insegna sedici metodi per utilizzare il respiro.

2

Il miracolo

è camminare sulla terra

Allen diceva che da quando ha cominciato a considerare

suo il tempo che dedica a Joey e a Sue, può disporre di

un 'tempo illimitato'. Ma forse può disporne solo in teoria.

Perché senza dubbio ci saranno momenti in cui Allen, mentre aiuta il figlio a fare i compiti, dimentica di considerare suo il tempo di Joey, e quindi è probabile che lo perda.

Forse vorrebbe che passasse in fretta, o si spazientisce perché gli sembra di perdere tempo, dal momento che quel tempo non è il suo. Perciò, se veramente vuo1 disporre di un 'tempo illimitato', mentre fa i compiti con Joey dovrà ricordarsi continuamente che quel tempo gli appartiene. Ma in simili circostanze la mente è inevitabilmente distratta da altri pensieri; perciò, se veramente vogliamo restare consapevoli (d'ora in poi parlerò di 'presenza mentale' per riferirrni al processo di alimentare la consapevolezza del presente), bisogna praticare proprio adesso, nella vita quotidiana, e non solo durante le sedute di meditazione.

Si può praticare la presenza mentale percorrendo il sentiero che porta a un villaggio. Camminando per un viottolo sterrato fiancheggiato da macchie d'erba verde, se praticate la presenza mentale entrerete in contatto con quel sentiero,

con il sentiero che porta al villaggio. Praticate alimentando

quest'unico pensiero: "Sto percorrendo il sentiero che porta

al villaggio". Che piova o sia bel tempo, che il terreno sia

asciutto o bagnato, conservate quell'unico pensiero, ma non

!imitandovi a ripeterlo meccanicamente . Pensare meccanicamente è l'opposto della presenza mentale. Se davvero ci dedichiamo alla presenza mentale mentre percorriamo il sentiero che porta al villaggio, l'atto di

compiere un passo dopo l'altro sarà per noi un'infinita meraviglia e la gioia farà schiudere il nostro cuore come un fiore, permettendoci di accedere al mondo della realtà.

Mi piace camminare da solo per i viottoli di campagna,

fra piante di riso ed erbe selvatiche, poggiando un piede

dopo l'altro con attenzione, consapevole di camminare su questa terra meravigliosa. In quei momenti, l 'esistenza è qualcosa di prodigioso e misterioso. Di solito si pensa che sia un miracolo camminare sull'acqua o nell'aria. Io credo invece che il vero miracolo non sia camminare sull'acqua o nell' aria, ma camminare sulla terra. Ogni giorno siamo partecipi di un miracolo di cui nemmeno ci accorgiamo: l 'azzurro del cielo, le nuvole bianche, le foglie verdi, gli occhi neri e curiosi di un bambino, i nostri stessi occhi. Tutto è un

miracolo.

Sedersi

Il maestro zen Dcc The dice che quando ci si siede in

meditazione bisogna tenere dritta la schiena e pensare così:

"Sedere qui è come sedere sul luogo della Bodhi " . Il luogo

della Bodhi è dove si sedette il Buddha quando raggiunse

l'illuminazione. Se è vero che chiunque può diventare un

Buddha, e se i Buddha sono le innumerevoli persone che

hanno raggiunto l'illuminazione, questo significa che molti

sono stati seduti proprio dove ora sono seduto io. Sedersi

dove si è seduto un Buddha ci fa sentire felici, e sedersi

in uno stato di presenza mentale significa di per sé diventare un Buddha. il poeta Nguyen Cong Tru fece la stessa esperienza quando, mettendosi a sedere in un certo posto, si re-

se conto all 'improvviso che altri vi si erano seduti innumerevoli secoli fa, e che altri ancora sarebbero venuti a seder VISI nei secoli avvenire:

Oggi mi siedo nello stesso posto

Dove altri sedettero in passato.

Fra mille anni altri ancora verranno.

Chi è che intona il canto, e chi l'ascolta?

Quel posto, e i minuti che vi trascorse, divennero un anello

nella catena dell'eternità.

Ma la gente attiva, impegnata, non ha tempo da spendere

a suo piacere, passeggiando lungo sentieri d'erba verde e sedendo sotto gli alberi. Bisogna fare progetti, consultarsi con i vicini, risolvere milioni di problemi; bisogna darsi da fare.

Bisogna affrontare ogni sorta di difficoltà, concentrandosi

attimo per attimo su quello che si sta facendo, vigili, pronti

a gestire la situazione con abilità e intelligenza.

Potreste chiedere: ma allora, come praticare la presenza

mentale? La mia risposta è: concentratevi su quello che state facendo, siate vigili e pronti a gestire ogni possibile situazione con abilità e intelligenza; ecco la presenza mentale.

Non vedo perché la presenza mentale dovrebbe essere qualcosa di diverso dal concentrare tutta la propria attenzione sul compito del momento, essere vigili e servirsi al meglio del proprio discernimento. Quando ci si consulta con qualcuno, si risolve o si affronta la situazione del momento, per ottenere buoni risultati servono calma e autocontrollo. Lo capirebbe chiunque. Se non siamo padroni di noi stessi ma

lasciamo mano libera all'impazienza o alla collera, il nostro

lavoro perde ogni valore.

La presenza mentale è il miracolo grazie a cui recuperiamo noi stessi e le nostre forze. Immaginate un mago che fa a pezzi ii suo corpo mettendo le varie parti in punti diversi - le mani a sud, le braccia a est, le gambe a nord

- e che poi, in virtù di un potere miracoloso, con un grido

le raduna a ricomporre l'unità del corpo. Così è la presenza

mentale: è il miracolo che in un baleno richiama la nostra

mente dispersa e la ricompone, consentendoci di vivere ogni

attimo della nostra vita.

Pol'tare l'attenzione sul respiro

Perciò la presenza mentale è al tempo stesso un mezzo

e un fine, il seme e il frutto. Quando la pratichiamo per

sviluppare la concentrazione, la presenza mentale è un seme. Ma la presenza mentale è di per sé la vita della consapevolezza: se c'è presenza mentale c'è vita, e quindi in questo senso è anche il frutto.

La presenza mentale ci libera dalla distrazione e dalla dispersione e ci consente di vivere pienamente ogni istante.

La presenza mentale ci consente di vivere.

È importante saper respirare in modo da mantenere la presenza mentale, dal momento che il respiro è uno strumento naturale ed estremamente efficace per prevenire la dispersione. Il respiro è il ponte che connette la vita alla coscienza, che unisce il corpo ai pensieri. Ogni volta che la mente si perde, il respiro è il mezzo che vi consente di riportarla indietro.

Inspirate delicatamente e a lungo, coscienti del fatto che

state facendo una profonda inspirazione. Ora fate uscire tutta

l'aria dai polmoni, restando coscienti dell'espirazione in tutta la sua estensione. Il Sutra della presenza mentale insegna il metodo per mantenere il controllo del respiro in questi termini: "Essendo mentalmente presente egli inspira ed essendo mentalmente presente egli espira. Inspirando un

lungo respiro, egli sa 'lo inspiro un lungo respiro' ; espirando un lungo respiro, egli sa 'Io espiro un lungo respiro' . Inspirando un breve respiro, egli sa 'Io inspiro un breve respi-

* * *

ro' ; espirando un breve respiro, egli sa 'Io espiro un breve

,

o

,

respiro

"'Sperimentando l'intera estensione del respiro, io inspirerò', così egli si esercita; 'sperimentando l'intera estensione del respiro, io espirerò' , così egli si esercita. 'Calmando la funzione corporea della respirazione, io inspirerò', così egli

si esercita; 'calmando la funzione corporea della respirazione, io espirerò', così egli si esercita" .

Nei monasteri buddhisti, si insegna a servirsi del respiro

per arrestare la dispersione mentale e sviluppare il potere

della concentrazione. Il potere della concentrazione è la forza che scaturisce dalla pratica della presenza mentale. Con l'aiuto della concentrazione si può raggiungere il Grande Risveglio. Quando un praticante resta sul respiro, ha già raggiunto il risveglio. Per conservare a lungo la presenza mentale dobbiamo osservare ininterrottamente il nostro respiro.

Siamo in autunno, e le foglie dorate che cadono a una

a una sono veramente belle. Una passeggiata di dieci minuti

nei boschi, osservando il respiro e coltivando la presenza mentale, mi rinfranca e mi ristora. In questo stato, posso davvero entrare in comunione con ogni singola foglia.

Naturalmente, passeggiando da soli per un viottolo di campagna è più facile coltivare la presenza mentale. In compagnia di un amico che non parla, ma è impegnato anche lui a osservare il respiro, lo si può fare senza difficoltà. Ma se l'amico ci rivolge la parola, la faccenda diventa un pochino più difficile.

Se pensate in cuor vostro: "Vorrei tanto che la smettesse

di parlare, così potrei concentrarmi", la presenza mentale

è già persa. Ma se invece pensate: "Se vuole conversare risponderò, ma senza interrompere la presenza mentale, consapevole del fatto che stiamo camminando insieme lungo que-

sto sentiero, consapevole di ciò che dice, continuando allo

stesso tempo a osservare il mio respiro".

Se riuscite a pensare così, conserverete la presenza mentale. Praticare in situazioni simili è più difficile che da soli, ma se continuerete a praticare malgrado tutto, la vostra capacità di concentrazione si rafforzerà moltissimo. Una canzone popolare vietnamita dice: " Praticare la Via è difficile innanzitutto a casa propria, poi fra la folla, poi alla pagoda". È solo in situazioni attive e pressanti che la presenza mentale diventa veramente una sfida!

Contare i respiri, seguh·e il respiro

Nei corsi di meditazione per non vietnamiti che ho cominciato a condurre di recente, di solito suggerisco alcuni metodi che ho sperimentato di persona e che sono molto semplici. Ai principianti suggerisco il metodo del 'seguire il

corso del respiro' . L'allievo è disteso a terra supino. Poi invito il resto del gruppo a sedersi in circolo mentre illustro alcuni semplici punti: l) Sebbene l 'inspirazione e l'espirazione siano funzioni dei polmoni e interessino l'area toracica, anche l'area addominale viene coinvolta. L'addome si solleva quando i polmoni si riempiono. All'inizio dell'inspirazione l' addome si gonfia ma dopo aver inspirato circa due terzi dell'aria comincia ad abbassarsi di nuovo.

2) Perché? Fra il petto e l'addome c'è una membrana

muscolare, il diaframma. Quando si inspira correttamente, l'aria riempie innanzi tutto la cavità inferiore dei polmoni e, prima che si riempia quella superiore, il diaframma spinge verso il basso l' addome facendolo sollevare. Una volta riempita la parte superiore dei polmoni, il petto si gonfia e fa abbassare di nuovo l'addome.

.

3) Ecco perché, anticamente, si diceva che il respuo partisse dall'ombelico e terminasse alle narici.

Per i principianti, praticare la respirazione in posizione

distesa è molto utile. L 'importante è badare a non sforzarsi

troppo: uno sforzo eccessivo può danneggiare i polmoni, specialmente se indeboliti da molti anni di respirazione scorretta: All'inizio, il praticante dovrebbe mettersi supino su una stuoia o una coperta, con le braccia distese lungo i fianchi .

Non sostenete la testa con un cuscino. Focalizzate l' attenzione sull'espirazione e osservate quanto dura. Misuratela contando a mente e lentamente: l, 2, 3. Dopo qualche ripetizione, conoscerete la 'lunghezza' del vostro respiro; mettiamo che sia 5. Ora cercate di prolungare l'espirazione di una o due battute in modo da portarla a 6 o 7. Cominciate a espirare contando da l a 5. Quando arrivate a 5, invece

di inspirare immediatamente come prima, cercate di prolungarla fino a 6 o 7. Così facendo eliminerete dai polmoni più aria. Quando avete finito di espirare, fate una piccola pausa per consentire ai polmoni di assumere aria nuova spontaneamente. Lasciate che ne incamerino solo quanto basta, senza sforzarvi. Di norma l'inspirazione sarà più 'breve' dell'espirazione. Continuate a contare per misurare la durata di entrambe. Praticate in questo modo per diverse settimane, restando consapevoli di ogni espirazione e inspirazione in posizione distesa. (Se avete un orologio con un ticchettio sonoro, potete usarlo per aiutarvi a misurare la durata delle

vostre inspirazioni ed espirazioni).

Continuate a misurare i respiri mentre camminate, sedete

o state in piedi e specialmente quando vi trovate all'aperto.

Camminando, potreste usare i passi come unità di misura.

Dopo un mese circa, la differenza fra la durata dell'espirazione e dell'inspirazione diminuirà, uniformandosi gradualmente fino a scomparire. Se la durata dell'espirazione è di 6, l' inspirazione sarà pure di 6.

Non appena vi sentite stanchi, interrompete l'esercizio. Ma

anche se non siete stanchi tenetevi entro certi limiti: bastano dieci o venti respirazioni. Al primo segno di stanchezza, riprendete a respirare normalmente. La stanchezza è un sofisticato meccanismo fisiologico ed è il miglior consigliere per decidere se riposarsi o continuare. Per misurare il respiro potete contare o usare una frase ritmica a vostro piacere.

{Se la durata del respiro è 6, al posto dei numeri si possono

usare ad esempio le parole "Il mio cuore è in pace" . Se

la durata è 7: "Passo dopo passo avanzo sulla terra verde" .

Un buddhista potrebbe dire: "Prendo rifugio nel Buddha",

o un cristiano: "Padre nostro che sei nei cieli" . Se camminate, ogni passo dovrebbe corrispondere a una parola) .

Calmare il respiro

Il vostro respiro dovrebbe essere lieve, regolare e fluido

come un rivelo d'acqua che scorre nella sabbia. E dovrebbe

essere molto silenzioso, così silenzioso che chi siede accanto

a voi non possa udirlo. Il flusso del respiro deve procedere

con l'eleganza di un fiume, di una serpe d' acqua, non come

una catena di picchi frastagliati o un cavallo al galoppo. Essere padroni del respiro significa tenere le fila del corpo e della mente. Ogni volta che ci sentiamo fuori centro e gli altri metodi non danno risultato, ricorriamo senz'altro all' osservazione del respiro.

Non appena vi sedete a meditare cominciate a osservare

il respiro. All'inizio respirate normalmente, lasciando che la

respirazione rallenti gradualmente fino a diventare tranquilla e regolare e finché la durata di ogni respiro non si allunga sensibilmente. Dal momento in cui vi sedete al momento in cui la respirazione diventa profonda e silenziosa, siate coscienti di tutto ciò che accade dentro di voi.

Con le parole del Sutra della presenza mentale: "Inspiran-

do un lungo respiro, egli sa 'Io inspiro un lungo respiro' .

Espirando un lungo respiro, egli s a 'Io espiro un lungo respiro'. Inspirando un breve respiro, egli sa 'Io inspiro un breve respiro'; espirando un breve respiro, egli sa 'Io espiro un breve respiro'. 'Cosciente dell'intera estensione del respiro, io inspirerò', così egli si esercita. 'Cosciente dell'intera estensione del respiro, io espirerò', così egli si esercita.

'Calmando la funzione corporea della respirazione, io inspirerò', così egli si esercita; 'calmando la funzione corporea della respirazione, io espirerò', così egli si esercita" .

Dopo dieci o venti minuti circa i pensieri si saranno placati, come una pozza d'acqua senza la minima increspatura.

Contat"e i respiri

Il metodo del 'seguire il respiro' consiste nel rendere calma e regolare la respirazione. Se all'inizio sembra difficile, potete sostituirlo con il metodo del conteggio. Mentre inspirate, contate mentalmente l, e mentre espirate contate l. Inspirate e contate 2, espirate e contate 2. Continuate così fino a 10, poi ricominciate da capo. Contare è una specie di filo che lega l'attenzione al respiro. Questo esercizio è il punto di partenza per instaurare una consapevolezza ininterrotta del respiro. Se manca la presenza mentale, però, è facile perdere il conto. Quando capita, ripartite da uno e andate avanti finché non riuscirete a tenere il conto senza

problemi. Quando sarete diventati bravi a concentrare l' attenzione sul conteggio, potrete lasciare da parte questa tecnica per cominciare a concentrarvi direttamente sul respiro.

Nei momenti in cui siete irritati o deconcentrati e vi riesce difficile praticare la presenza mentale, ritornate al respiro: stare sul respiro è già presenza mentale. Il respiro è il metodo straordinario per prendere possesso della

vostra coscienza. Come recita la regola di una comunità religiosa:

" Non bisogna perdersi negli stati mentali o nell'ambiente

circostante. Imparate la pratica della respirazione per riprendere il controllo del corpo e della mente, per coltivare la presenza mentale e sviluppare concentrazione e saggezza" .

Ogni atto è un rito

Immaginate una muraglia dalla cui sommità si possa vedere in lontananza; l'unico mezzo per arrivare in cima, però, è un filo sottile che penzola giù ai due lati del muro. Una persona intelligente legherà uno spago più spesso a un'estremità del filo, girerà intorno al muro e tirerà il filo portando lo spago a sé. Poi legherà il capo dello spago a una fune robusta e getterà la fune dall'altra parte. Quando la fune

sarà arrivata a terra, e quando l'avrà ben fissata all'altro

lato del muro, gli sarà facile arrivare in cima.

Il respiro è come quel fragile pezzo di filo. Ma se sappiamo usarlo, può diventare uno strumento straordinario che ci aiuta a superare situazioni apparentemente insormontabili. Il respiro è il ponte fra il nostro corpo e la nostra mente, l ' elemento che li riconcilia e garantisce l'unità di corpo e mente. Il respiro partecipa di entrambi ed è l'unico strumento che può riunificarli, illuminarli e donare a entrambi pace e calma.

Gli enormi benefici di una corretta respirazione sono ampiamente documentati. Chi sa respirare, si dice, può disporre di una riserva inesauribile di vitalità: la respirazione tonifica i polmoni, rinforza il sangue e rivitalizza tutti gli organi del corpo. Si dice anche che respirare bene è più importante che mangiare. Sono tutte affermazioni corrette.

Anni fa ero gravemente malato. I farmaci e le terapie cui

mi ero sottoposto per anni non mi avevano giovato. Così

mi rivolsi al metodo della respirazione, e grazie a questo,

recuperai la salute.

Il respiro è uno strumento. Il respiro è già presenza mentale. Servirsi del respiro come strumento può far ottenere enormi benefici, ma non li si deve considerare come fini a se stessi. Questi benefici sono soltanto effetti secondari

della presenza mentale.

Nel mio piccolo gruppo di meditazione per non vietnamiti ci sono molti giovani. Ho detto loro che meditare un'ora al giorno va bene, ma che non è niente affatto sufficiente.

La meditazione va praticata camminando, stando in piedi,

stando distesi e lavorando, mentre ci laviamo le mani, lavando i piatti, spazzando il pavimento, bevendo il tè, conversando con gli amici, qualunque cosa facciamo: "Mentre lavate i piatti forse pensate al tè che vi aspetta, perciò cercherete di sbrigarvela il prima possibile per andarvi a godere la vostra tazza di tè. Ma questo significa che mentre lavate i piatti siete incapaci di vivere. Quando lavate i piatti, lavare i piatti dev'essere la cosa più importante della vostra vita. Allo stesso modo, quando bevete il tè, bere il tè dev'essere la cosa più importante della vostra vita. Quando andate al gabinetto, prendetela come la cosa più importante della vostra vita". E via di questo passo. Tagliare la legna

è meditazione. Portare l'acqua è meditazione. Siate consapevoli ventiquattr'ore al giorno, non solo durante l'ora che dedicate alla pratica formale, alla lettura dei testi o alla preghiera. Ogni atto va accompagnato dalla presenza mentale.

Ogni atto è un rito, una cerimonia. Portare alla bocca la

tazza di tè è un rito. La parola 'rito' è troppo solenne? Io

la uso per farvi intuire l'importanza capitale della consapevolezza.

3

La giornata della presenza mentale

La presenza mentale va praticata ogni giorno, ogni ora.

È facile a dirsi, ma difficile a farsi. Ecco perché consiglio

a chi partecipa ai corsi di meditazione di impegnarsi a riservare un'intera giornata a settimana alla pratica della presenza mentale. In teoria, ogni giorno dovrebbe essere il vostro giorno e ogni ora la vostra ora. Ma in realtà ben pochi di noi sono a questo punto. Abbiamo l'impressione che la famiglia, il lavoro, la società, ci derubino di tutto il nostro tempo. Perciò, io insisto che ciascuno si ritagli un giorno a settimana. Il sabato, magari.

Se è sabato, allora iJ sabato dev'essere interamente la vostra giornata, una giornata in cui siete i padroni assoluti.

Allora il sabato sarà la leva che vi spingerà alla consuetudine della presenza mentale. Chiunque lavori in un'associazione per la pace o per l'assistenza sociale, per quanto pressanti siano i suoi impegni, ha diritto a questa giornata; perché altrimenti ci smarriamo facilmente in una vita fatta di ansia e di attività in cui la nostra interazione con l'ambiente diventa sempre più inefficace. Qualunque sia il giorno prescelto, sarà la giornata della presenza mentale.

Per cominciare, escogitate un modo per ricordarvi, appena svegli, che oggi è il giorno della presenza mentale. Si può appendere qualcosa al soffitto o alla parete, un cartello con su scritto 'presenza mentale' o un ramo di pino, qualunque cosa che vi suggerisca appena aprite gli occhi e lo vedete che

oggi è la giornata della presenza mentale. Che

oggi è la vostra giornata. Ricordandolo, forse sentirete nascere un sorriso che conferma la pienezza della vostra attenzione, un sorriso che nutre quell'attenzione perfetta.

Mentre ancora siete a letto, cominciate lentamente a seguire il respiro: respiri lenti, profondi e consapevoli. Poi lentamente alzatevi dal letto

(invece di schizzar via come al solito), nutrendo la presenza mentale con ogni movimento.

Una volta in piedi, lavatevi i denti, lavatevi la faccia e sbrigate tutte le solite attività mattutine in modo calmo e rilassato, consapevoli di ogni movimento. Seguite il respiro, restate sul respiro e non divagate col pensiero. Ogni movimento va fatto con calma. Ritmate i passi su una respirazione tranquilla e profonda. Conservate un mezzo sorriso.

Dedicate almeno mezz'ora a fare un bagno. Lavatevi lentamente e con attenzione, di modo che alla fine vi resti una sensazione di benessere e di vigore. Dopodiché potrete passare alle faccende domestiche: lavare i piatti, spolverare e ripulire i tavoli, strofinare il pavimento della cucina, sistemare i libri sugli scaffali. Di qualunque compito si tratti, fatelo lentamente e con naturalezza, consapevolmente. Non fatelo tanto per togliervi il pensiero. Decidete di compiere

ogni attività in modo rilassato, con tutta la vostra attenzione. Assaporatela e calatevici dentro. Altrimenti, la giornata della presenza mentale non avrà assolutamente alcun valore.

La sensazione che un certo compito sia una seccatura sparirà presto, se lo si esegue in uno stato di presenza mentale.

Prendete esempio dai maestri zen. Qualunque cosa facciano, la fanno lentamente e con spirito imparziale, senza riluttanza.

Per chi è ai primi passi nella pratica è consigliabile conservare il silenzio per tutta la giornata. Questo non significa che nella giornata della presenza mentale non bisogna dire una parola. Potete parlare, e perfino concedervi il lusso di

cantare; ma se parlate o cantate fatelo restando perfettamente

consapevoli di ciò che dite o cantate e tenetevi entro certi

limiti. Naturalmente, si può cantare e al tempo stesso praticare la presenza mentale; basta essere coscienti del fatto di cantare e consapevoli di ciò che si canta. Sappiate però che se la pratica ha ancora radici deboli, cantando o parlando

è molto più facile deviare dalla presenza mentale.

All'ora di pranzo preparatevi da mangiare. Cucinate il pasto e lavate i piatti con consapevolezza. Al mattino, dopo aver pulito e rassettato la casa, e nel pomeriggio, dopo aver lavorato in giardino, contemplato le nuvole o raccolto i fiori, preparatevi un tè da gustare con consapevolezza. Concedetevi tempo in abbondanza. Non bevetelo come si ingolla una tazzina di caffè durante una pausa dal lavoro. Bevete il vostro tè lentamente e con reverenza, come se fosse l'asse

su cui ruota l'universo intero: lentamente, con calma, senza

anticipare il futuro. Vivete il momento presente. Solo il presente è vita. Non attaccatevi al futuro. Non preoccupatevi degli impegni che vi aspettano. Non pensate ad alzarvi o a correr via a fare qualcosa. Non pensate 'a partire' .

Sii un germoglio i n silenziosa attesa sulla siepe

Sii un sorriso, frammento del miracolo della vita

Rimani qui. Non c'è bisogno di partire.

Questa terra è bella come la terra della nostra infanzia

Non farle male, ti prego, e continua a cantare . . .

(da: Butterfly ovet tbe field o/ golden mustard flowers)

La sera potete dedicarla alla lettura dei testi buddhisti

a ricopiarne dei brani, a scrivere lettere agli amici o a qualunque altra attività vi piaccia che esuli dai consueti impegni della settimana. Ma di qualunque cosa si tratti, fatela con consapevolezza. A cena tenetevi leggeri. Quando più tardi, verso le dieci o le undici, vi sederete a meditare, a stomaco vuoto vi riuscirà più facile. Poi potrete uscire a fare una lenta passeggiata al fresco della sera, seguendo il respiro con attenzione e

misurando con i passi la lunghezza dei

respiri. Infine, ritornate nella vostra stanza e dormite conservando la presenza mentale.

Dobbiamo fare in modo che ogni praticante abbia la sua

giornata della presenza mentale. È una giornata di importanza vitale. I suoi effetti sul resto della settimana sono incalcolabili. Dieci anni fa, grazie alla giornata della presenza mentale, Chu Van e gli altri fratelli e sorelle dell'ordine Tiep Hien riuscirono a superare molti momenti difficili. Dopo solo

tre mesi di questa pratica settimanale, assisterete certamente a un cambiamento significativo nella vostra vita. La giornata della presenza mentale comincerà a infiltrarsi negli altri giorni della settimana e alla fine vi metterà in grado di vivere consapevolmente per tutti e sette. Son certo che mi darete ragione, sull'importanza della giornata della presenza

mentale!

4

Il sassolino

Perché meditare? Prima di tutto perché ciascuno di noi

ha bisogno di sperimentare la quiete profonda. Perfino una

notte di sonno non ci dà una quiete profonda. Girarsi e

rigirarsi nel letto, con i muscoli facciali contratti, alle prese

con i sogni . . . altro che quiete! E neppure stare distesi è quiete, se siamo ancora irrequieti e ci agitiamo continuamente.

Mettersi supini, con le braccia e le gambe distese ma non

rigide, senza cuscino a sostegno della testa, è una buona posizione per praticare la respirazione e rilassare tutti i muscoli; ma è anche una posizione che concilia il sonno. Meditando distesi non si progredisce come assumendo la posizione seduta. Si può raggiungere la quiete profonda stando se <?uti e poi approfondire la meditazione per risolvere le ansie

e i problemi che turbano e ostacolano la coscienza.

Fra i nostri praticanti in Vietnam ce ne sono molti che

sanno sedersi nella posizione del loto, con il piede sinistro

poggiato sulla coscia destra e il piede destro sulla coscia sinistra. Altri siedono nel mezzo loto, con il piede sinistro poggiato sulla coscia destra o il piede destro sulla coscia sinistra. Nel nostro corso di meditazione a Parigi ci sono persone che stanno scomode in tutt'e due le posizioni; a loro ho insegnato a sedersi alla giapponese, in ginocchio con il peso del corpo distribuito sulle gambe. Mettendo un cuscino sotto i piedi si può restare seduti in questa posizione per più di un'ora e mezza. Comunque sia,

chiunque può imparare a sedersi nel mezzo loto, anche se al principio

risulta

a volte un po' doloroso. Ma dopo qualche settimana di pratica la posizione diventa senz'altro più comoda. Nella fase iniziale, quando il dolore può

essere un elemento di disturbo, alternate la posizione delle gambe o cambiate modo di sedere. Se si adotta il loto o il mezzo loto, è necessario sedersi su un cuscino in modo tale che le ginocchia tocchino il pavimento. I tre punti di contatto col terreno rendono questa posizione estremamente stabile.

Tenete la schiena dritta. È un punto molto importante.

II collo e la testa devono essere in linea con la colonna vertebrale; vanno tenuti dritti ma non rigidi o legnosi. Concentrate Io sguardo a circa un metro, un metro e mezzo di distanza di fronte a voi. Possibilmente, conservate un mezzo sornso.

Ora cominciate a seguire il respiro rilassando tutti i muscoli. Concentratevi sul mantenere dritta la spina dorsale e seguire il respiro. Come per ogni altra cosa, mollate la presa. Mollate tutto. Se volete rilassare i muscoli contratti del Ia faccia, lasciate affiorare il mezzo sorriso. Non appena compare il mezzo sorriso, tutti i muscoli facciali cominciano a rilassarsi. Più a lungo lo conservate, meglio è. È Io stesso sorriso che vedete sul volto del Buddha.

Poggiate la mano sinistra, con il palmo rivolto verso l'alto, sul palmo destro. Rilassate tutti i muscoli delle mani, delle dita, delle braccia e delle gambe. Mollate la presa. Siate come le piante acquatiche che assecondano la corrente, mentre sotto la superficie dell'acqua il fondale resta immobile.

Non aggrappatevi a null' altro che al vostro respiro e al mezzo

sornso.

Per i principianti, è meglio non prolungare la seduta oltre

i venti, trenta minuti. In questo lasso di tempo si può ottenere facilmente una quiete perfetta. La tecnica per ottenerla consiste in due cose: osservare e lasciar andare, cioè osservare il respiro e lasciar andare tutto il resto. Rilasciate ogni muscolo del corpo. Dopo quindici minuti circa, è pos-

* * *

sibile raggiungere una quiete profonda densa di pace e di gioia interiori. Conservate questa quiete e questa pace.

Alcuni vivono la meditazione come una grossa fatica e non

vedono l'ora che il tempo passi per potersi finalmente riposare. Queste persone non sanno ancora sedersi. Sedendo correttamente, si può trovare il rilassamento e la pace perfetta proprio nella posizione seduta. Spesso è d'aiuto meditare sull'immagine di un sassolino gettato nell'acqua.

Come ci aiuta l'immagine del sassolino? Sedetevi nella posizione che vi riesce più comoda, il loto o il mezzo loto, con la schiena dritta e il mezzo sorriso sul volto. Respirate lentamente e profondamente, seguendo ogni respiro, diventando tutt'uno col respiro. Poi lasciate andare tutto. Immaginate di essere un sassolino gettato nel fiume. Il sassolino affonda nell'acqua senza sforzo. Distaccato da tutto, copre la distanza più breve e infine raggiunge il fondo, i l punto

di massima quiete. Siete come un sassolino che si è lasciato

cadere nel fiume, dimentico di tutto. Al centro del vostro

essere c'è il respiro. Non c'è bisogno di sapere quanto ci

vorrà per raggiungere la quiete assoluta sul fondo di sabbia

sottile sott' acqua. Quando vi sentirete come un sassolino che

riposa sul letto del fiume, comincerete a trovare la quiete

dentro di voi. Non sarete più come una foglia al vento.

Se non trovate la gioia e la pace nei momenti in cui vi

sedete a meditare, il futuro stesso vi sfuggirà fra le dita come un fiume che scorre e voi non riuscirete a trattenerlo, non saprete vivere il futuro quando diventerà presente. Gioia e pace sono la gioia e la pace possibili precisamente in quest' ora di meditazione. Se non le trovate qui, non le troverete da nessuna parte. Non inseguite i pensieri come un'ombra segue l'oggetto che la produce. Non correte dietro ai pensieri. Trovate la gioia e la pace in questo preciso istante.

.

Questo tempo è vostro. Il posto in cui ;;edete è il vostro

posto. È precisamente in questo posto e in questo momento che si raggiunge l'illuminazione. Non c'è bisogno di sedersi sotto un albero speciale in una terra lontana. Praticate così per qualche mese, e a poco a poco scoprirete un piacere profondo e rigenerante.

L'agio della seduta dipende da quanto tempo dedicate ogni

giorno alla pratica della presenza mentale. E dipende dalla

regolarità delle sedute. Se è possibile, organizzate insieme

ad amici o parenti una seduta di un'ora ogni sera, per esempio dalle dieci alle undici. Chi lo desidera potrà vemre a sedersi per mezz'ora, o anche per un'ora intera.

Presenza mentale della mente

Si potrebbe chiedere: ma allora l'unico scopo della meditazione è il rilassamento? In realtà la meditazione mira a qualcosa di molto più profondo. Posto che il rilassamento è il necessario punto di partenza, su questa base è possibile

realizzare un cuore sereno e una mente lucida. Realizzare

un cuore sereno e una mente lucida significa aver fatto un

bel pezzo di strada sul sentiero della meditazione.

È chiaro che per prendere possesso della nostra mente e

calmare i pensieri è necessario coltivare anche la presenza

mentale delle nostre sensazioni e percezioni. Per prendere

possesso della vostra mente, dovete praticare la presenza mentale della mente. Dovete imparare a osservare e riconoscere la presenza di ogni sensazione e pensiero che emerge dentro di voi. I l maestro zen Thuong Chieu ha scritto: "Se il praticante ha una chiara conoscenza della propria mente, otterrà dei risultati con poco sforzo. Ma se non sa nulla della propria mente, tutti i suoi sforzi saranno vani". Se volete conoscere la vostra mente c'è un solo modo: osservare e riconoscere tutto ciò che la riguarda. Questo va fatto in ogni

pensieri

tale

occasione, nel corso della giornata non meno che durante

l'ora di meditazione.

Nel corso della meditazione, possono emergere sensazioni

e

di vario genere. Se non si pratica la presenza mendel respiro, ben presto questi pensieri riescono a distoglierci dalla presenza mentale. Ma il respiro non serve solo a scacciare pensieri e sensazioni. Il respiro è innanzitutto il veicolo che unifica corpo e mente e apre la porta alla saggezza. Quando emerge un pensiero, o una sensazione, il vostro intento non dovrebbe essere quello di scacciarlo, anche se continuando a concentrarsi sul respiro la sensazione o il pensiero si dilegua spontaneamente. L'intento non è scacciarlo, odiarlo, preoccuparsene o temerlo. Perciò, cosa si dovrebbe fare, esattamente, con i pensieri e le sensazioni? Semplicemente prendere atto della loro presenza. Per esempio, quando emerge un sentimento di tristezza, lo si riconosce immediatamente: "È emerso dentro di me un sentimento di

tristezza" . Se il sentimento permane, si continua a riconoscerlo: " In me c'è ancora un sentimento di tristezza" . Se c'è un pensiero del tipo: "È tardi ma i vicini non la smettono di fare chiasso" , riconoscete che è emerso quel pensiero. Se il pensiero permane, continuate a riconoscerlo. Se emerge un'altra sensazione o un altro pensiero, riconosceteli nella stessa maniera. L'essenziale è non lasciar emergere nessuna sensazione o pensiero senza che la presenza mentale lo riconosca, come una sentinella che registra ogni faccia che passa per il corridoio d'accesso del palazzo.

Se non ci sono sensazioni o pensieri, prendete atto che

non ci sono sensazioni o pensieri. Praticando in questo modo diventate consapevoli delle vostre sensazioni e dei vostri pensieri . Presto arriverete a prendere possesso della vostra mente. Si può accoppiare il metodo della presenza mentale

d.el .respiro alla presenza mentale delle sensazioni e dei pensten.

raggiun-

nulla

La sentinella, o l'ombra della scimmia?

Nella pratica della presenza mentale non fatevi dominare

dal dualismo fra bene e male, trasformandovi in un campo

di battaglia. Quando emerge un pensiero salutare, prendetene atto: "È emerso un pensiero salutare" . E se emerge un pensiero non salutare, prendete atto pure di quello: "È emerso un pensiero non salutare" . Non intrattenetevi su quel pensiero e non cercate di sbarazzarvene, per quanto vi sembri detestabile. Prenderne atto è sufficiente. Se vi siete distratti, dovete sapere che vi siete distratti; se siete rimasti presenti, sappiate che siete rimasti presenti. Una volta ta questa forma di consapevolezza, non ci sarà più da

temere.

Quando ho accennato alla sentinella del palazzo, probabilmente avrete immaginato un corridoio con due porte, un'entrata e un'uscita, con la vostra mente nei panni della sentinella. Qualunque sensazione o pensiero entri, siete consapevoli che è entrata, e quando esce, siete consapevoli che è uscita. Ma la similitudine ha un difetto: suggerisce che chi entra e chi esce dal corridoio sia diverso dalla sentinella. In realtà, i nostri pensieri e le nostre sensazioni sono noi. Fanno parte di noi. C 'è la tentazione di considerare i pensieri, quanto meno alcuni, come una forza nemica che

viene a disturbare la concentrazione e la chiarezza della nostra mente. Ma in realtà, quando siamo arrabbiati noi siamo la rabbia. Quando siamo felici, noi siamo la felicità. Quando abbiamo certi pensieri, noi siamo quei pensieri. Siamo al tempo stesso la sentinella e i visitatori. Siamo tanto la mente che l'osservatore della mente. Perciò, il punto non è scacciare o intrattenere un certo pensiero. Il . punto è esserne consapevoli. L'osservazione di cui parlo non consiste nell'oggettivare la mente: non crea una distinzione fra soggetto e oggetto. La mente non si aggrappa alla mente; la mente non respinge la mente. La mente può solo osservare se stessa.

L'osservazione di cui parlo non consiste nell'osservare un oggetto esterno e indipendente dall'osservatore.

Ricordate il koan del maestro zen Bach An: "Qual è il

suono di una mano sola?". O pensate al gusto percepito dalla

lingua: cosa separa il gusto dalla papilla gustativa? La mente

esperisce .se stessa direttamente in se stessa. Questo è un

p un t o di particolare importanza, ed è perciò che nel Sutra

della presenza mentale il Buddha usa sempre l'espressione "presenza mentale della sensazione nella sensazione, presenza mentale della mente nella mente" . Alcuni hanno detto che il Buddha in tal modo intendeva mettere in risalto parole come sensazione e mente, ma io non credo che abbiano colto pienamente le sue intenzioni. La presenza mentale della sensazione nella sensazione è la presenza mentale della sensazione direttamente nell'attimo in cui la si esperisce, e certamente non è la contemplazione di un'immagine della sensazione creata allo scopo di darle un'esistenza oggettiva e separata esterna a sé. Il linguaggio descrittivo lo fa sembrare una specie di enigma, un paradosso, o un gioco di parole: la presenza mentale della sensazione nella sensazione è la

mente che esperisce la presenza mentale della mente nella

mente. L'obiettività di un osservatore esterno che esamina

il suo oggetto è il metodo della scienza, ma non il metodo

della meditazione. Perciò l'immagine della sentinella e del

visitatore non può illustrare adeguatamente l 'osservazione consapevole della mente.

La mente è come una scimmia che salta da un ramo all'altro per la foresta, dice il sutra. Per non perdere di vista la scimmia nei suoi spostamenti improvvisi, bisogna esservaria continuamente o, per meglio dire, diventare tutt'uno con lei. La mente che contempla la mente è come un oggetto con la sua ombra: l 'oggetto non può liberarsi dell'ombra.

Le due cose sono una. Ovunque vada, la mente fa sempre

coppia con la mente. A volte il su tra ricorre all'espressione

'legare la scimmia', che allude al prendere possesso della men-

te. Ma l'immagine della scimmia è solo un modo di dire.

Una volta che sia direttamente e continuamente consapevole di se stessa, la mente non è più come una scimmia. Non ci sono due menti, una che salta di ramo in ramo e un'altra che la insegue per legarla con una corda.

Di solito, chi pratica la meditazione spera di scoprire la

propria natura per ottenere il risveglio. Ma se siete agli inizi, non aspettatevi di 'scoprire la vostra natura' . Meglio ancora, non aspettatevi nulla. Soprattutto, non aspettatevi di vedere il Buddha o qualche altra 'realtà suprema' mentre sedete in meditazione.

Per i primi sei mesi, cercate solo di sviluppare la vostra

capacità di concentrazione, di creare uno stato d'animo di

tranquillità e di gioia serena. Vi libererete dall'ansia, godrete di una quiete profonda e calmerete la vostra mente. Acquisirete nuove energie e una prospettiva più ampia e chiara, approfondirete e rafforzerete l'amore dentro di voi. E

sarete in grado di interagire più utilmente con quelli che

vi circondano.

Sedersi in meditazione è un nutrimento per lo spirito ma

è anche un nutrimento per il corpo. Sedendosi, il nostro

corpo acquista armonia, una maggiore scioltezza e tranquillità. La via che dall'osservazione della mente porta a conoscere la propria natura non sarà troppo scabra. Quando imparerete a calmarla, quando le sensazioni e i pensieri non vi disturberanno più, la vostra mente comincerà a dimorare nella mente. La mente prenderà possesso della mente in modo

diretto e prodigioso, senza distinguere più fra soggetto e oggetto. Bevendo una tazza di tè, l 'apparente distinzione fra la persona che beve e il tè che è bevuto si dilegua. Bere una tazza di tè diventa un'esperienza diretta e prodigiosa

in cui la distinzione fra soggetto e oggetto non esiste più.

La mente dispersa è sempre mente, come le onde che increspano l'acqua sono sempre acqua. Quando la mente prende possesso della mente, la mente illusa diventa la vera mente.

La vera mente è il nostro autentico sé, è il Buddha: la pura

unità che non può essere spezzata dall'illusoria divisione fra

sé separati, creata dai concetti e dal linguaggio. Ma su questo non voglio dilungarmi.

soggetto

dall'oggetto

5

L'uno è tutto, tutto è uno:

1 cinque aggregati

Vorrei dedicare qualche riga ai metodi che possono aiutarvi ad ampliare i vostri orizzonti e a conseguire la libertà dalla paura e la grande compassione. Mi riferisco alla contemplazione dell'interdipendenza, dell'impermanenza e della compasswne.

Nel corso della seduta, in uno stato di quiete concentrata, potete prendere come oggetto di contemplazione la natura interdipendente di determinati oggetti. Questa meditazione non è una riflessione analitica sul concetto di interdipendenza. È la mente che si cala nella mente, è avvalersi della propria facoltà di concentrazione per esplorare la natura dell'oggetto contemplato.

Ricordate una semplice e antica verità: il

conoscente non può esistere indipendentemente

conosciuto. Vedere è vedere qualcosa. Udire è udire qualcosa.

Essere in collera è essere in collera per qualcosa. La speranza è speranza di qualcosa. Pensare è pensare a qualcosa.

Quando l'oggetto della conoscenza (questo qualcosa) è assente, non può esserci soggetto conoscente. il praticante medita sulla mente e, così facendo, può cogliere l 'interdipendenza di soggetto conoscente e oggetto conosciuto. Quando pratichiamo la presenza mentale del respiro, la conoscenza del respiro è mente. Quando pratichiamo la presenza mentale del corpo, la conoscenza del corpo è mente. Quando pratichiamo la

presenza mentale degli oggetti esterni, anche

la conoscenza di questi oggetti è mente. Perciò, la contemplazione della natura interdipendente di tutti gli oggetti è al tempo stesso contemplazione della mente.

Ogni oggetto della mente è esso stesso mente. Nel Buddhismo, gli oggetti mentali sono chiamati 'dharma' e in genere vengono raggruppati in cinque categorie: l. forme corporee e fisiche 2 . sensazwm

3 . percezwm

4 . processi mentali

5 coscienza

•

Queste cinque categorie prendono il nome di cinque aggregati. Tuttavia la quinta, la coscienza, contiene tutte le altre categorie ed è il fondamento della loro esistenza.

La contemplazione dell' interdipendenza è un'approfondita

esplorazione dei dharma che mira a comprenderne la vera

natura, che mira a coglierli come parte del grande corpo della

realtà e a prendere atto che il grande corpo della realtà è

indivisibile. Non si può smembrarlo in tanti pezzi dotati di

esistenza autonoma.

Il primo oggetto di contemplazione è la nostra stessa persona, l'insieme dei cinque aggregati dentro di noi. Nell'immediatezza del qui e ora, contemplate i cinque aggregati di cui siete fatti.

Siete coscienti della presenza della forma corporea, della

sens'azione, della percezione, dei processi mentali e della coscienza. Osservate questi 'oggetti' finché non vedrete che ciascuno di essi è in intima connessione con il mondo esterno: se il mondo non esistesse, non esisterebbe neppure l'insieme dei cinque aggregati.

Prendiamo ad esempio un tavolo. L'esistenza del tavolo

è resa possibile dall'esistenza delle cose che possiamo chiamare 'il mondo del non-tavolo ' : il bosco da cui proviene il

qualcuno

dita

legno, il falegname, il ferro grezzo che è diventato chiodi

e viti e le innumerevoli altre cose che hanno rapporto con

il tavolo, i genitori e i nonni del falegname, il sole e la pioggia che hanno reso possibile la crescita degli alberi.

Se cogliete il tavolo nella sua realtà, vi accorgete che nel

tavolo sono presenti tutte quelle cose che normalmente consideriamo il mondo del non-tavolo. Se sottraeste uno qualunque di questi elementi non-tavolo per restituirlo alla sua fonte - i chiodi al minerale di ferro, il legno al bosco, il falegname ai genitori - il tavolo non esisterebbe più.

Una persona che guardando il tavolo vede l'universo, è

che può vedere la Via. Nella stessa maniera si mesull'insieme dei cinque aggregati dentro di sé. Si medita finché non si scorge la realtà dell'unità presente dentro di sé e si comprende che la propria vita e la vita dell'universo sono una cosa sola. Se i cinque aggregati ritornano alla fonte, il sé non esiste più. A ogni istante, il mondo nutre i cinque aggregati. Il sé non è che]'insieme dei cinque aggregati. L'insieme dei cinque aggregati, inoltre, gioca un ruolo fondamentale nella formazione, creazione e distruzione di tutte le cose dell'universo.

Liberazione dalla sofferenza

Di solito la gente divide la realtà in compartimenti stagni

e quindi è cieca all'interdipendenza di tutti i fenomeni. Vedere uno in tutto e tutto in uno significa abbattere la grande barriera che limita la percezione della realtà, quella barriera che il Buddhismo definisce come attaccamento alla falsa concezione del sé.

'Attaccamento alla falsa concezione del sé' significa credere alla presenza di entità immutabili dotate di un' esistenza autonoma. Superare questa falsa

concezione significa liberarsi da ogni sorta di paura, dolore e ansia. Quando

la

bodhisattva Quan the Am, che è stata una vera fonte di

ispirazione per i pacifisti del Vietnam, comprese la realtà

dei cinque aggregati che danno origine alla vacuità del Sé,

si liberò da ogni sofferenza, dolore, dubbio e rabbia. Lo stesso vale per chiunque. Se contempliamo i cinque aggregati con determinazione e diligenza, anche noi ci libereremo dalla sofferenza, dalla paura e dal timore.

Per partecipare della vita universale bisogna rimuovere tutte

le barriere. Una persona non è un'entità individuale che attraversa inalterata il tempo e lo spazio come se uno spesso guscio la isolasse dal resto del mondo. Vivere cento o centomila vite in isolamento non soltanto non è vita, ma è semplicemente impossibile. Nella nostra vita sono presenti miriadi di fenomeni così come noi stessi siamo presenti in molti fenomeni diversi . Noi siamo vita, e la vita non ha limiti.

Forse si può dire di essere vivi solo quando si vive la vita

del mondo, quando si vivono le gioie e le sofferenze degli

altri. La sofferenza e la felicità degli altri sono la nostra

sofferenza e la nostra felicità. Se la nostra vita non ha limiti, anche l'insieme dei cinque aggregati che ci compongono non avrà limiti. Il carattere impermanente dell'universo, i successi e i fallimenti dell'esistenza, non avranno più presa

su di noi. Dopo aver visto la realtà dell'interdipendenza e

averla vissuta nel profondo, nulla può opprimervi più. Siete

liberi. Sedete nella posizione del loto, osservate il respiro

e chiedetelo a qualcuno che ha dato la vita per gli altri.

La meditazione sull'interdipendenza va praticata costantemente e non solo durante la seduta, ma come parte integrante del nostro impegno in tutte le attività quotidiane.

Dobbiamo imparare a vedere che la persona che ci sta di

fronte siamo noi e che noi siamo quella persona. Dobbiamo

riuscire a cogliere il processo dell'origine condizionata e dell' interdipendenza di tutti gli eventi, di quelli in corso e di quelli futuri.

Cavalcare le onde della nascita e della morte

Qualche osservazione sul problema della vita e della morte. Ci sono persone, fra cui molti giovani, che hanno deciso di servire gli altri e

lavorare per la pace, per amore di tutti coloro che soffrono. Pur essendo ben consci che la questione della vita e della morte è la questione fondamentale, spesso non capiscono che vita e morte sono due facce della stessa realtà. Una volta capito questo, avremo il coraggio di affrontarle entrambe.

Quando avevo appena diciannove anni, un monaco più anziano mi diede il compito di meditare sull'immagine di un cadavere al cimitero. Io però avevo molte resistenze ad accettare questa pratica. Ora ho cambiato parere. All'epoca pensavo che bisognasse riservarla ai monaci più anziani. Ma da allora ho visto molti giovani soldati giacere immobili l'uno accanto all'altro, alcuni di appena tredici, quattordici o quindici anni. Non erano preparati e pronti a morire. Ora capisco che chi non sa morire difficilmente saprà vivere, perché la morte è parte della vita. Giusto due giorni fa Mobi mi diceva che secondo lei a vent'anni si è abbastanza vecchi per meditare sul cadavere. Lei stessa ne ha appena compiuto ventuno.

Dobbiamo guardare la morte in faccia, riconoscerla e accettarla, proprio come guardiamo e accettiamo la vita.

Il sutra buddhista della presenza mentale parla della meditazione sul cadavere: si medita sul disfacimento del corpo, su come si gonfia e diventa violaceo, sul corpo che è mangiato dai vermi finché non restano che brandelli di sangue e carne su uno scheletro; si medita finché restano solo le ossa, che a loro volta lentamente si consumano e diventano

polvere. Meditate così, sapendo che anche il vostro corpo

subirà lo stesso processo. Meditate sul cadavere finché non

sarete calmi e tranquilli, finché la mente e il cuore non diventeranno leggeri e sereni e un sorriso vi comparirà sul val-

to. Così, vincendo il disgusto e la paura, la vita appanra infinitamente preziosa, degna di essere vissuta attimo per attimo. E non è solo la nostra vita a rivelarsi preziosa, ma

anche quella di ogni altra persona, di ogni altro essere, di

ogni altra realtà. Non possiamo più nutrire l'illusione che

la distruzione di altre vite sia necessaria alla nostra sopravvivenza. Vediamo che vita e morte sono le due facce della Vita e che entrambe la rendono possibile, come una moneta esiste solo in virtù delle sue due facce. Soltanto ora è possibile guardare vita e morte come dall'alto, sapendo vivere e sapendo morire. Il Sutra dice che i bodhisattva che hanno esplorato la realtà dell'interdipendenza si sono liberati da tutte le idee limitate e sono riusciti ad affrontare la vita e la morte come chi navighi su una piccola barca senza affondare o farsi sommergere dalle onde.

Qualcuno ha detto che guardare la realtà dal punto di

vista buddhista porta ai pessimismo. Ma pensare in termini

di pessimismo o di ottimismo banalizza la verità. Il punto

è vedere la realtà così com'è. Il pessimismo non potrà mai

generare il sorriso calmo e sereno che sboccia sulle labbra

dei bodhisattva e di tutti coloro che realizzano la Via.

6

Il mandorlo in giardino

Ho parlato della contemplazione dell'interdipendenza. Naturalmente, tutti i metodi impiegati nella ricerca della verità vanno visti come mezzi, non come fini a se stessi o verità assolute. La meditazione sull'interdipendenza mira a rimuovere le false barriere della discriminazione per poter accedere all'universale armonia della vita. Non a creare un sistema filosofico, una filosofia dell'interdipendenza. Nel suo romanzo Siddharta, Herman Hesse non Io aveva ancora capito, perciò

il suo Siddharta parla dell'interdipendenza in termini che ci

sembrano piuttosto ingenui. L'autore ci offre un quadro dell'interdipendenza in cui tutto è connesso, un sistema che non presenta difetti: tutto viene ricondotto al sistema infallibile della reciproca dipendenza, un sistema in cui il problema della liberazione in questo mondo non si pone.

Secondo un'intuizione della nostra tradizione, la realtà ha

tre nature: immaginazione, interdipendenza e perfezione assoluta. Consideriamo innanzitutto l' interdipendenza. In genere, per distrazione e per pregiudizio, noi ammantiamo la realtà di un velo di idee e opinioni infondate. Ossia, vediamo la realtà attraverso l 'immaginazione. L'immaginazione è l'illusione per cui la realtà viene vista come un insieme frammentario di entità e individualità separate. Per poterla dissolvere, il praticante medita sulla natura dell' interdipendenza, sull' interrelazione dei fenomeni nel processo di creazione e distruzione. La riflessione in questo

caso è una forma

di contemplazione, non il presupposto di una dottrina filosofica . Se ci si limita a sposare un certo sistema concettuale, si resta al punto di partenza. La meditazione sull'interdipendenza è uno strumento con cui si esplora la realtà per diventare tutt'uno con lei, non per farsi irretire da un'opinione filosofica o dalle tecniche meditative. La zattera serve ad attraversare il

fiume; non c'è bisogno di portarsela dietro. Il dito che indica la luna non è la luna.

Infine si arriva alla natura della perfezione assoluta: la realtà libera da tutte le opinioni infondate prodotte dall'immaginazione. La realtà è la realtà. La realtà trascende ogni concetto. Nessun concetto può descriverla adeguatamente, neppure quello di interdipendenza. Per prevenire l'attaccamento ai concetti filosofici il nostro insegnamento parla di tre non-nature, a evitare che il praticante si faccia irretire dalla dottrina delle tre nature. L'essenza del Buddhismo Mahayana è tutta qui.

Quando la realtà viene percepita nella sua natura di perfezione assoluta, il praticante ha raggiunto un livello di saggezza definito 'mente che non discrimina ' , una meravigliosa comunione in cui non si fa più distinzione fra soggetto e oggetto. Non è uno stato remoto, irraggiungibile. Ognuno

di noi, perseverando nella pratica anche un poco, può averne quanto meno un assaggio. Sulla mia scrivania c'è una pila di richieste di contributi in favore degli orfani. * Ogni giorno ne traduco qualcuna. Prima di cominciare a tradurre una pagina, guardo negli occhi il bambino ritratto nella fotografia e ne osservo attentamente l'espressione e i lineamenti. Sento un profondo legame fra me e ognuno di questi bambini, che mi permette di entrare in comunione con lui.

Mentre scrivo queste parole capisco che in quei momenti,

,. La Delegazione buddhista per la pace ha promosso un programma

di sostegno finanziario alle famiglie vietnamite che adottano orfani. Negli Stati Uniti, il sostenitore devolveva sei dollari al mese alla famiglia che aveva deciso di aiutare.

in quelle ore, la comunione che ho vissuto traducendo le semplici frasi del modulo di richiesta era in qualche modo espressione della mente che non discrimina. Non vedo più un 'io' che traduce i moduli per aiutare un bambino, non

vedo più un bambino che riceve amore e aiuto. Il bambino

e io siamo una cosa sola: nessuno ha pietà, nessuno chiede

aiuto, nessuno aiuta. Non c'è un compito da svolgere, né

servizio sociale, né compassione, né una particolare saggezza. Sono istanti della mente che non discrimina.

Quando la realtà viene percepita nella sua natura di perfezione assoluta, il mandorlo nel giardino di casa vostra rivela la sua natura in perfetta pienezza. Quel mandorlo è verità, è realtà, è il vostro stesso sé. Fra tutti quelli che passano davanti al vostro giardino, quanti hanno visto veramente il mandorlo? Il cuore di un artista può avere una sensibilità particolare; magari una persona del genere sarà in grado di vedere l'albero con una profondità maggiore di tanti altri. Grazie a un cuore più aperto, una certa comunione

esiste già fra l'artista e l 'albero. Quello che conta è il cuore. Se il vostro cuore non è offuscato da opinioni infondate, entrerete in spontanea comunione con l'albero. n mandorlo sarà pronto a rivelarvisi in tutta la sua pienezza. Vedere il mandorlo è vedere la Via. A un maestro di Zen chiesero di spiegare il miracolo della realtà; lui indicò un cipresso e disse: "Guarda quel cipresso laggiù".

La voce della marea

Quando la mente si libera, il cuore trabocca di compassione: compassione per se stessi, per le infinite sofferenze subite quando la libertà dalle opinioni infondate, dall'odio, dall'ignoranza e dalla rabbia non era ancora possibile; compassione per gli altri perché ancora non sanno vedere, e restano prigionieri delle opinioni infondate, dell'odio e dell'i-

gnoranza continuando a creare sofferenza per sé e per gli altri. Ora si guarda a se stessi e agli altri con gli occhi della compassione, come un santo che ascolta il pianto di tutte le creature dell'universo e che ha la stessa voce di chiunque

abbia visto la realtà i n perfetta pienezza. È la voce del Bodhisattva della compassione, di cui un Sutra buddhista dice: Voce mirabile, la voce di colui che ascolta il pianto del mondo

Nobile voce, la voce della marea che monta

sovrastando tutti i suoni del mondo;

Si accordi la nostra mente a quella voce.

Deposto ogni dubbio, medita

sulla pura e santa natura di colui

che ha a cuore il pianto del mondo

Poiché quello è il rifugio nostro

in tempi di dolore, angoscia, sventura e morte.

A colui che è perfetto in tutti i meriti, che rivolge

a tutti gli esseri lo sguardo della compassione,

al dispensatore di illimitata beatitudine,

A lui rendiamo omaggio.

Esercitatevi a guardare tutti gli esseri con gli occhi della

compassione: è quella che chiamiamo 'meditazione sulla com-

.

)

passwne .

La meditazione sulla compassione va messa in atto nel corso della seduta e in ogni momento che dedicate al servizio degli altri. Ovunque andiate o vi sediate, ricordate il sacro ammonimento: "Guardate tutti gli esseri con gli occhi della

.

,

compasswne .

I temi e i metodi di meditazione sono tanti, cosl tanti

che non ho mai sperato di farne un elenco completo per

i nostri amici. Qui ne ho ricordati solo alcuni, semplici ma

fondamentali. Chi lavora . per l a pace è una persona come

tutte le altre. Deve vivere la sua vita. Il lavoro è solo una

parte della vita. Ma il lavoro è vita solo se viene fatto con consapevolezza. Altrimenti, si diventa uno che 'vive come se fosse morto'. Dobbiamo tenere accesa la nostra fiaccola

per andare avanti. Ma la vita di ciascuno di noi è legata

a quella di chi ci circonda. Se sapremo vivere con consapevolezza, se sapremo essere custodi solleciti della nostra mente e del nostro cuore, allora grazie a questo anche i nostri fratelli e sorelle sapranno vivere con consapevolezza.

La meditazione svela e rzsana

Sedere in uno stato di presenza mentale favorisce la quiete e il rilassamento profondo del corpo e della mente. Si tratta però di una condizione radicalmente diversa dalla torpida semincoscienza tipica del dormiveglia. Uno stato del genere, !ungi dall'identificarsi con la presenza mentale, è come una caverna buia. La presenza mentale non consiste solo nel sentirsi tranquilli e lieti, ma anche vigili e svegli. La meditazione non è evasione; è un sereno incontro con la

realtà. Chi pratica la presenza mentale dev'essere sveglio né

più né meno come se stesse al volante di un'automobile;

diversamente, il praticante sarà preda della dispersione e della

distrazione come il guidatore sonnolento che rischia da un

momento all'altro di provocare un grave incidente. Restate

svegli come se camminaste sui trampoli, sapendo che un passo

falso può farvi perdere l'equilibrio. Siate come un cavaliere

medievale che avanza disarmato fra una selva di spade. Siate come un leone che procede col suo passo lento, leggero e sicuro. Solo questa continua vigilanza potrà portarvi al completo risveglio.

Ai principianti raccomando il metodo del puro riconoscimento, ossia del riconoscere senza giudicare. Ogni sentimento, di compassione o di irritazione che sia, va accolto, riconosciuto e trattato con assoluta imparzialità; perché tanto l'u-

no che l'altro siamo noi. Il mandarino che mangio sono io.

Le piante di senape che coltivo sono io. Le coltivo mettendoci tutto il cuore e tutta la mente. Pulisco questa teiera con la stessa attenzione che metterei nel fare il bagno a Buddha o a Gesù appena nati. Una cosa non va trattata con più sollecitudine di un'altra. Se c'è presenza mentale, la compassione, l 'irritazione, le piante di senape e la teiera sono tutte sacre.

Quando siamo in preda a un sentimento di tristezza, di

ansia, di odio, di passione o altro, la pratica del semplice

osservare e riconoscere può risultare difficile. In questo caso, passate alla meditazione su un oggetto determinato, prendendo come tema il vostro stato d'animo. È una meditazione che svela e risana. Sotto lo sguardo attento della concentrazione e della meditazione, la tristezza, l'ansia, l'odio o la passione rivelano la propria natura: una rivelazione che genera spontaneamente guarigione e libertà. La tristezza (o

il sentimento che dava dolore) può diventare uno strumento

di liberazione dali' angoscia e dalla sofferenza; è come usare

una spina per toglierei una spina. Il nostro sentimento di

ansia, di dolore, di odio o di passione va trattato con gentilezza, con rispetto, senza resistergli, ma accettandolo, facendoselo amico, esplorandone la natura attraverso la meditazione sull' interdipendenza. Presto si impara a scegliere il tema di meditazione più adatto alla circostanza. Temi come l'interdipendenza, la compassione, il sé, il vuoto, il non attaccamento, appartengono tutti a quelle categorie di meditazione che hanno il potere di svelare e risanare.

Va detto comunque che la meditazione su questi temi può

dare frutti solo se è stata raggiunta una certa capacità di

concentrazione, capacità che si acquista con la pratica quotidiana della presenza mentale, con l 'osservazione e il riconoscimento puntuale degli eventi in corso. Gli oggetti di meditazione, però, devono essere realtà vissute nel profondo, non semplici argomenti di speculazione filosofica. Sono co-

me un cibo che va cotto a lungo sulla fiamma. Lo mettiamo

in una pentola, copriamo il tutto e accendiamo il fuoco. La

pentola siamo noi e il calore necessario alla cottura è la concentrazione. Il combustibile deriva dalla pratica costante della presenza mentale. Se il calore è insufficiente il cibo non si cuocerà mai. Ma, una volta cotto,

rivelerà la sua vera natura e ci aiuterà a percorrere il sentiero della liberazione.

Più limpida l'acqua, più verde l'erba

Una volta il Buddha disse che la questione della vita e

della morte coincide con la questione della presenza mentale. Essere o non essere vivi dipende dal grado di presenza mentale. Nel Samyutta Nikaya Sutra, il Buddha racconta di un fatto accaduto in un piccolo villaggio:

È appena giunta in paese una famosa ballerina e gli abitanti affollano le strade per vederla. Nello stesso momento, un criminale viene obbligato a percorrere il paese trasportando una coppa piena d'olio fino all'orlo. Il condannato deve concentrarsi al massimo per non farla inclinare, perché se verserà anche una sola goccia d'olio il soldato alle sue spalle

ha l'ordine di sguainare la spada e tagliargli la testa. A questo punto del racconto Gautama Buddha domandò: "Ora, credete che il prigioniero riuscì a concentrare tutta la sua attenzione sulla coppa d'olio, al punto di non lasciarsi distrarre dal desiderio di vedere la famosa ballerina, né dal trambusto della folla o dai passanti che potevano urtarlo da un momento ali' altro?" .

C ' è un'altra storia narrata dal Buddha che mi ha aperto

gli occhi sull'importanza vitale della presenza a se stessi, cioè

del rivolgere un'attenzione sollecita a se stessi senza preoccuparsi di come lo fanno gli altri, abitudine, questa, fonte di risentimento e di ansia. Il Buddha disse: "Viveva un tempo una coppia di acrobati. Il maestro era un povero vedo-

vo, l 'allieva una ragazzina di nome Meda. I due si esibivano per la strada per guadagnarsi il pane. Il maestro teneva in equilibrio sulla testa una lunga asta di bambù mentre la bambina si arrampicava lentamente in cima. Poi restava lassù mentre l'altro continuava a camminare.

"Entrambi dovevano concentrarsi al massimo per mantenere un equilibrio perfetto ed evitare ogni possibile incidente. Un giorno il maestro, dando

istruzioni all'allieva, le disse: ' Ascoltami bene, Meda, io starò attento a te e tu starai attenta a me, cosl ci aiuteremo a vicenda a mantenere la concentrazione e l'equilibrio, eviteremo gli incidenti e potremo assicurarci il necessario per vivere' . Ma la ragazzina era saggia e rispose: 'Caro maestro, io penso che sarebbe meglio per tutti e due che ciascuno badasse a se stesso. Badare a se stessi vuol dire badare a entrambi. In questo modo sono sicura che eviteremo gli incidenti e continueremo a guadagnarci il pane " ' . Il Buddha osservò: "La bambina .

))

aveva rag1one .

Se in una famiglia c'è anche un solo membro che pratica

la presenza mentale, tutta la famiglia sarà più consapevole.

La presenza di qualcuno che vive con consapevolezza ricorderà a tutta la famiglia di fare altrettanto. Se in una classe c'è uno studente che vive con consapevolezza, tutta la classe ne subisce l'influenza.

Nelle comunità di attivisti per la pace dobbiamo seguire

lo stesso principio. Non preoccupatevi se gli altri non fanno

del loro meglio. Preoccupatevi solo di rendervi degni. Fare

del vostro meglio è il modo più sicuro per ricordare a quelli

che vi circondano di fare altrettanto. Ma essere degni richiede l 'esercizio costante della presenza mentale. Su questo non si discute. Solo esercitando la presenza mentale evitiamo di perderei, ma guadagniamo in gioia di vivere e pace interiore. Solo la pratica della presenza mentale ci mette in grado di guardare chiunque con mente aperta e uno sguardo

amorevole.

Mi hanno appena invitato al piano di sotto a bere una

tazza di tè, in un appartamento dove una nostra collaboratrice tiene un pianoforte. Mentre Kirsten, la nostra amica olandese, mi versava il tè, guardavo la pila di fogli sulla sua scrivania: "Perché", le ho detto, "non smetti per un attimo

di tradurre le lettere e mi suoni qualcosa ai piano? " . Kirsten, ben contenta di concedersi una pausa, si è seduta al piano e ha suonato un brano di Chopin che aveva imparato da bambina. C 'erano delle battute in cui il fraseggio, per

lo più dolce e melodico, cresceva di volume e accelerava i]

ritmo. Quando la musica si animava, il cane di Kirsten, che

se ne stava accucciato sotto il tavolino, si metteva a guaire

e abbaiare. Capivo che quella musica lo infastidiva e che

avrebbe voluto farla smettere. Il cane di Kirsten viene trattato con la gentilezza che in genere si riserva ai bambini, e forse è più sensibile alla musica della maggior parte dei bambini. O forse reagiva cosl perché coglieva certe vibrazioni che] 'orecchio umano non percepisce. Kirsten continuava a suonare cercando allo stesso tempo di calmare il cane, ma senza successo. Al termine del brano, ne attaccò un altro di Mozart, lieve e armonioso. Ora il cane se ne

stava fermo e zitto, visibilmente rasserenato. Terminata l'esecuzione, Kirsten venne a sedersi vicino a me e mi disse:

"Spesso, quando suono un brano di Chopin appena un po'

forte di volume, il cane mi si attacca ai pantaloni e cerca

di tirarmi via dal pianoforte. A volte, se voglio continuare,

mi tocca chiuderlo fuori della stanza. Ma quando suono Mozart o Bach, resta tranquillo".

Kirsten mi ha detto che in Canada qualcuno ha provato

a far ascoltare alle sue piante la musica di Mozart durante

la notte. Queste piante crescevano più in fretta del solito

e i fiori si orientavano verso la fonte della musica. Altri

suonavano Mozart ogni giorno nei campi di grano e di segale e hanno scoperto che le piante crescevano più rapidamente rispetto ai grano e alla segale coltivati in alrri campi.

Mentre Kirsten parlava, pensavo a quelle sale di riunione

dove la gente discute e si accalora lanciandosi reciprocamente insulti e accuse. È molto probabile che le piante e i fiori che si trovano in ambienti del genere smettano di crescere.

Pensavo anche al giardino accudito da un monaco che esercita costantemente la presenza mentale. I suoi fiori sono sempre freschi e verdi, nutriti dalla pace e dalla gioia che sgorga dalla sua presenza mentale. Un saggio del passato disse: "Quando nasce un grande Maestro, l'acqua dei fiumi divent a più limpida e le piante più verdi ' ' .

Prima di dare inizio a una riunione o a u n dibattito, sarebbe bene ascoltare musica o praticare l'osservazione del respiro.

7

Le tre risposte meravigliose

Per concludere, vorrei riproporvi un racconto di Tolstoj,

quello delle tre domande dell'Imperatore. Chi fosse di preciso, l'autore non sa dirlo . . .

U n giorno, un certo imperatore pensò che s e avesse avuto

la risposta a tre domande, avrebbe avuto la chiave per risolvere qualunque problema:

Qual è il momento migliore per intraprendere qualcosa?

Quali sono le persone più importanti con cui collaborare?

Qual è la cosa che più conta sopra tutte?

L'imperatore emanò un bando per tutto il regno annunciando che chi avesse saputo rispondere alle tre domande avrebbe ricevuto una lauta ricompensa. Subito si presentarono a corte numerosi aspiranti, ciascuno con la propria risposta.

Riguardo alla prima domanda, un tale gli consigliò di preparare un piano di lavoro a cui attenersi rigorosamente, specificando l'ora, il giorno, il mese e l'anno da riservare a ciascuna attività. Soltanto allora avrebbe potuto sperare di fare ogni cosa al momento giusto.

Un altro replicò che era impossibile stabilirlo in anticipo;

per sapere cosa fare e quando farlo, l'imperatore doveva rinunciare a ogni futile svago e seguire attentamente il corso degli eventi.

Qualcuno era convinto che l'imperatore non poteva esse-

re tanto previdente e competente da decidere da solo quando intraprendere ogni singola attività; la cosa migliore era istituire un Consiglio di esperti e rimettersi al suo parere.

Qualcun altro disse che certe questioni richiedono una decisione immediata e non lasciano tempo alle consultazioni; se però voleva conoscere in anticipo l'avvenire, avrebbe fatto bene a rivolgersi ai maghi e agli indovini.

Anche alla seconda domanda si rispose nei modi più disparati.

U no disse che l'imperatore doveva riporre tutta la sua fiducia negli amministratori, un altro gli consigliò di affidarsi al clero e ai monaci; c'era chi gli raccomandava i medici e chi si pronunciava in favore dei soldati.

La terza domanda suscitò di nuovo una varietà di pareri .

Alcuni dissero che l 'attività più importante era la scienza.

Altri insistevano sulla religione. Altri ancora affermavano che

la cosa più importante era l'arte militare.

L'imperatore non fu soddisfatto da nessuna delle risposte, e la ricompensa non venne assegnata.

Dopo parecchie notti di riflessione, l'imperatore decise di

andare a trovare un eremita che viveva sulle montagne e

che aveva fama di essere un illuminato. Voleva cercarlo per

rivolgere a lui le tre domande, pur sapendo che l'eremita

non lasciava mai le montagne e riceveva solo la povera gente, rifiutandosi di trattare con i ricchi e i potenti. Perciò, rivestiti i panni di un semplice contadino, ordinò alla sua scorta di attenderlo ai piedi del monte e si arrampicò da

solo su per la china in cerca dell'eremita.

Giunto alla dimora del sant'uomo, l'imperatore lo trovò

che vangava l'orto nei pressi della sua capanna. Alla vista

dello sconosciuto, l'eremita fece un cenno di saluto col capo

senza smettere di vangare. La fatica gli si leggeva in volto.

Era vecchio, e ogni volta che affondava la vanga per smuovere una zolla, gettava un lamento.

L'imperatore gli si avvicinò e disse: "Sono venuto per chie-

ך''

tutte?

derti di rispondere a tre domande: qual è il momento migliore per intraprendere qualcosa? Quali sono le persone più importanti con cui collaborare? Qual è la cosa che più conta sopra

.

L'eremita ascoltò attentamente, ma si limitò a dargli un'amichevole pacca sulla spalla e riprese a vangare. L'imperatore disse: "Devi essere stanco. Sù, lascia che ti dia una mano". L'eremita lo ringraziò, gli diede la vanga e si sedette per terra a riposare.

Dopo aver scavato due solchi, l'imperatore si fermò e si

rivolse all'eremita per ripetergli le sue tre domande. Di nuovo

quello non rispose, ma si alzò e disse, indicando la vanga:

"Perché non ti riposi? Ora ricomincio io" . Ma l'imperatore

continuò a vangare. Passa un'ora, ne passano due. Finalmente

il sole comincia a calare dietro le montagne. L'imperatore

mise giù la vanga e disse all'eremita: "Sono venuto per rivolgerti tre domande. Ma se non sai darmi la risposta ti prego di dirmelo, cosl me ne ritorno a casa mia" .

L'eremita alzò la testa e domandò all'imperatore: "Non

senti qualcuno che corre verso di noi?". L'imperatore si voltò.

Entrambi videro sbucare dal folto degli alberi un uomo con

una lunga barba bianca che correva a perdifiato premendosi

le mani insanguinate sullo stomaco. L'uomo puntò verso l'imperatore, prima di accasciarsi al suolo con un gemito, privo di sensi. Rimossi gli indumenti,

videro che era stato ferito gravemente. L 'imperatore pull la ferita e la fasciò servendosi della propria camicia che però in pochi istanti fu completamente intrisa di sangue. Allora la sciacquò e rifece la fasciatura più volte, finché l'emorragia non si fu fermata.

Alla fine il ferito riprese i sensi e chiese da bere. L'imperatore corse al fiume e ritornò con una brocca d'acqua fresca. Nel frattempo, il sole era tramontato e l'aria notturna cominciava a farsi fredda. L'eremita aiutò l'imperatore a trasportare il ferito nella capanna e ad adagiarlo sul suo letto.

L'uomo chiuse gli occhi e restò immobile. L'imperatore era

sfinito dalla lunga arrampicata e dal lavoro nell'orto. Si appoggiò al vano della porta e si addormentò. Al suo risveglio, il sole era già alto. Per un attimo dimenticò dov'era e cos'era venuto a fare. Gettò un'occhiata al letto e vide il ferito che si guardava attorno smarrito. Alla vista dell'imperatore, si mise a fissarlo intensamente e gli disse in un sussurro: "Vi prego, perdonatemi" . "Ma di che cosa devo perdonarti?", rispose l'imperatore.

"Voi non mi conoscete, maestà, ma io vi conosco. Ero

vostro nemico mortale e avevo giurato di vendicarmi perché

nell'ultima guerra uccideste mio fratello e vi impossessaste

dei miei beni. Quando seppi che andavate da solo sulle montagne in cerca dell'eremita, decisi di tendervi un agguato sulla via del ritorno e uccidervi. Ma dopo molte ore di attesa non vi eravate ancora fatto vivo, perciò decisi di lasciare

il mio nascondiglio per venirvi a cercare. Ma invece di trovare voi mi sono imbattuto nella scorta, che mi ha riconosciuto e mi ha ferito. Per fortuna, sono riuscito a fuggire e ad arrivare fin qui. Se non vi avessi incontrato, a quest'ora sarei morto certamente. Volevo uccidervi, e invece mi avete salvato la vita! La mia vergogna e la mia riconoscenza sono indicibili. Se vivo, giuro di servirvi per il resto dei miei giorni e di imporre ai miei figli e nipoti di fare altrettanto. Vi prego, concedetemi il vostro perdono" .

L'imperatore si rallegrò infinitamente dell'inattesa riconciliazione con un uomo che gli era stato nemico. Non solo lo perdonò, ma promise di restituirgli i beni e mandargli il medico e i servitori di corte per accudirlo finché non fosse completamente guarito. Ordinò alla sua scorta di riaccompagnarlo a casa, poi andò in cerca dell'eremita. Prima di ritornare a palazzo, voleva riproporgli le tre domande per l'ultima volta. Lo trovò che seminava nel terreno dove il

giorno prima avevano vangato.

L 'eremita si alzò e guardò l 'imperatore. "Ma le tue domande hanno già avuto risposta".

"Come sarebbe?", chiese l'imperatore, perplesso. "Se ieri

non avessi avuto pietà della mia vecchiaia e non mi avessi

aiutato a scavare questi solchi, saresti stato aggredito da quell'uomo sulla via del ritorno. Allora ti saresti pentito amaramente di non essere rimasto

con me. Perciò, il momento più importante era quello in cui scavavi i solchi, la persona più importante ero io, e la cosa più importante da fare era

aiutarmi. Più tardi, quando è arrivato il ferito, il momento

più importante era quello in cui gli hai medicato la ferita,

perché se tu non lo avessi curato sarebbe morto e avresti

perso l'occasione di riconciliarti con lui. Per lo stesso motivo, la persona più importante era lui e la cosa più importante da fare era medicare la sua ferita. Ricorda che c'è un unico momento importante: questo. Il presente è il solo momento di cui siamo padroni. La persona più importante è sempre quella con cui siamo, quella che ci sta di fronte, perché chi può dire se in futuro avremo a che fare con altre persone? La cosa che più conta sopra tutte è rendere felice la persona che ti sta accanto, perché solo questo è lo scopo

della vita".

Il racconto di Tolstoj sembra un brano di letteratura religiosa: non ha nulla da invidiare a qualunque testo sacro.

Parliamo di servizio sociale, di servire la gente, l'umanità,

persone che vivono in un paese lontano, di contribuire alla

pace nel mondo, ma spesso dimentichiamo che le persone

a cui dobbiamo dedicarci sono innanzitutto quelle che ci vivono accanto. Se non sapete servire vostra moglie, vostro marito, i vostri figli, come potrete servire la società? Se non sapete rendere felici i vostri figli, come credete di poter rendere felice qualcun altro? Se tutti i nostri amici del movimento per la pace o delle comunità di assistenza di ogni tipo non si amano e non si aiutano gli uni con gli altri, chi potranno amare e aiutare? Stiamo lavorando per altri esseri umani, o solo in nome di un'organizzazione?

Servizio

Servire la pace. Servire i bisognosi. 'Servire' è una parola immensa. Riportiamoci innanzitutto a una dimensione più

modesta: la nostra famiglia, i nostri compagni, i nostri amici, la nostra comunità. Dobbiamo vivere per loro; perché, s e non sappiamo vivere per loro, per chi altri crediamo di vivere?

Tolstoj è un santo, un bodhisattva, come diremmo noi

buddhisti. Ma l'imperatore, dal canto suo, ha capito il significato e lo scopo della vita? Come possiamo vivere nel presente, vivere proprio adesso con le persone che ci circondano, aiutandole a lenire le loro sofferenze e a condurre un'esistenza più felice? Come? La risposta è: esercitando la presenza mentale. Il principio proposto da Tolstoj sembra semplice. Ma se vogliamo metterlo in pratica dobbiamo ricercare la via giusta con i metodi della presenza mentale.

Ho scritto queste pagine per i nostri amici. Molti hanno

scritto di queste cose senza averle vissute, ma io ho parlato

solo di ciò che ho vissuto e sperimentato di persona. Spero

che siano di qualche utilità a voi e ai vostri amici nel percorrere la via della comune ricerca, la via del ritorno.

8

Esercizi di presenza mentale

Ecco alcuni esercizi e approcci alla meditazione che ho utilizzato spesso traendoli da varie fonti e adattandoli alle mie circostanze ed esigenze personali_ Scegliete quelli che preferite e che vi sembrano più adatti a voi. Il valore di ogni metodo varia a seconda delle esigenze individuali. Malgrado siano esercizi relativamente semplici, sono la base su cui costruire tutto il resto.

Accennare un sorrzso quando ci si sveglia al mattino

Appendete al soffitto o alla parete un ramo, un cartello

con su scritto 'sorridi' o un promemoria qualsiasi che possiate vedere non appena aprite gli occhi. Approfittate di quei pochi istanti, prima di uscire dal letto, per prendere contatto con il vostro respiro. Inspirate ed espirate dolcemente tre volte, conservando il mezzo sorriso. Seguite il respiro.

Accennare un sorriso nei momenti Liberi

Dovunque vi troviate, seduti o in piedi, accennate un sorriso. Guardate un bambino, una foglia, un quadro, un qualunque oggetto che sia relativamente immobile, e sorridete.

Inspirate ed espirate con calma tre volte. Conservate il mezzo

sorriso e considerate l'oggetto su cui focalizzate l'attenzione

come la vostra vera natura.

Accennare un son1so ascoltando la muszca

Ascoltate un brano di musica per due o tre minuti. Fate

attenzione alle parole, alla musica, al ritmo e ai sentimenti.

Mentre osservate le inspirazioni e le espirazioni, sorridete.

Accennare un sorriso nei momenti di irritazione

Non appena vi accorgete di essere irritati, accennate un

sorriso. Inspirate ed espirate con calma tre volte, conservando il mezzo sorriso.

Rilassarsi in posizione distesa

Mettetevi supini su una superficie piatta, senza il sostegno di materassi o cuscini. Tenete le braccia lungo il corpo e le gambe distese e leggermente divaricate. Accennate un mezzo sorriso. Inspirate ed espirate dolcemente, focalizzando l'attenzione sul respiro. Rilassate tutti i muscoli del corpo. Rilassate ogni muscolo immaginando che affondi nel pavimento o che sia morbido e cedevole come una pezza di seta stesa al vento ad asciugare. Rilassatevi completamente, focalizzando l'attenzione esclusivamente sul respiro e sul mezzo sorriso. Immaginate di essere un gatto beatamente disteso davanti al focolare, con i muscoli morbidi e cedevoli al tatto. Continuate per quindici respiri completi.

Rilassarsi in posizione seduta

Sedetevi nella posizione del loto o del mezzo loto, o a

gambe incrociate, o con le gambe ripiegate sotto di voi, oppure su una sedia tenendo i piedi poggiati per terra. Accen-

nate un sorriso. Inspirate ed espirate sempre conservando il mezzo sorriso. Rilassatevi.

Respù·azione profonda

Mettetevi supini. Mantenete una respirazione dolce e regolare, focalizzando l'attenzione sul movimento dell'addome.

All'inizio dell'inspirazione, lasciate che l'addome si sollevi

per far entrare l'aria nella parte inferiore dei polmoni. Quando la parte superiore dei polmoni comincia a riempirsi, il petto tende a salire e l'addome ad abbassarsi. Non stancatevi. Continuate per dieci respiri completi. L'espirazione sarà più lunga dell' inspirazione.

Misurare il respiro con z passi

Camminate a passi lenti e senza fretta per un giardino,

lungo un fiume o su un sentiero di campagna. Respirate normalmente. Misurate la lunghezza del vostro respiro, dell'espirazione e dell'inspirazione, sul numero dei passi. Continuate per alcuni minuti. Cominciate ad allungare l'espirazione di un passo. Non sforzatevi di prolungare l'inspirazione, !asciatela al naturale. Osservate attentamente l'inspirazione notando se c'è il desiderio di prolungarla. Continuate per dieci respiri completi.

Ora prolungate l'espirazione di un altro passo. Osservate

se anche l 'inspirazione si prolunga di conseguenza o meno.

Prolungate l'inspirazione solo quando sentite che sarà piacevole farlo. Dopo venti respiri, riprendete a respirare normalmente. Dopo circa cinque minuti, ricominciate a prolungare i respiri. Non appena avvertite la minima stanchezza, tornate alla respirazione normale. Col tempo e con la pratica, la lunghezza dell'inspirazione sarà pari a quella dell'espi-

razione. Non protraete l'esercizio per più di dieci o venti

respm, dopodiché potete riprendere a respuare normalmente.

Contare i respiri

Sedetevi nella posiz﹟one del loto o del mezzo loto o camminate. Mentre inspirate, siate consapevoli di inspirare, e contate "uno". Quando espirate, siate consapevoli di espirare e contate "uno " . Ricordatevi di respirare con l ' addome. All'inizio della seconda inspirazione, siate consapevoli di inspirare e contate "due". Poi, espirando lentamente, siate consapevoli di espirare e contate "due". Continuate così fino a dieci. Arrivati a dieci, ripartite da uno. Se perdete il conto, ripartite da uno.

Seguire il respiro ascoltando La muszca

Ascoltate un brano di musica. Mantenete una respirazione lenta, leggera e regolare. Seguite il respiro, restatene padroni mantenendo allo stesso tempo la consapevolezza del movimento e dei sentimenti associati alla musica. Non fatevi trasportare dalla musica, ma restate padroni del respiro e di voi stessi.

Seguire il respiro mentre si fa conversazzone

Mantenete una respirazione lenta, leggera e regolare. Seguite il respiro e contemporaneamente ascoltate le parole dell'interlocutore e le vostre risposte. Procedete come con la mUSICa.

Seguire il respiro

Sedete nella posizione del loto o del mezzo loto o camminate. Cominciate a inspirare dolcemente e normalmente (partendo dall'addome) consapevoli del fatto di inspirare normalmente. Espirate con la consapevolezza di stare

espirando normalmente. Fatelo per tre volte. Al quarto respiro, prolungate l'inspirazione, consapevoli di fare una lunga inspirazione. Espirate con la consapevolezza di fare una lunga espirazione. Fatelo per tre volte.

Ora seguite il respiro attentamente, coscienti di ogni movimento dell'addome e dei polmoni. Seguite l'aria in entrata o in uscita. Mentre lo fate, siate consapevoli di inspirare e seguire l'inspirazione dal principio alla fine, e di espirare

e seguire l'espirazione dal principio alla fine.

Fatelo per venti volte. Riprendete a respirare normalmente. Dopo cinque minuti, ripetete l'esercizio. Ricordate di conservare il mezzo sorriso mentre respirate. Una volta padroni di questo esercizio, passate al successivo.

Respirare sviluppando la quiete e la gtoza interiore

Sedete nella posizione del loto o del mezzo loto. Accennate un sorriso. Seguite il respiro. Quando la mente e il corpo si acquietano, continuate a inspirare ed espirare molto dolcemente pensando: "Inspiro, alleggerendo e calmando la funzione del respiro; espiro, alleggerendo e calmando la funzione del respiro" . Fatelo ancora tre volte con il pensiero consapevole: "Inspiro, rendendo tutto il mio corpo leggero, calmo e gioioso" . Fatelo ancora tre volte, con il pensiero consapevole: "Inspiro, mentre il mio corpo e la mia mente sono pace e gioia. Espiro, mentre il mio corpo e la mia mente sono pace e gioia" .

Conservate questo pensiero per un periodo da cinque a

trenta minuti o un'ora, a seconda delle vostre capacità e del

tempo che avete a disposizione. L'inizio e la fine dell'esercizio devono essere rilassati e gentili. Quando volete smettere, massaggiatevi

delicatamente gli occhi e la faccia con le mani e massaggiate i muscoli delle gambe prima di rimettervi seduti normalmente. Aspettate un attimo prima di alzarvi.

Presenza mentale delle posizioni del corpo

È un esercizio valido ovunque e in ogni circostanza. Cominciate focalizzando l'attenzione sul respiro. Respirate con calma e più profondamente del solito. Siate consapevoli della posizione del vostro corpo: se camminate, se state fermi in piedi, distesi o seduti. Sappiate dove camminate, dove state in piedi, dove siete distesi, dove sedete. Siate consapevoli dello scopo della vostra posizione. Per esempio, potreste essere coscienti di stare in piedi su un pendio verdeggiante per ritemprarvi, per praticare la respirazione o semplicemente per il gusto di starei. Se lo scopo non c'è, siate consapevoli che non c'è alcuno scopo.

Preparare il tè con attenzione

Preparate un tè da servire agli amici o da bere da soli.

Fate ogni movimento lentamente, con consapevolezza. Neanche il minimo dettaglio dei vostri movimenti deve sfuggire all'attenzione. Sappiate che la mano solleva la teiera prendendola per il manico. Sappiate di versare il tè caldo e fragrante nella tazza. Seguite ogni fase con attenzione. Respirate dolcemente e più profondamente del solito. Se vi distraete, tornate al resp1ro.

Lavare i piatti

Lavate i piatti con tutta calma, come se ogni scodella fosse un oggetto di contemplazione. Trattate ogni scodella come una cosa sacra. Seguite il respiro per prevenire la distrazione. Non cercate di sbrigarvela il prima possibile. Lavare i piatti dev'essere la cosa più importante della vita. Lavare

i piatti è meditazione. Se non sapete lavare i piatti con consapevolezza, non saprete neppure sedervi in silenzio a meditare.

Fare il bucato

Non lavate troppi indumenti per volta. Sceglietene solo

tre o quattro. Trovate la posizione più comoda, in piedi o

seduti, per non farvi venire il mal di schiena. Strofinate i

panni con tutta calma. Mantenete l 'attenzione su ogni movimento delle mani e delle braccia. Fate attenzione al sapone e all'acqua. Quando avrete finito di strofinare e risciacquare, la mente e il corpo si sentiranno puliti e freschi come i vostri indumenti. Ricordate di conservare il mezzo sorriso e di tornare al respiro ogni volta che vi distraete.

Pulizie domestiche

Dividete il lavoro in tre fasi: rassettare e riporre i libri,

pulire il gabinetto e il bagno, spazzare i pavimenti e spolverare. Per ogni compito concedetevi tempo in abbondanza.

Muovetevi lentamente, tre volte più lentamente del solito.

Concentrate tutta l a vostra attenzione sul compito del momento. Per esempio, quando riponete un libro sullo scaffale, guardate il libro, siate consapevoli di che libro si tratta, rendetevi conto della vostra attività di

riporlo sullo scaffale,

dell'intenzione di metterlo in quel certo posto. Rendetevi

conto delle mani che si protendono verso il libro e lo tirano

su. Evitate i movimenti bruschi o violenti. Conservate sempre la presenza mentale del respiro, specialmente quando vi distraete.

Fare il bagno al rallentatore

C oncedetevi trenta o quarantacinque minuti per fare un

bagno. Non affrettatevi nemmeno per un secondo. Dal momento in cui preparate l 'acqua del bagno a quando indossate gli indumenti puliti, ogni movimento dev'essere delicato e lento. Prestate attenzione a ogni movimento. Portate l'attenzione su ogni parte del corpo, senza discriminazioni o paure. Siate consapevoli di ogni rivolo d'acqua che vi scorre addosso. Quando avrete finito, anche la vostra mente sarà

calma e sciolta come il corpo. Seguite il respiro. Immaginatevi immersi in un laghetto di loti fresco e profumato in un giorno d'estate.

Il sassolino

Mentre sedete immobili respirando lentamente, immaginate di essere un sassolino che affonda in un limpido corso d'acqua. È un movimento del tutto involontario. Lasciatevi andare a fondo fino a posarvi sulla sabbia accogliente del

fondale. Continuate a meditare sul sassolino finché la mente e il corpo non si rilassano completamente: un sassolino che giace sulla sabbia. Conservate questo stato di pace e di gioia per mezz'ora, sempre osservando il respiro. Nessun

pensiero sul passato o sul futuro può strapparvi alla pace

e alla gioia di questo momento. L'universo esiste nell'attualità del presente. Nessun desiderio può strapparvi a questa

pace, neppure quello di diventare un Buddha o di salvare tutti gli esseri. Sappiate che diventare un Buddha e salvare tutti gli esseri è possibile solo a partire dalla pura pace del

momento presente.

La giornata della presenza mentale

Ritagliatevi un giorno a settimana in base alle vostre esigenze personali. Dimenticate il lavoro che svolgete negli altri giorni. Non prendete impegni con gli amici. Dedicatevi a cose semplici come fare le pulizie, cucinare, fare il bucato e spolverare.

Quando avrete pulito e rassettato la casa e rimesso in ordine le vostre cose, fate un bagno al rallentatore. Dopodiché, preparate il tè e bevetelo. Potete leggere le scritture buddhiste o scrivere lettere agli amici più cari. Poi, fate una passeggiata per praticare la respirazione. Mentre leggete o

scrivete, restate presenti a quello che fate, non lasciatevi portare altrove dal libro o dalla lettera. Mentre leggete quel testo, rendetevi conto di stare leggendo; mentre scrivete la lettera, rendetevi conto di stare scrivendo. Comportatevi come per l 'esercizio dell'ascoltare musica o conversare con un arruco.

La sera preparatevi un pasto leggero, magari solo un frutto o una spremuta. Fate una seduta di un'ora prima di coricarvi. Durante il giorno, fate due camminate della durata di mezz'ora o quarantacinque minuti. Prima di addormentarvi, invece di leggere praticate il rilassamento profondo per cinque o dieci minuti. Restate padroni del respiro. Respirate dolcemente (senza prolungare troppo i respiri) seguendo a occhi chiusi il movimento dell' addome e del petto che si alzano e si abbassano. Per tutta la giornata ogni movimento

dev'essere almeno due volte più lento del solito.

Contemplazione dell'interdipendenza

Prendete una vostra fotografia da bambini. Sedete nella posizione del loto o del mezzo loto. Cominciate a seguire

il respiro. Dopo venti respiri, gradualmente portate l'attenzione sulla fotografia. Fate rivivere dentro di voi i cinque aggregati di cui eravate fatti all'epoca a cui risale la fotografia : le caratteristiche fisiche del vostro corpo, le sensazioni, le percezioni, i processi mentali e la coscienza di quell'età.

Continuate a seguire il respiro. Non fatevi trasportare o sopraffare dai ricordi.

Meditate così per quindici minuti. Conservate il mezzo

sorriso. Rivolgete l'attenzione a ciò che siete ora. Prendete

coscienza del corpo, delle sensazioni, delle percezioni, dei

processi mentali e della coscienza attuali. Considerate i cinque aggregati di cui siete fatti. Chiedetevi: "Chi sono io?".

È una domanda che va sentita nel profondo, come un nuovo seme che si annida nella terra soffice impregnandosi d'acqua. Non è una domanda astratta da rivolgere all'intelletto discorsivo. "Chi sono io?" è una domanda che non coinvolge solo l'intelletto, ma i cinque aggregati nel loro insieme.

Non cercate una risposta intellettuale. Meditate così per dieci

minuti, conservando una respirazione leggera ma profonda

per non !asciarvi prendere la mano dai ragionamenti filosofici.

Osservare se stessi

Sedete da soli in una stanza buia, in riva a un fiume di

notte o in qualunque altro posto solitario. Cominciate a prendere contatto con il respiro. Concepite questo pensiero: "Ora indicherò me stesso con il dito", ma invece di indicare il vostro corpo puntate il dito nella direzione opposta. Contemplate voi stessi come se foste al di fuori della vostra far-

ma corporea. Contemplate la vostra forma corporea riconoscendola in ciò che avete davanti agli occhi: negli alberi, nell'erba e nelle foglie, nel fiume. Siate consapevoli della vostra presenza nell'universo e della presenza dell'universo

dentro di voi: se l'universo è, voi siete; se voi siete, l'universo è. Non c'è nascita. Non c'è morte. Non c'è venire.

Non c'è andare. Conservate il mezzo sorriso. Restate sul respiro. Meditate per dieci o venti minuti.

Lo scheletro

Sdraiatevi sul letto, su una stuoia o sull'erba assumendo

una posizione comoda. Fate a meno del cuscino. Cominciate a prendere contatto con il respiro.

Immaginate che del vostro corpo non sia rimasto altro

che uno scheletro bianco che riposa sulla superficie della

terra. Conservate il mezzo sorriso e continuate a seguire il

respiro. Immaginate che tutta la vostra carne si sia decomposta senza lasciare traccia, che il vostro scheletro giaccia sotto terra ormai da ottant'anni dopo la sepoltura. Visualizzate nitidamente le ossa della testa, la spina dorsale, le costole, le ossa delle anche, delle gambe e delle braccia, delle dita.

Conservate il mezzo sorriso, respirate molto leggermente,

con la mente e il cuore sereni. Prendete atto che il vostro

scheletro non è voi. Che la vostra forma corporea non è

voi. Identificatevi con la vita. Vivete in eterno negli alberi

e nell'erba, negli altri, negli uccelli e negli animali, nel cielo, nelle onde dell'oceano. Il vostro scheletro non è che una parte di voi. Voi siete presenti ovunque e in ogni momento.

Non siete solo una forma corporea, e neppure sensazioni,

pens1en, azioni e coscienza. Continuate per venti o trenta minuti.

Il volto che avevate prima di nascere

Seduti nella posizione del loto o del mezzo loto, seguite

il respiro. Concentratevi sull'istante in cui la vostra vita ha

avuto inizio (A), sapendo che in quello stesso istante ha avuto

inizio la vostra morte. Pensate che la vostra vita e la vostra

morte si manifestano contemporaneamente: questa esiste perché esiste quella; l'una non sarebbe possibile senza l'altra.

Pensate che l'esistenza della vostra vita e della vostra morte

dipendono l'una dall'altra, che l'una è il fondamento dell' altra. Pensate che voi siete tanto la vostra vita che la vostra morte; che le due non sono nemiche, ma due aspetti della medesima realtà. Poi concentratevi sull'istante finale di questa duplice manifestazione (B), su quella che erroneamente chiamiamo morte. Pensate che è il punto finale della manifestazione sia della vostr-a vita sia della vostra morte.

Pensate che non c'è alcuna differenza prima di A e dopo

B. Cercate il vostro vero volto nel periodo che precede A

e segue B .

Una persona cara defunta

Trovate una posizione comoda, seduti su una sedia o

sdraiati sul letto. Cominciate a prendere contatto con il vostro respiro. Contemplate il corpo di una persona cara che è morta, da pochi mesi o anche da molti anni. Prendete atto che il suo corpo si è disfatto completamente lasciando

solo uno scheletro che riposa sottoterra. Prendete atto che

il vostro corpo è ancora qui e che in voi confluiscono ancora i cinque aggregati della forma corporea, della sensazione, della percezione, dei processi mentali e della coscienza. Riflettete sul rapporto che c'è stato e che

c'è ora fra voi e quella persona. Conservate il mezzo sorriso e restate sul respiro. Meditate così per quindici minuti.

Vacuità

Sedete nella posizione del loto o del mezzo loto. Cominciate a regolare il respiro. Contemplate la natura della vacuità nell'insieme dei cinque

aggregati: forma corporea, sensazione, percezione, processi mentali e coscienza. Prendeteli in esame uno per volta. Vedete come tutti si trasformano, sono impermanenti e impersonali. L'insieme dei cinque aggregati non è diverso dalla totalità degli altri fenomeni: tutti obbediscono alla legge dell'interdipendenza. Il loro riunirsi e smembrarsi somiglia all'addensarsi e dissolversi delle nubi intorno ai picchi di montagna. Non tratteneteli e non rifiutateli. Sappiate che attrazione e avversione sono fenomeni costitutivi dell'apparato dei cinque aggregati. Vedete chiaramente che se i cinque aggregati sono impersonali e vuoti, sono anche meravigliosi, meravigliosi come ogni fenomeno dell'universo, meravigliosi come la vita che è presente ovunque. Cercate di capire che i cinque aggregati, in realtà, non subiscono creazione e distruzione, perché sono di per sé la realtà ultima. Cercate di capire, attraverso questa contemplazione, che l 'impermanenza è un concetto, il non-sé è un concetto, la vacuità è un concetto, in modo da non restare prigionieri dei concetti di impermanenza, non-sé e vacuità.

Capirete che la vacuità è anch'essa vuota, e che la realtà

ultima della vacuità non è diversa dalla realtà ultima dei cinque aggregati. (Questo esercizio presuppone la conoscenza approfondita dei cinque che lo precedono. La durata va stabilita caso per caso; indicativamente, bastano una o due ore).

Compassione per la pet'sona pitì odiata o disprezzata

Sedete tranquillamente. Respirate con il mezzo sorriso sulle

labbra. Contemplate l'immagine della persona che vi ha fatto soffrire di più. Soffermatevi sui tratti che più odiate o

disprezzate o che trovate più ripugnanti. Provate a esaminare che cosa la rende felice e le causa dolore nella sua vita quotidiana. Riflettete sulle sue percezioni; cercate di cogliere i suoi schemi di pensiero e di ragionamento. Esaminate le motivazioni che animano le sue speranze e le sue azioni.

Infine considerate la sua coscienza. Chiedetevi se è aperta

e libera nelle sue opinioni e nei suoi punti di vista o se

è stata influenzata da pregiudizi, grettezza, odio o rabbia.

Chiedetevi se è padrona di se stessa oppure no. Continuate

finché sentirete nascervi in cuore la compassione come un

pozzo che si riempie d'acqua fresca e la rabbia e il risentimento si dissolveranno. Ripetete molte volte questo esercizio sulla stessa persona.

Sofferenza nata da un difetto di saggezza

Sedete nella posizione del loto o del mezzo loto. Cominciate a seguire il respiro. Pensate alla situazione individuale, familiare o sociale più penosa di cui siate a conoscenza. Sarà questo l'oggetto della vostra contemplazione.

Nel caso di una persona, esaminate tutte le sofferenze che

la affliggono. Cominciate con la sofferenza della forma fisica (malattia, povertà, dolore fisico) per passare poi a quella provocata dalle sensazioni (conflitti interiori, paura, odio, gelosia, rimorso) . Poi considerate la sofferenza provocata dalle percezioni (pessimismo, affrontare i problemi in un'ottica depressiva e limitata). Chiedetevi se i suoi processi mentali sono motivati dalla paura, dallo scoraggiamento, dalla disperazione o dall'odio. Chiedetevi se l'isolamento della sua coscienza non è dovuto alla situazione contingente, alla sua sofferenza, all'ambiente, all'educazione ricevuta, alla pressione ideologica o a una mancanza di autocontrollo. Meditate su

tutte le sue sofferenze finché il cuore vi si riempirà di compassione come un pozzo d' acqua fresca, e vi apparirà chiaro

che la sofferenza di quella persona è dovuta alle circostanze

e all'ignoranza. Decidete di aiutarla a uscire dalla sua situazione con i mezzi più silenziosi e modesti possibili.

Nel caso di una famiglia, seguite lo stesso metodo. Passate

in rassegna tutte le sofferenze di una persona e poi passate

a un'altra fino a esaurire l'intera famiglia. Accorgetevi che

le loro sofferenze sono le vostre, che non è possibile condannare nemmeno uno dei componenti di quel gruppo familiare. Accorgetevi che dovete aiutarli a liberarsi dalla loro condizione con i mezzi più silenziosi e modesti possibili.

Nel caso di una società, considerate la condizione di un

paese tormentato dalla guerra o un'altra situazione di ingiustizia. Cercate di capire che ogni persona coinvolta nel conflitto è una vittima. Rendetevi conto che nessuno, compreso chi combatte sui fronti avversi o per le fazioni apparentemente antagoniste, desidera che la sofferenza continui. Rendetevi conto che non si può addossare la colpa di quella situazione solo a una o a poche persone. Rendetevi conto che quella situazione è resa possibile dall'attaccamento alle

ideologie e a un sistema economico mondiale ingiusto, che

ciascuno di noi contribuisce a mantenere per ignoranza o

per inerzia. Rendetevi conto che le due parti in conflitto

non sono veramente contrapposte, ma due aspetti della stessa realtà. Rendetevi conto che la cosa più importante è la vita, e che uccidersi od opprimersi a vicenda non risolve nulla. Ricordate le parole del Vimalakirti Nirdesa Sutra:

In tempo di guerra

Nutrite in voi la Mente compassionevole

Aiutate gli esseri viventi

A rinunciare al desiderio di combattere

Ovunque infuri la battaglia

Fate tutto il possibile

Per livellare le forze contrapposte

E intervenite per riconciliare le parti m causa.

Meditate finché ogni sentimento di condanna e di odio

si estinguerà e la compassione e l'amore vi nasceranno dentro come una sorgente d'acqua fresca. Fate voto di lavorare per la consapevolezza e la riconciliazione con i mezzi più silenziosi e modesti possibili.

Azione distaccata

Sedete nella posizione del loto o del mezzo loto. Seguite

il respiro. Prendete come oggetto di contemplazione un progetto per lo sviluppo rurale o un qualsiasi prqgetto che riteniate importante. Esaminate lo scopo dell'iniziativa, i metodi da usare e le persone coinvolte. Considerate innanzitutto lo scopo del progetto. Proponetevi di lavorare per servire, per alleviare la sofferenza, per rispondere al richiamo della

compassione, non per soddisfare il desiderio di approvazione o di riconoscimento. Proponetevi di utilizzare metodi che incoraggino la cooperazione fra gU esseri umani. Non consideratelo un atto di carità. Riflettete sulle persone coinvolte.

Pensate ancora in termini di qualcuno che offre un servizio

e qualcuno che lo riceve? Se ancora distinguete fra chi offre

un servizio e chi lo riceve, state lavorando per voi stessi

e i vostri collaboratori, non per il servizio in sé. Il Prajnaparamita Sutra dice: "Il Bodhisattva aiuta gli esseri viventi a raggiungere l'altra sponda, ma in realtà nessun essere vivente viene aiutato a raggiungere l'altra sponda". Decidete d i lavorare nello spirito dell'azione distaccata.

Distacco

Sedete nella posizione del loto o del mezzo loto. Seguite

il respiro. Rievocate i traguardi più significativi della vostra

vita e passateli in rassegna a uno a uno. Esaminate il vostro

talento, la vostra virtù, la vostra capacità, la concomitanza

di condizioni favorevoli che hanno portato al successo. Esaminate il compiacimento e l'arroganza che nascono dalla sensazione di essere il principale artefice del vostro successo.

Osservate l' intera questione alla luce dell'interdipendenza,

per accorgervi che il successo non è veramente vostro, ma

piuttosto l'esito di una serie di circostanze che sfuggono al

vostro controllo. Cercate di non farvi più condizionare da

questi successi. Solo quando riuscirete a distaccarvene sarete veramente liberi e non ve li sentirete più addosso.

Rievocate i fallimenti più amari della vostra vita e passateli in rassegna a uno a uno. Esaminate il vostro talento, la vostra virtù, la vostra capacità e l'assenza di condizioni favorevoli che ha determinato il fallimento. Esaminate attentamente tutti i complessi che vi ha procurato la sensazione di non essere capace di avere successo. Osservate l'intera questione alla luce dell'interdipendenza, per accorgervi che i fallimenti non si possono imputare alia vostra incapacità, ma piuttosto alla mancanza di condizioni favorevoli. Capite

che non avete la forza di addossarveli, che questi fallimenti

non si identificano con voi. Fate in modo di liberarvene.

Solo quando riuscirete a distaccarvene sarete veramente liberi e non ve li sentirete più addosso.

Contemplazione della non rtnuncza

Sedete nella posizione del loto o del mezzo loto. Seguite

il respiro. Praticate uno degli esercizi sull'interdipendenza:

voi stessi, il vostro scheletro, una persona cara che è morta.

Accorgetevi di come tutto è impermanente e privo di un'identità eterna. Accorgetevi che se anche le cose sono impermanenti e prive di una realtà duratura, sono lo stesso meravigliose. Svincolati dalla realtà condizionata,

vi svincolate anche dall'incondizionato. Capite che il santo, pur non

restandone prigioniero, non si allontana mai dall'insegnamento dell'interdipendenza. Anche se può lasciarselo dietro come ceneri fredde, può ancora dimorarvi senza affogarci dentro.

È come una barca sull'acqua. Riflettete sul fatto che chi ha

raggiunto il risveglio non diventa mai schiavo della sua opera di servizio, ma non per questo rinuncia a operare per il bene di tutti gli esseri viventi.

.

Nhat Hanh:

vedere con gli occhi della compassiOne

di

J ames Forest

Nel 1968 mi trovavo a viaggiare con Thich Nhat Hanh

per una serie di incontri della Fellowship of Reconciliation

con gruppi di religiosi e di studenti, con senatori, giornalisti, professori, uomini d'affari e (con mia grande consolazione) alcuni poeti. Ovunque andasse, questo monaco buddhista con la veste marrone che veniva dal Vietnam (e dimostrava molti anni di meno della quarantina e passa che aveva) non mancava mai di disarmare i suoi interlocutori.

La sua gentilezza, la sua intelligenza e il suo equilibrio

costringevano spesso chi lo incontrava a fare piazza pulita

dei consueti stereotipi sui vietnamiti. Dai suoi racconti e

dalle sue parabole traboccava l'immensa ricchezza del passato vietnamita e buddhista. Il suo interesse direi quasi entusiastico per il Cristianesimo, induceva spesso i cristiani a guardare con occhio benevolo la tradizione di Nhat Hanh. Quest'uomo ha aiutato migliaia di americani a vedere la guerra con gli occhi dei contadini che lavorano nelle risaie e crescono i figli e i nipoti in villaggi circondati da antichi boschetti di bambù. Ha risvegliato il bambino nell'adulto descrivendoci l'arte del costruttore di aquiloni del villaggio, e il suono di strumenti a fiato che questi fragili vascelli portano alle nuvole.

Dopo un'ora trascorsa con lui si restava ammaliati dalle

bellezze del Vietnam e si pensava con profondo sgomento

all'intervento militare americano nel travaglio politico e culturale del popolo vietnamita. Si veniva spogliati di tutte le fedeltà ideologiche a giustificazione dell'una o dell'altra parte, e si percepiva l'orrore dei cieli solcati dai bombardieri, delle case e degli uomini carbonizzati, dei bambini lasciati ad affrontare la vita privi della presenza e dell'amore di genitori e nonni.

Ma ci fu una sera in cui Nhat H anh risvegliò non la comprensione, quanto piuttosto lo smisurato accanimento di un americano. Aveva parlato nell'auditorium di una facoltosa chiesa cristiana alla periferia di St. Louis. Come sempre, aveva sottolineato la necessità che gli americani cessassero di bombardare e uccidere nel suo paese. Dopo uno scambio di domande e risposte, un uomo corpulento si alzò in piedi e

parlò con tagliente sarcasmo della "cosiddetta compassione"

di "questo signor Hanh".

"Se Je sta tanto a cuore la sua gente, signor Hanh, perché viene qui? Se le sta tanto a cuore la gente che soffre, perché non dedica il suo tempo a loro?". A questo punto, la ricostruzione dell'intervento cede al ricordo della profonda collera che sentii montarmi dentro.

Quand'ebbe terminato, guardai costernato Nhar Hanh: che

avrebbe potuto dire, lui, o chiunque altro? Lo spirito stesso

della guerra era calato all'improvviso sulla sala e l'aria sembrava irrespirabile .

Ci fu un momento dì silenzio. Poi Nhat Hanh cominciò

a parlare; sommessamente, con profonda calma, esprimendo

anzi una particolare premura per l'uomo che l'aveva appena

insultato. Le sue parole ebbero l'effetto di una pioggia sul

fuoco. "Se vogliamo far crescere l ' albero" , disse, "non serve innaffiare le foglie. Bisogna innaffiare le radici. Molte delle radici della guerra sono qui, nel vostro paese. Per aiutare chi vive sotto la minaccia delle bombe, per tentare dì proteggerli da questa sofferenza, devo venire proprio qui' ' .

L' atmosfera cambiò sensibilmente. Nella violenza di quel-

l'uomo ciascuno di noi aveva incontrato la propria violenza;

avevamo visto il mondo dall'abitacolo di un bombardiere.

Nella risposta di Nhat Hanh avevamo scoperto una possibilità alternativa: la possibilità (annunciata ai cristiani da un buddhista e agli americani da un 'nemico') di trascendere l'odio con l'amore, di spezzare il circolo vizioso

della violenza apparentemente interminabile che attraversa la storia dell'uomo.

Ma dopo aver risposto, Nhat Hanh bisbigliò poche parole

al moderatore e uscl con passo spedito dalla sala. Sospettando che fosse successo qualcosa, lo seguii all'aperto. Era una serata fresca e limpida. Nhat Hanh era ritto sul marciapiede adiacente al parcheggio della chiesa. Ansimava, come se fosse riemerso appena in tempo da una lunga nuotata sott' acqua. Passarono molti minuti prima che osassi chiedergli come stava o che era successo.

Nhat Hanh spiegò che le osservazioni di quell'uomo lo

avevano turbato parecchio. Aveva provato l'impulso di reagire aggressivamente. Perciò si era imposto di respirare profondamente e molto lentamente per cercare di rispondergli con calma e comprensione. Ma la respirazione era stata troppo lenta e troppo profonda.

"Ma perché non arrabbiarsi?", dissi io. "Anche i pacifisti hanno il diritto di arrabbiarsi' ' .

" Se fosse solo per me, sì. Ma io vengo come portavoce

dei contadini vietnarniti. Devo mostrare a questa gente il

nostro lato migliore" .

Quello fu un momento importante per me, un momento

su cui da allora ho riflettuto spesso. In un certo senso, era

la prima volta che prendevo coscienza della relazione che

esiste fra il modo di respirare e il modo di reagire all' ambiente circostante.

Fino a poco tempo fa, Nhat Hanh non aveva tentato di

insegnare agli occidentali le tecniche meditative, 'la presenza mentale', come lui spesso la definisce. Ha incominciato

a insegnare la meditazione solo l'anno scorso, dapprima a

pochi amici occidentali che collaboravano con la Delegazione buddhista per la pace a Parigi, in seguito, sempre a Parigi, a un gruppo formatosi al

Quaker I nternational Center.

Ora ha scritto questo libretto, Il miracolo della presenza mentale, un manuale di meditazione.

Nhat Hanh è poeta, maestro di Zen e co-presidente della

Fellowshlp of Reconciliation. In Vietnam ha dato un contributo determinante alla nascita del cosiddetto Buddhismo impegnato, un profondo rinnovamento religioso radicato nella compassione e nello spirito di servizio da cui sono scaturiti innumerevoli progetti, sia sul fronte dell'aiuto alle vittime

della guerra, sia su quello dell'opposizione non violenta alla

guerra stessa. Per il loro lavoro, migliaia di buddhisti, monache, monaci e laici, furono uccisi o imprigionati.

Dal suo impegno in Vietnam è nata una scuola di formazione per operatori sociali, la School of Youth for Social Service, l'Università Van Hanh, un piccolo monastero che è stato la culla del movimento non violento, una casa editrice clandestina pacifista (diretta dal suo collaboratore Cao Ngoc Phuong) e le edizioni La Boi, uno dei principali veicoli di rinnovamento culturale e religioso.

Le sue poesie danno il testo a molte delle canzoni più

popolari del Vietnam contemporaneo, canzoni della speranza che vince sul dolore.

Anche in esilio, come rappresentante all'estero della Chiesa

buddhista unificata del Vietnam, ha continuato a impegnarsi per la non violenza e la riconciliazione nella sua terra e a organizzare le iniziative di solidarietà degli altri paesi. (La sua amicizia con Martin Luther King fu uno dei fattori che

spinsero quest'ultimo a ignorare il consiglio di molti colleghi e sostenitori che lo rimproveravano di 'mischiare i problemi' e a schierarsi contro la

guerra del Vietnam. Poco prima di morire assassinato, King propose Nhat Hanh al Premio Nobel per la pace).

Dei suoi libri soltanto alcuni sono stati pubblicati fuori

del Vietnam: Lotus in a Sea of Fire, The Cry of Vietnam,

The Path of Return Continues the Journey, Zen Keys e The

Raft Is Not the Shore.

Nel corso delle conversazioni parigine con Nhat Hanh e

i suoi collaboratori della Delegazione buddhista per la pace,

riflettevamo sulla quasi totale assenza di una dimensione meditativa nel movimento pacifista americano. Alla luce di questa assenza, si capiva perché tanta parte del movimento 'per la pace' (o per meglio dire, del movimento per il ritiro delle truppe americane) ostentava un interesse così tiepido e superficiale per la campagna non violenta dei buddhisti contro la guerra. I buddhisti disarmati non erano considerati veri e propri attivisti 'politici' , ma un semplice movimento religioso: ammirevole, insolitamente coraggioso se paragonato ad altri gruppi religiosi, ma di rilievo marginale.

L'insegnamento che i pacifisti americani potrebbero trarre dal loro equivalente vietnamita è che, fino a quando il movimento non acquisirà una dimensione più meditativa, la nostra percezione della realtà (e quindi la nostra capacità

di farci promotori di comprensione e di trasformazione) resterà gravemente menomata. A prescindere dal retroterra o dal linguaggio di base, religioso o laico che sia, perderemo di vista una cosa tanto essenziale alla nostra vita e al nostro

lavoro come il respiro.

Il respiro. Respirare. Per molti è sconcertante apprendere

che una cosa tanto modesta come 1' attenzione al respiro occupa un posto privilegiato nella meditazione e nella preghiera. È come la trovata di nascondere i diamanti nella vaschetta dei pesci rossi in un romanzo poliziesco: troppo ovvio per pensarci. Ma da quando la notizia è riuscita a penetrare oltre il muro del mio scetticismo, non sono mancate le conferme; innanzitutto, la conferma che deriva dall'esperienza.

Il problema della meditazione è che i contesti per attuarla sono troppo a portata di mano. Le occasioni, come sotto-

linea Nhat Hanh, sono disseminate un po' dappertutto: nella vasca da bagno, nel lavello di cucina, su un tagliere, su un marciapiede o un viottolo di campagna, su una scala condominiale, in un picchetto di scioperanti, alla macchina da scrivere . . . letteralmente ovunque. I momenti e i luoghi di

silenzio e di quiete sono bellissimi e utili, ma non indispensabili. La vita meditativa non chiede di confinarsi in un dorato isolamento. (Certamente necessita di periodi occasionali, o anche di un intero giorno a settimana, in cui dedicare una speciale attenzione allo sviluppo della consapevolezza; ma per i cristiani e gli ebrei santificare il giorno di riposo

non dovrebbe essere una novità).

Allo scettico, i suggerimenti di Nhat Hanh suoneranno

alquanto assurdi, una facezia strampalata, l'ennesima riedizione del noto vaniloquio mistico. Ma anche la scelta pacifista appare a molti altrettanto assurda: proteggere la vita e vivere senza armi in un mondo criminale. La via della meditazione si limita a far fare a quel disarmo personale che abbiamo già intrapreso un altro passo radicale: portare la non violenza non solo nel confronto con i governi, le corporazioni e gli eserciti di liberazione, ma nell'incontro con la realtà stessa.

È questa la chiave per comprendere una semplice verità

altrove ricordata da Nhat Hanh: "Chi è privo di compassione non può vedere ciò che si vede con gli occhi della compassione" . Questa capacità di vedere di più segna la piccola ma cruciale differenza fra disperazione e speranza.

Brani scelti

dai sutra buddhisti

I fondamenti della presenza mentale

(Satipatthana Sutta)

tradotto dal pali da Nyanasatta

Così ho udito. Un tempo il Beato viveva fra i Kuru a

Kammasadamma, una città commerciale del popolo dei Kuru. Ll il Beato si rivolse ai monaci cosl: "Monaci", ed essi gli risposero: "Venerabile Signore" . il Beato parlò come segue: Questa è la sola via, monaci, per la purificazione degli

esseri, per superare il dolore e l'afflizione, per porre fine

alla sofferenza e all'angoscia, per raggiungere il retto sentiero, per conseguire il Nirvana: vale i dire, i quattro fondamenti della presenza mentale.

E quali quattro?

Quanto a ciò, (in questo insegnamento) il monaco vive

contemplando il corpo nel corpo, ardente, chiaramente comprendendo e mentalmente presente, avendo superato, in questo mondo, brama e angoscia; egli vive contemplando le sensazioni nelle sensazioni, ardente, chiaramente comprendendo e mentalmente presente, avendo superato, in questo mondo, brama e angoscia; egli vive contemplando la coscienza nella coscienza, ardente, chiaramente comprendendo e mentalmente presente, avendo superato, in questo mondo, brama e angoscia; egli vive contemplando gli oggetti mentali negli oggetti mentali, ardente, chiaramente comprendendo e mentalmente presente, avendo superato, in questo mondo,

brama e angoscia.

I. CONTEMPLAZIONE DEL CORPO

l . P,.-esenza mentale del 1'espiro

E in qual modo il monaco vive contemplando il corpo nel

corpo? Quanto a ciò, monaci, un monaco, recatosi nella foresta, ai piedi di un albero o in un luogo deserto, siede con le gambe incrociate, mantiene il corpo eretto e l'attenzione vigile.

C onsapevole egli inspira e consapevole espira. Inspirando

un lungo respiro, egli sa, "Io inspiro un lungo respiro" ; espirando un lungo respiro, egli sa, "Io espiro un lungo respiro".

Inspirando un breve respiro, egli sa, "Io inspiro un breve respiro " ; espirando un breve respiro, egli sa, "Io espiro un bre-

.

,

ve respiro .

"Percependo l'intera estensione (del respiro) io inspirerò",

così egli si esercita; "Percependo l'intera estensione (del respiro) io espirerò", così egli si esercita. "Calmando la funzione corporea (della respirazione) io inspirerò" , così egli si esercita; "Calmando la funzione corporea (della respirazione) io espirerò" , così egli si esercita.

Come un abile tornitore o il suo apprendista, facendo una

lunga rotazione sa, "Sto facendo una lunga rotazione" , o

facendo una breve rotazione sa, "Sto facendo una breve rotazione", così appunto il monaco, inspirando un lungo respiro, sa, "Io inspiro un lungo respiro" ; espirando un lungo respiro, sa, "Io espiro un lungo respiro"; inspirando un breve respiro, sa, "Io inspiro un breve respiro"; espirando un breve

respiro, sa, "Io espiro un breve respiro" . "Percependo l'intera estensione (del respiro) io inspirerò", così egli si esercita; " Percependo l'intera estensione (del respiro) io espirerò" , così egli si esercita. "C almando la funzione corporea (della respirazione) io inspirerò", così egli si esercita;

"Calmando la funzione corporea (della respirazione) io espirerò" , così egli si esercita.

.

Così egli vive contemplando il corpo nel corpo internamente, o contemplando il corpo nel corpo esternamente, o contemplando il corpo nel

corpo internamente ed esternamente. Vive contemplando i fattori di produzione nel corpo, o contemplando nel corpo i fattori di produzione e di dissoluzione. Oppure coltiva la presenza mentale associandola al pensiero: "c'è il corpo", nella misura in cui giova alla conoscenza e alla presenza mentale, distaccato, senza aggrapparsi a nulla al mondo. Anche così, monaci, un monaco vive contemplando il corpo nel corpo.

2 . Le posizioni del corpo

E ancora, monaci, un monaco, quando cammina, sa "sto

camminando" ; quando è fermo, sa "sto fermo"; quando si

siede sa "sono seduto"; quando giace sa "sto giacendo";

o comunque sia atteggiato il corpo, ne è cosciente.

Così egli vive contemplando il corpo nel corpo internamente, o contemplando il corpo nel corpo esternamente, o contemplando il corpo nel corpo internamente ed esternamente. Vive contemplando i fattori di produzione nel corpo, o contemplando nel corpo i fattori di produzione e di dissoluzione. Oppure coltiva la presenza mentale associandola al pensiero: "c'è il corpo" , nella misura in cui giova alla conoscenza e alla presenza mentale, distaccato, senza aggrapparsi a nulla al mondo. Anche così, monaci, un monaco vive contemplando il corpo nel corpo.

3 . Presenza mentale associata a chiara comprensione

E ancora, monaci, un monaco, nell'avanzare e nel tornare

indietro, applica la chiara comprensione; (nel guardare e) nel

distogliere lo sguardo, applica la chiara comprensione; nel

gustare,

funzioni

chinarsi e nell'estendersi, applica la chiara comprensione; nell'indossare l'abito e nel portare la ciotola, applica la chiara comprensione; nel mangiare, nel bere, nel masticare e nel applica la chiara comprensione; nell'adempiere alle

naturali, applica la chiara comprensione; nel camminare, nello stare in piedi, nel sedersi, nell'addormentarsi, nel destarsi, nel parlare e nel tacere, applica la chiara comprensiOne.

Così egli vive contemplando il corpo nel corpo . . .

4 . La riflessione sulla ripugnanza del corpo

E ancora, monaci, un monaco riflette su questo stesso corpo racchiuso dalla pelle e pieno di impurità di ogni sorta, dalla pianta dei piedi in su e dalla sommità del capo in giù, pensando: "Vi sono in questo corpo capelli, peli, unghie,

denti, pelle, carne, nervi, ossa, midollo, reni, cuore, fegato,

diaframma, milza, polmoni, intestini, mesenterio, stomaco,

feci , bile, flemma, pus, sangue, sudore, grasso solido, lacrime, grasso liquido, saliva, muco, liquido sinoviale, urina" .

Come se vi fosse una bisaccia con una doppia apertura

piena di varie specie di granaglie come risone di collina, risone, ceci verdi, piselli, sesamo, riso brillato; e un uomo dalla vista buona, avendolo aperta, ne esaminasse il contenuto dicendo: questo è risone di collina, questo è risone, questi sono ceci verdi, questi sono piselli, questo è sesamo, questo è riso brillato.

Allo stesso modo, monaci, un monaco riflette su questo

stesso corpo racchiuso dalla pelle e pieno di impurità di ogni

sorta, dalla pianta dei piedi in su e dalla sommità del capo

in giù, pensando: "Vi sono in questo corpo capelli, peli, unghie, denti, pelle, carne, nervi, ossa, midollo, reni, cuore, fegato, diaframma, milza, polmoni, intestini, mesenterio, stomaco, feci, bile, flemma, pus, sangue, sudore, grasso soli-

do, lacrime, grasso liquido, saliva, muco, liquido sinoviale,

. "

unna .

Così egli vive contemplando il corpo nel corpo . . .

5 . La riflessione sui quattro elementi

E ancora, monaci, un monaco riflette su questo stesso corpo comunque sia collocato o disposto, dal punto di vista dei suoi elementi costitutivi: "Vi sono in questo corpo l 'elemento terra, l'elemento acqua, l'elemento fuoco e l'elemento aria" .

Come se un esperto macellaio o il suo apprendista, avendo macellato una vacca e avendola divisa in parti, sedesse all'incrocio fra quattro strade maestre, allo stesso modo il monaco riflette su questo stesso corpo, comunque sia collocato o disposto, dal punto di vista dei suoi elementi costitutivi: "Vi sono in questo corpo l'elemento terra, l'elemento acqua, l'elemento fuoco e l'elemento aria".

Cosl egli vive contemplando il corpo nel corpo . . .

6 . Le nove contemplazioni del cimitero

l . E ancora, monaci, se un monaco vede un corpo morto

da un giorno, da due giorni o da tre giorni, gonfio, livido

e putrefatto, abbandonato nell' ossario, egli applica ciò che

vede al proprio corpo cosl: "In verità, anche il mio corpo

è della stessa natura, avrà la stessa sorte e non potrà sfug-

, ,

.

.

guv1 .

Così egli vive contemplando il corpo nel corpo internamente, o contemplando il corpo nel corpo esternamente, o contemplando il corpo nel corpo internamente ed esternamente. Vive contemplando i fattori di produzione nel corpo, o contemplando nel corpo i fattori di produzione e di dissoluzione. Oppure coltiva la presenza mentale associan-

dola al pensiero: "c'è il corpo" , nella misura m cu1 gwva

alla conoscenza e alla presenza mentale, distaccato, senza aggrapparsi a nulla al mondo. Anche cosl, monaci, un monaco vive contemplando il corpo nel corpo .

2. E ancora, monaci, se un monaco vede un corpo abbandonato nell'ossa rio, divorato da corvi, falchi, avvoltoi, cani, sciacalli o da varie specie di vermi, egli applica ciò che vede al proprio corpo cosl: "In verità, anche il mio corpo è della stessa natura, avrà la stessa sorte e non potrà sfuggirvi' ' .

Così egli vive contemplando il corpo nel corpo . . .

3 . E ancora, monaci, se un monaco vede un corpo abbandonato nell' ossario, ridotto a uno scheletro tenuto insieme dai tendini, con qualche brandello di carne e sangue attaccato . . .

4 . E ancora, monaci, se un monaco vede u n corpo abbandonato nell'ossario, ridotto a uno scheletro tenuto insieme dai tendini, imbrattato di sangue, privo di carne . . .

5 . E ancora, monaci, se un monaco vede un corpo abbandonato nell' ossario, ridotto a uno scheletro tenuto insieme dai tendini, senza carne né sangue . . .

6. E ancora, monaci, se un monaco vede u n corpo abbandonato nell' ossario, ridotto a ossa staccate, sparse in tutte le direzioni - qui le ossa della mano, là le ossa del piede, le tibie, i femori, il bacino, la spina dorsale e il cranio . . .

7 . E ancora, monaci, se un monaco vede un corpo abbandonato nell' ossario, ridotto a ossa calcinate color conchiglia .

. .

8 . E ancora, monaci, se un monaco vede un corpo abbandonato nell'ossario, ridotto a ·un mucchietto di ossa vecchie di oltre un anno . . .

9 . E ancora, monaci, se un monaco vede un corpo abbandonato nell' ossario, ridotto a ossa ormai putrefatte e diventate polvere, egli applica ciò che vede al proprio corpo cosl: ' 'In verità, anche il mio corpo è della stessa natura, avrà

la stessa sorte e non potrà sfuggirvi" .

spirituale

dolorosa,

Così egli vive contemplando il corpo nel corpo internamente, o contemplando il corpo nel corpo esternamente, o contemplando il corpo nel corpo internamente ed esternamente. Vive contemplando i fattori di produzione nel corpo, o contemplando nel corpo i fattori di produzione e di dissoluzione. Oppure coltiva la presenza mentale associandola al pensiero "c'è il corpo", nella misura in cui giova alla conoscenza e alla presenza mentale, distaccato, senza aggrapparsi a nulla al mondo. Anche così, monaci, un monaco vive contemplando il corpo nel corpo.

Il. CONTEMPLAZIONE DELLA SENSAZIONE

E in che modo, monaci, un monaco vive contemplando

le sensazioni nelle sensazioni?

Quanto a ciò, monaci, un monaco, quando prova una sensazione piacevole, sa, "Io provo una sensazione piacevole" ; quando prova una sensazione dolorosa, egli sa, "Io provo una sensazione dolorosa"; quando prova una sensazione né

piacevole né dolorosa, egli sa, "Io provo una sensazione né

piacevole né dolorosa"; quando prova una sensazione mondana piacevole, egli sa, "Io provo una sensazione mondana piacevole" ; quando prova una sensazione spirituale piacevole, egli sa, "Io provo una sensazione piacevole" ; quando prova una sensazione mondana

egli sa, "Io

provo una sensazione mondana dolorosa' '; quando prova una

sensazione spirituale dolorosa, egli sa, "Io provo una sensazione spirituale dolorosa"; quando prova una sensazione mondana né piacevole né dolorosa, egli sa: "Io provo una sensazione mondana né piacevole né dolorosa' '; quando prova una sensazione spirituale né piacevole né dolorosa, egli sa: "Io provo una sensazione spirituale né piacevole né dolorosa".

Cosl egli vive contemplando le sensazioni nelle sensazioni

internamente, o contemplando le sensazioni nelle sensazioni esternamente, o contemplando le sensazioni nelle sensazioni internamente ed esternamente. Vive contemplando i fattori di produzione nelle sensazioni, o contemplando nelle sensazioni i fattori di produzione e di dissoluzione. Oppure

coltiva la presenza mentale associandola al pensiero "c'è la

sensazione", nella misura in cui giova alla conoscenza e alla

presenza mentale, distaccato, senza aggrapparsi a nulla al

mondo. In tal modo, monaci, un monaco vive contemplando le sensazioni nelle sensazioni.

III. CONTEMPLAZIONE DELLA COSCIENZA

E in che modo, monaci, un monaco vive contemplando

la coscienza nella coscienza?

Quanto a ciò, monaci, un monaco riconosce la coscienza

connotata da brama come connotata da brama; la coscienza

priva di brama come priva di brama; la coscienza connotata

da odio come connotata da odio; la coscienza priva di odio

come priva di odio; la coscienza connotata da ignoranza come connotata da ignoranza; la coscienza priva di ignoranza come priva di ignoranza; lo stato di coscienza contratto come contratto; lo stato di coscienza turbato come turbato; lo stato di coscienza ampliato come ampliato; lo stato di coscienza non ampliato come non ampliato; lo stato di coscienza che prevede altri stati mentali superiori come lo stato che prevede condizioni mentali superiori; lo stato di coscienza

che non prevede altri stati mentali superiori come lo stato

che non prevede condizioni mentali superiori; lo stato di coscienza concentrato come lo stato concentrato; lo stato di coscienza non concentrato come lo stato non concentrato; lo stato di coscienza liberato come lo stato liberato; lo stato

di coscienza non liberato come lo stato non liberato.

Così egli v1ve contemplando la coscienza nella coscienza

internamente, o contemplando la coscienza nella coscienza esternamente, o contemplando la coscienza nella coscienza internamente ed esternamente. Vive contemplando i fattori di produzione nella coscienza, o contemplando nella coscienza

i fattori di produzione e di dissoluzione. Oppure coltiva la

presenza mentale associandola al pensiero "c'è la coscienza" , nella misura in cui giova alla conoscenza e alla presenza mentale, distaccato, senza aggrapparsi a nulla al mondo.

In tal modo, monaci, un monaco vive contemplando la coscienza nella coscienza.

IV. CONTEMPLAZIONE DEGLI OGGETTI MENTALI

l . I cinque ostacoli

E in che modo, monaci, un monaco vive contemplando

gli oggetti mentali negli oggetti mentali?

Quanto a ciò, monaci, un monaco vive contemplando gli

oggetti mentali negli oggetti mentali relativi ai cinque ostacoli.

E in che modo, monaci, un monaco vive contemplando

gli oggetti mentali negli oggetti mentali relativi ai cinque

ostacoli?

Quanto a ciò, monaci, quando in lui c'è desiderio dei sensi,

il monaco sa: "C'è desiderio dei sensi in me" , o, se il desiderio dei sensi è assente, egli sa: "Non c'è desiderio dei sensi in me" . Egli s a come si produce il desiderio dei sensi non ancora prodotto; sa come avviene la rinuncia al desiderio dei sensi una volta prodotto; sa come avviene il non prodursi in futuro del desiderio dei sensi cui si è rinunciato.

Quando in lui c'è rabbia, egli sa: "C'è rabbia in me",

o se la rabbia è assente, egli sa: "Non c'è rabbia in me" .

Egli sa come si produce la rabbia non ancora prodotta; sa come avviene la rinuncia alla rabbia una volta prodotta; sa come avviene il non prodursi in futuro della rabbia cui si è rinunciato.

Quando in lui c'è pigrizia e torpore, egli sa: "In me c'è

pigrizia e torpore" , e, quando pigrizia e torpore sono assenti, egli sa: "In me non c'è pigrizia e torpore" . Egli sa come si producono la pigrizia e il torpore non ancora prodotti; sa come avviene la rinuncia alla pigrizia e al torpore una

volta prodotti; sa come avviene il non prodursi in futuro

della pigrizia e del torpore cui si è rinunciato.

Quando in lui c'è agitazione e timore, egli sa: "In me

c'è agitazione e timore" , o, quando agitazione e timore sono assenti, egli sa: "In me non c'è agitazione e timore" .

Egli sa come si producono l'agitazione e i l timore non ancora prodotti; sa come avviene la rinuncia all'agitazione e al timore una volta prodotti; sa come avviene il non prodursi in futuro dell' agitazione e del timore cui si è rinunciato.

Quando in lui c'è dubbio, egli sa, "C'è dubbio in me" ,

o , quando il dubbio è assente, egli sa, "Non c'è alcun dubbio in me" . Egli sa come si produce il dubbio non ancora prodotto; sa come avviene la rinuncia al dubbio una volta prodotto; sa come avviene il non prodursi in futuro del dubbio cui si è rinunciato.

Così egli vive contemplando gli oggetti mentali negli oggetti mentali internamente, o contemplando gli oggetti mentali negli oggetti mentali esternamente, o contemplando gli oggetti mentali negli oggetti mentali internamente ed esternamente. Vive contemplando i fattori di produzione negli oggetti mentali, o contemplando negli oggetti mentali i fattori di produzione e di dissoluzione. Oppure coltiva la presenza mentale associandola al pensiero "Gli oggetti mentali esistono", nella misura in cui giova alla conoscenza e alla presenza mentale, distaccato, senza aggrapparsi a nulla al

mondo. Anche così, monaci, un monaco vive contemplando

gli oggetti mentali negli oggetti mentali relativi ru cmque

ostacoli.

2. I cinque aggregati dell'attaccamento

E ancora, monaci, un monaco vive contemplando gli oggetti mentali negli oggetti mentali relativi ai cinque aggregati dell'attaccamento.

E in che modo, monaci, un monaco vive contemplando

gli oggetti mentali negli oggetti mentali relativi ai cinque

aggregati dell'attaccamento?

Quanto a ciò, monaci, un monaco pensa: "Tale è la forma materiale, tale la produzione della forma materiale, tale la sparizione della forma materiale; tale è la sensazione, tale la produzione della sensazione, tale la sparizione della sensazione; tale è la percezione, tale la produzione della percezione, tale la sparizione della percezione; tali sono le formazioni mentali, tale la produzione delle formazioni mentali, tale la sparizione delle formazioni mentali; tale è la coscienza, tale la produzione della coscienza, tale la sparizione della coscienza' ' .

Cosl egli vive contemplando gli oggetti mentali negli oggetti mentali internamente, o contemplando gli oggetti mentali negli oggetti mentali esternamente, o contemplando gli oggetti mentali negli oggetti mentali internamente ed esternamente. Vive contemplando i fattori di produzione negli oggetti mentali, o contemplando negli oggetti mentali i fattori di produzione e di dissoluzione. Oppure coltiva la presenza mentale associandola al pensiero "ci sono oggetti mentali", nella misura in cui giova alla conosçenza e alla presenza mentale, distaccato, senza aggrapparsi a nulla al mondo. Anche cosl, monaci, un monaco vive contemplando gli oggetti mentali negli oggetti mentali relativi ai cinque aggregati dell'attaccamento.

.

3 . Le sei basi interne e le sei basi esterne dei sensz

E ancora, monaci, un monaco vive contemplando gli oggetti mentali negli oggetti mentali relativi alle sei basi interne e alle sei basi esterne dei sensi.

E in che modo, monaci, un monaco vive contemplando

gli oggetti mentali negli oggetti mentali relativi alle sei basi

interne e alle sei basi esterne dei sensi?

Quanto a ciò, monaci, un monaco conosce l'occhio e le

forme visibili, nonché il vincolo che sorge in dipendenza da

ambedue (l'occhio e la forma); egli sa come si produce il

vincolo non ancora prodotto; sa come avviene la rinuncia

al vincolo una volta prodotto; sa come avviene il non prodursi in futuro del vincolo cui si è rinunciato.

Egli conosce l'orecchio e i suoni . . . il naso e gli odori . . .

la lingua e i sapori . . . il corpo e gli oggetti tattili . . . la mente

e gli oggetti mentali, nonché il vincolo che sorge in dipendenza da ambedue; egli sa come si produce il vincolo non ancora prodotto; sa come avviene la rinuncia al vincolo una volta prodotto; sa come avviene il non prodursi in futuro

del vincolo cui si è rinunciato.

Così egli vive contemplando gli oggetti mentali negli oggetti mentali internamente, o contemplando gli oggetti mentali negli oggetti mentali esternamente, o contemplando gli oggetti mentali negli oggetti mentali internamente ed esternamente.

Vive contemplando i fattori di produzione negli oggetti

mentali, o contemplando negli oggetti mentali i fattori di

produzione e di dissoluzione. Oppure coltiva la presenza mentale associandola al pensiero "ci sono oggetti mentali" , nella misura in cui giova alla conoscenza e alla presenza mentale, distaccato, senza aggrapparsi a nulla al mondo. In tal modo, monaci, un monaco vive contemplando gli

oggetti mentali negli oggetti mentali relativi alle sei basi interne e alle sei basi esterne dei sensi.

4. I sette fattori di illuminazione

E ancora, monaci, un monaco vive contemplando gli oggetti mentali negli oggetti mentali relativi ai sette fattori di illuminazione.

E in che modo, monaci, un monaco vive contemplando

gli oggetti mentali negli oggetti mentali relativi ai sette fattori di illuminazione?

Quanto a ciò, monaci, quando il fattore di illuminazione

della presenza mentale è presente, il monaco sa: "Il fattore

di illuminazione della presenza mentale è in me" , oppure,

quando il fattore di illuminazione della presenza mentale è

assente, egli sa: "Il fattore di illuminazione della presenza

mentale non è in me". Egli sa come si produce il fattore

di illuminazione della presenza mentale non ancora prodotto; sa come avviene il perfezionamento del fattore di illuminazione della presenza mentale una volta prodotto.

Quando il fattore di illuminazione dell'investigazione degli

oggetti mentali è presente, il monaco sa: "Il fattore di illuminazione dell'investigazione degli oggetti mentali è in me" , oppure, quando il fattore di illuminazione dell'investigazione degli oggetti mentali è assente, egli sa: "Il fattore di illuminazione dell'investigazione degli oggetti mentali non è in me" . Egli

sa come si produce il fattore di illuminazione dell'investigazione degli oggetti mentali non ancora prodotto; sa come avviene il perfezionamento del fattore di illuminazione dell'investigazione degli oggetti mentali una volta prodotto.

Quando il fattore di illuminazione dell'energia è presente,

il monaco sa: "Il fattore di illuminazione dell'energia è in

me", oppure, quando il fattore di illuminazione dell'energia

è assente, egli sa: "Il fattore di illuminazione dell'energia

non è in me" . Egli sa come si produce il fattore di illuminazione dell'energia non ancora prodotto; sa come avviene il perfezionamento del fattore di illuminazione dell'energia una volta prodotto.

Quando il fattore di illuminazione della gioia è in lui, il

monaco sa: "Il fattore di illuminazione della gioia è in me",

oppure, quando il fattore di illuminazione della gioia è assente, egli sa: "Il fattore di illuminazione della gioia non è in me". Egli sa come si produce il fattore di illuminazione della gioia non ancora prodotto; sa come avviene il perfezionamento del fattore di illuminazione della gioia una volta prodotto.

Quando il fattore di illuminazione della quiete è presente, il monaco sa: "Il fattore di illuminazione della quiete è in me", oppure, quando il fattore di illuminazione della quiete è assente, egli sa: "Il fattore di illuminazione della

quiete non è in me" . Egli sa come si produce il fattore di

illuminazione della quiete non ancora prodotto; sa come avviene il perfezionamento del fattore di illuminazione della quiete una volta prodotto.

Quando il fattore di illuminazione della concentrazione è

presente, il monaco sa: "Il fattore di illuminazione della concentrazione è in me " , oppure, quando il fattore di illuminazione della concentrazione è assente, egli sa: "Il fattore di illuminazione della concentrazione non è in me" . Egli sa come si produce il fattore di illuminazione della concentrazione non ancora prodotto; sa come avviene il perfezionamento del fattore di illuminazione della concentrazione una volta prodotto.

Quando il fattore di illuminazione dell'equanimità è presente, il monaco sa: "Il fattore di illuminazione dell'equanimità è in me" , oppure, quando il fattore di illuminazione dell'equanimità è assente, egli sa: "Il fattore di illuminazione dell'equanimità non è in me" . Egli sa come si produce il fattore di illuminazione dell'equanimità non ancora prodotto; sa come avviene il perfezionamento del fattore di illuminazione dell'equanimità una volta prodotto.

Cosl egli vive contemplando gli oggetti mentali negli oggetti mentali internamente, o contemplando gli oggetti men-

tali negli oggetti mentali esternamente, o contemplando gli

oggetti mentali negli oggetti mentali internamente ed esternamente. Vive contemplando i fattori di produzione negli oggetti mentali, o contemplando negli oggetti mentali i fattori di produzione e di dissoluzione. Oppure coltiva la presenza mentale associandola al pensiero "ci sono oggetti mentali", nella misura in cui giova alla conoscenza e alla presenza mentale,

distaccato, senza aggrapparsi a nulla al mondo. In tal modo, monaci, un monaco vive contemplando gli oggetti mentali negli oggetti mentali relativi ai sette fattori di illuminazione.

5 . Le quattro nobili verità

E ancora, monaci, un monaco vive contemplando gli oggetti mentali negli oggetti mentali relativi alle quattro nobili verità.

E in che modo, monaci, un monaco vive contemplando

gli oggetti mentali negli oggetti mentali relativi alle quattro

nobili verità?

Quanto a ciò, monaci, un monaco riconosce in modo conforme alla realtà: "Questo è dolore"; riconosce in modo conforme alla realtà: " Questa è l'origine del dolore" ; riconosce in modo conforme alla realtà: "Questa è la cessazione del dolore" ; riconosce in modo conforme alla realtà: "Questo

è il sentiero che conduce alla cessazione del dolore" .

Cosl egli vive contemplando gli oggetti mentali negli oggetti mentali internamente, o contemplando gli oggetti mentali negli oggetti mentali esternamente, o contemplando gli oggetti mentali negli oggetti mentali internamente ed esternamente. Vive contemplando i fattori di produzione negli oggetti mentali, o contemplando negli oggetti mentali i fattori di produzione e di dissoluzione. Oppure coltiva la presenza mentale associandola al pensiero "ci sono oggetti men-

tali", nella misura m cm giova alla conoscenza e alla presenza mentale, distaccato, senza aggrapparsi a nulla al mondo. In tal modo, monaci, un monaco vive contemplando gli oggetti mentali negli oggetti mentali relativi alle quattro nobili verità.

In verità, monaci, chiunque pratichi nel modo suddetto

questi quattro fondamenti della presenza mentale per sette

anni, ci si può attendere che consegua uno dei seguenti risultati: la conoscenza suprema (la condizione di Arhat) qui e ora, oppure, se ancora vi fosse un residuo di attaccamento, la condizione del non-ritorno.

Ma lasciamo andare i sette anni, monaci. Chi dovesse praticare nel modo suddetto questi quattro fondamenti della presenza mentale per sei anni . . . per cinque anni . . . tre anni . . .

due anni . . . un anno, ci si può attendere che consegua uno

dei seguenti risultati: la conoscenza suprema (la condizione

di Arhat) qui e ora, oppure, se ancora vi fosse un residuo

di attaccamento, la condizione del non-ritorno.

Lasciamo andare un anno, monaci. Chi dovesse praticare

nel modo suddetto questi quattro fondamenti della presenza

mentale per sette mesi . . . sei mesi . . . cinque mesi . . . quattro

mesi . . . tre mesi . . . due mesi . . . un mese . . . mezzo mese, ci si

può attendere che consegua uno dei seguenti risultati: la conoscenza suprema (la condizione di Arhat) qui e ora, oppure, se ancora vi fosse un residuo di attaccamento, la condizione del non-ritorno.

Lasciamo andare mezzo mese, monaci. Chi dovesse praticare nel modo suddetto questi quattro fondamenti della presenza mentale per sette giorni, ci si può attendere che consegua uno dei seguenti risultati: l a conoscenza suprema (la condizione di Arhat) qui e ora, oppure, se ancora vi fosse un residuo di attaccamento, la condizione del non-ritorno.

Per questo è stato detto: "Questa è la sola via, monaci,

per la purificazione degli esseri, per superare il dolore e l' afflizione, per porre fine alla sofferenza e all'angoscia, per rag-

giungere il retto sentiero, per conseguire il Nirvana: vale i

dire i quattro fondamenti della presenza mentale" .

Così parlò il Beato. Soddisfatti, i monaci approvarono le sue parole.

Il discorso

sulla presenza mentale del resp1ro

(Anapanasati Sutta)

tradotto dal pali da Nyanaponika

La presenza mentale del respiro, monaci, coltivata e regolarmente praticata, è di gran frutto e di grande beneficio.

La presenza mentale del respiro, coltivata e regolarmente praticata, porta a compimento i quattro fondamenti della presenza mentale; i quattro fondamenti della presenza mentale, coltivati e regolarmente praticati, portano a compimento i sette fattori di illuminazione; i sette fattori di illuminazione, coltivati e regolarmente praticati, portano a compimento la saggezza e la liberazione.

E in che modo coltivata e regolarmente praticata, la presenza mentale del respiro è di gran frutto e beneficio?

Quanto a questo, monaci, un monaco, recatosi nella foresta, ai piedi di un albero o in un luogo deserto, siede con le gambe incrociate, mantiene il corpo eretto e l'attenzione vigile. Consapevole inspira, e consapevole espira.

l. Prima tetrade (Contemplazione del corpo)

l. Inspirando un lungo respiro, egli sa, "Io inspiro un

lungo respiro"; espirando un lungo respiro, egli sa, "Io espiro

un lungo respiro".

2. Inspirando un breve respiro, egli sa, "Io inspiro un

breve respiro"; espirando un breve respiro, egli sa, "Io espiro

un breve respiro".

3 . "Sperimentando l'intera estensione (del respiro) io inspirerò" , così egli si esercita; "Sperimentando l'intera estensione (del respiro) io espirerò", cosl egli si esercita.

4. "Calmando la funzione corporea (della respirazione)

io inspirerò" , così egli si esercita; "Calmando la funzione corporea (della respirazione) io espirerò", così egli si esercita.

II. Seconda tetrade (Contemplazione delle sensazioni)

5. "Sperimentando l'estasi io inspirerò (espirerò) ", così egli

si esercita.

6. "Sperimentando la felicità io inspirerò (espirerò) " , così

egli si esercita.

7. "Sperimentando le funzioni mentali io inspirerò (espirerò)", così egli si esercita.

8. "Calmando le funzioni mentali io inspirerò (espirerò)",

così egli si esercita.

III. Terza tetrade (Contemplazione della mente)

9. "Sperimentando la mente io inspirerò (espirerò)", così

egli si esercita.

10. " Rallegrando la mente io inspirerò (espirerò)", così egli

si esercita.

1 1 . "Concentrando la mente io inspirerò (espirerò) ", così

egli si esercita.

1 2 . "Liberando la mente io inspirerò (espirerò)", così egli

si esercita.

IV. Quarta tetrade (Contemplazione degli oggetti mentali)

1 3 . "Contemplando l'impermanenza io inspirerò (espirerò) ", così egli si esercita.

14. "Contemplando il distacco io inspirerò (espirerò)", così

egli si esercita.

1 5 . "Contemplando la cessazione io inspirerò (espirerò)",

così egli si esercita.

16. "Contemplando la rinuncia io inspirerò (espirerò) " ,

così egli s i esercita.

In tal modo, monaci, coltivata e regolarmente praticata,

la presenza mentale del respiro porta gran frutto e grande

beneficio.

Perfezionare i fondamenti della presenza mentale

E coltivata in che modo, regolarmente praticata in che

modo, la presenza mentale del respiro porta a perfezione i

quattro fondamenti della presenza mentale?

I. Ogni volta che un monaco, mentalmente presente, inspira ed espira un lungo respiro o un breve respiro; o quando si esercita a inspirare ed espirare mentre sperimenta la funzione corporea (della respirazione); o ancora, mentre calma questa funzione, in quel momento, monaci, egli dimora praticando la contemplazione del corpo sul corpo, ardente, chiaramente comprendendo e mentalmente presente, avendo

vinto il desiderio e l'angoscia nei riguardi del mondo. Poiché .appunto, . monaci, inspirare ed espirare rientra fra i processi corpore1.

II. Ogni volta che il monaco si esercita a inspirare ed espirare mentre sperimenta l'estasi, o mentre sperimenta la felicità, o mentre sperimenta le funzioni mentali, o mentre calma le funzioni mentali, in quel momento, monaci, egli di-

mora praticando la contemplazione della sensazione sulle sensazioni, ardente, chiaramente comprendendo e mentalmente presente, avendo vinto il desiderio e l' angoscia nei riguardi del mondo. Poiché appunto la piena attenzione all'inspirare

e all'espirare rientra fra le sensazioni.

III. Ogni volta che un monaco si esercita a inspirare ed

espirare mentre sperimenta la mente, o mentre rallegra la

mente, o mentre concentra la mente, o mentre libera la mente, in quel momento egli dimora praticando la contemplazione della mente sulla mente, ardente, chiaramente comprendendo e mentalmente presente, avendo vinto il desiderio e l'angoscia nei riguardi del mondo. Poiché appunto, chi difetta di presenza mentale e di chiara comprensione, non può sviluppare la presenza mentale del respiro.

IV. Ogni volta che un monaco si esercita a inspirare ed

espirare contemplando l'impermanenza, il distacco, la cessazione o la rinuncia, in quel momento egli dimora praticando la contemplazione degli oggetti mentali sugli oggetti mentali, ardente, chiaramente comprendendo e mentalmente presente, avendo vinto il desiderio e 1' angoscia nei riguardi del mondo. Avendo saggiamente lasciato cadere desiderio e angoscia, osserva con perfetta equanimità.

La presenza mentale del respiro, monaci, coltivata e regolarmente praticata in questo modo, porta a perfezione i quattro fondamenti della presenza mentale.

E in che modo i quattro fondamenti della presenza mentale, coltivati e regolarmente praticati, portano a perfezione i sette fattori di illuminazione?

Ogni volta che un monaco dimora nella contemplazione

del corpo, delle sensazioni, della mente e degli oggetti mentali, ardente, . . . si stabilisce in lui una presenza mentale inoffuscata. E quando nel monaco si stabilisce una presenza mentale inoffuscata, in quel momento si instaura in lui il fattore di illuminazione 'presenza mentale ' ; in quel momento i]

monaco sviluppa il fattore di illuminazione 'presenza menta-

le' ; in quel momento raggiunge la perfezione nello sviluppo

del fattore di illuminazione 'presenza mentale'.

Permanendo in un tale stato di presenza mentale, egli accortamente indaga, esplora ed esamina i n dettaglio il rispettivo oggetto; così facendo, si instaura nel monaco il fattore di illuminazione 'investigazione della realtà' ;

in quel momento il monaco sviluppa il fattore di illuminazione 'investigazione della realtà'; in quel momento raggiunge la perfezione nello sviluppo del fattore di illuminazione 'investigazione della realtà'.

Mentre egli accortamente indaga, esplora ed esamina in

dettaglio quell'oggetto, si instaura in lui un'instancabile energia. E quando si instaura un'instancabile energia, in quel momento il monaco sviluppa il fattore di illuminazione 'energia'; in quel momento egli raggiunge la perfezione nello sviluppo del fattore di illuminazione 'energia' .

I n chi è dotato di energia si produce un'estasi spirituale.

E quando in un monaco dotato di energia si produce un'estasi spirituale, in quel momento si instaura in lui il fattore di illuminazione 'estasi'; in quel momento il monaco sviluppa il fattore di illuminazione 'estasi'; in quel momento egli raggiunge la perfezione nello sviluppo del fattore di illuminazione 'estasi' .

I l corpo e l a mente di chi è rapito dall'estasi s i acquietano. E quando il corpo e la mente di chi è rapito dall'estasi si acquietano, in quel momento si instaura in lui il fattore di illuminazione 'quiete'; in quel momento il monaco sviluppa il fattore di illuminazione 'quiete ' .

La mente di qualcuno che gode di quiete gioiosa diventa

concentrata. E quando la mente di un monaco che gode di

quiete gioiosa diventa concentrata, in quel momento si instaura in lui il fattore di illuminazione 'concentrazione'; in quel momento il monaco sviluppa il fattore di illuminazione 'concentrazione'; in quel momento egli raggiunge la perfezione nello sviluppo del fattore di illuminazione 'concentra-

.

)

z10ne .

Alla mente così concentrata egli guarda con perfetta equanimità. E mentre guarda alla sua mente con perfetta equanimità, in quel momento si instaura in lui il fattore di illuminazione 'equanimità ' ; in quel momento il monaco sviluppa il fattore di illuminazione 'equanimità ' , in quel momento egli raggiunge la perfezione nello sviluppo del fattore di illuminazione 'equanimità ' .

I quattro fondamenti della presenza mentale, coltivati e

regolarmente praticati in questo modo, portano a perfezione

i sette fattori di illuminazione.

E in che modo i sette fattori di illuminazione, coltivati

e regolarmente praticati, portano a perfezione la saggezza

e la liberazione?

Quanto a questo, monaci, un monaco sviluppa i fattori

di illuminazione presenza mentale, investigazione della realtà, energia, estasi, quiete, concentrazione ed equanimità, fondati sulla serenità, fondati sul distacco, fondati sulla cessazione, culminanti nella rinuncia.

I sette fattori di illuminazione, coltivati e regolarmente

praticati in questo modo, portano a perfezione la saggezza

e la liberazione.

Così parlò il Sublime. Lieti in cuore, i monaci gioirono

delle parole del Beato.

.

Contemplazione del pens1ero

dal Siksasamuccaya

tradotto dal sanscrito da Edward Conze

Egli va alla ricerca del proprio pensiero. Ma quale pensiero? Quello connotato da passione, o da avversione, o da confusione. Ma appartiene al passato, al fu turo o al presente?

Quello passato è ormai estinto, quello futuro non è ancora

arrivato, quello presente non ha stabilità. Poiché infatti il

pensiero, Kasyapa, non può essere colto, né all'interno, né

all'esterno, e neppure in uno spazio intermedio. Poiché il

pensiero è immateriale, invisibile, impermanente, inconcepibile, infondato e insostanziale. Nessuno dei Buddha lo ha mai visto, né lo vede, né mai lo vedrà. E qualcosa che i Buddha non vedono, come può essere un processo osservabile, se non nei termini di una falsa percezione che rende possibile la dinamica dei dharma? n pensiero è come un gioco di prestigio; immaginare qualcosa che in effetti è irreale lo

fa rinascere sotto una varietà di forme diverse. Il pensiero

è come la corrente di un fiume, incapace di arrestarsi; non

appena viene prodotto, subito si dissolve e scompare. Il pensiero è come la fiamma di una lampada, dipendente da cause e condizioni. Il pensiero è come il bagliore di un lampo; si dissolve in un attimo e non dura . . .

Andando in cerca del pensiero, egli non lo trova né all 'interno né all'esterno. Non lo trova né negli skandha, né negli elementi, né nelle basi dei sensi. Non riuscendo a vedere il pensiero, cerca di coglierne l'evoluzione, perciò si do-

oggetto,

riguardi

manda: "Da dove ha origine il pensiero?" . Allora gli viene

in mente che "laddove c'è un oggetto, si produce il pensiero" . Questo significa che il pensiero è una cosa e l'oggetto un'altra? No, il pensiero coincide perfettamente con l'oggetto. Se l'oggetto fosse una cosa e il pensiero un'altra, vi sarebbe in tal caso una doppia esperienza del pensiero. Quindi l'oggetto stesso altro non è che pensiero. Può dunque il pensiero indagare il pensiero? No, il pensiero non può indagare il pensiero. Così come la lama di una spada non può tagliare se stessa, il pensiero non può vedere se stesso. Inoltre, esso procede incalzato e influenzato da innumerevoli forze, incapace di arrestarsi, simile a una scimmia o al vento.

Si spinge lontano, incorporeo, facilmente mutevole, mosso

dagli oggetti dei sensi, legato alla sfera delle sei basi dei

sensi, associato a cose sempre diverse. D 'altro canto, la stabilità del pensiero, il suo focalizzarsi su un unico oggetto, la sua immobilità, il suo carattere non passionale, la sua calma concentrata, la sua costanza di è ciò che si definisce presenza mentale nei del pensiero.

Non dimorare nell'incondizionato

dal Vimalakirtinirdesa Sutra

tradotto dal cinese da Nhat Hanh

Cosa significa 'non dimorare nell'incondizionato'? Il bodhisattva contempla la realtà del vuoto ma non fa del vuoto un punto d'arrivo. Il bodhisattva pratica la realtà del senzaforma e della nonazione, ma non fa del senzaforma o della nonazione un punto d'arrivo. Egli contempla la realtà della non-creazione, ma non fa della non-creazione un punto d'arrivo. Medita sulla verità dell'impermanenza, ma non abbandona la sua opera di servizio e di salvezza. Medita sulla sofferenza, ma non respinge il mondo soggetto a nascita e morte.

Medita sull'estinzione, ma non abbraccia l'estinzione. Medita sul distacco, ma non cessa di realizzare opere buone nel mondo. Medita sulla natura insostanziale dei dharma, ma continua a orientarsi verso il bene. Medita sulla realtà del

'né creazione né distruzione' , ma non rifiuta la sua parte

di responsabilità nel mondo soggetto a creazione e distruzione. Medita sulla realtà dell'assoluto, ma si trattiene ancora nel mondo delle origini interdipendenti. Medita sulla nonazione, ma continua sempre la sua opera di servizio e di educazione. Medita sul vuoto, ma non abbandona la grande compassione. Medita sugli assunti del vero Dharma, ma non

segue una via intransigente. Medita sulla natura irreale, impermanente, incausata, non-intrinseca e inqualificata dei dharma, ma non rinuncia a progredire nell'acquisizione di meriti, concentrazione e saggezza. Di un bodhisattva che prati-

chi in questo modo si dice che 'dimora nell'incondizionato'. Ha saggezza, ma non pone fine alla sua azione sul piano della realtà condizionata; ha compassione, ma non si rifugia nell'incondizionato; vuole adempiere al suo grande voto, ma

senza abbandonare il mondo condizionato.

Il cuore della Prajnaparamita

tradotto dal cinese da Nhat Hanh

Il bodhisattva Avalokita, seguendo il corso profondo della Perfetta Saggezza, fece luce sui cinque aggregati e si avvide che sono tutti egualmente vuoti. Dopo questa intuizione, si liberò per sempre dal dolore.

"Ascolta, Sariputra: la forma è vuoto, il vuoto è forma;

la forma non è diversa dal vuoto, il vuoto non è diverso

dalla forma. Lo stesso vale per la sensazione, la percezione,

i processi mentali e la coscienza.

" Sappi, Sariputra, che tutti i dharma hanno il carattere

del vuoto, e non sono né generati né distrutti, né impuri

né immacolati, non si accrescono né diminuiscono. Perciò,

nel vuoto non esiste forma, né sensazione, né percezione,

né processi mentali, né coscienza; nessun occhio, né orecchio, né naso, né lingua, né corpo, né mente; nessuna forma né suono, né odore, né sapore, né oggetto tattile, né oggetto mentale, né regno degli elementi (dalla vista alla coscienza mentale) , né origine interdipendente (dall'ignoranza a vecchiaia e morte), né estinzione di morte e vecchiaia, né sofferenza, né origine della sofferenza, né estinzione, né sentiero, né saggezza, né realizzazione.

"Poiché non vi è realizzazione, il bodhisattva, basandosi

sulla Perfezione della Saggezza, non trova ostacolo alla sua

mente. Non avendo ostacoli, vince la paura, si libera per

sempre dall'illusione e dalla minaccia e consegue il perfetto

Nirvana. Tutti i Buddha del passato, del presente e del fu-

turo, grazie a questa Perfetta Saggezza, raggiungono la piena, retta e universale illuminazione.

' ' Si sappia dunque che la Perfetta Saggezza è un grande

mantra, il mantra supremo, il mantra ineguagliabile, distruttore di ogni sofferenza, verità incorruttibile. E quindi si renda noto il mantra della

Prajnaparamita, che recita così: 'Andato, andato, andato all'altra sponda, andati tutti insieme all' altra sponda. Sublime risveglio! Salute!'".

Document Outline

- thich nhat hanh, il miracolo della presenza mentale 17
- thich nhat hanh, il miracolo della presenza mentale 18 - Copia
- thich nhat hanh, il miracolo della presenza mentale 18
- thich nhat hanh, il miracolo della presenza mentale 19 - Copia
- thich nhat hanh, il miracolo della presenza mentale 19
- thich nhat hanh, il miracolo della presenza mentale 20 - Copia
- thich nhat hanh, il miracolo della presenza mentale 20
- thich nhat hanh, il miracolo della presenza mentale 21 - Copia
- thich nhat hanh, il miracolo della presenza mentale 21
- thich nhat hanh, il miracolo della presenza mentale 22 - Copia
- thich nhat hanh, il miracolo della presenza mentale 22
- thich nhat hanh, il miracolo della presenza mentale 23 - Copia
- thich nhat hanh, il miracolo della presenza mentale 23
- thich nhat hanh, il miracolo della presenza mentale 24 - Copia
- thich nhat hanh, il miracolo della presenza mentale 24
- thich nhat hanh, il miracolo della presenza mentale 25 - Copia
- thich nhat hanh, il miracolo della presenza mentale 25
- thich nhat hanh, il miracolo della presenza mentale 26 - Copia
- thich nhat hanh, il miracolo della presenza mentale 26
- thich nhat hanh, il miracolo della presenza mentale 27 - Copia
- thich nhat hanh, il miracolo della presenza mentale 27
- thich nhat hanh, il miracolo della presenza mentale 28 - Copia
- thich nhat hanh, il miracolo della presenza mentale 28
- thich nhat hanh, il miracolo della presenza mentale 29 - Copia
- thich nhat hanh, il miracolo della presenza mentale 29
- thich nhat hanh, il miracolo della presenza mentale 30 - Copia
- thich nhat hanh, il miracolo della presenza mentale 30
- thich nhat hanh, il miracolo della presenza mentale 31 - Copia
- thich nhat hanh, il miracolo della presenza mentale 31
- thich nhat hanh, il miracolo della presenza mentale 32 - Copia
- thich nhat hanh, il miracolo della presenza mentale 32
- thich nhat hanh, il miracolo della presenza mentale 33 - Copia
- thich nhat hanh, il miracolo della presenza mentale 33
- thich nhat hanh, il miracolo della presenza mentale 34 - Copia
- thich nhat hanh, il miracolo della presenza mentale 34
- thich nhat hanh, il miracolo della presenza mentale 35 - Copia
- thich nhat hanh, il miracolo della presenza mentale 35

- thich nhat hanh, il miracolo della presenza mentale 36 - Copia
- thich nhat hanh, il miracolo della presenza mentale 36
- thich nhat hanh, il miracolo della presenza mentale 37 - Copia
- thich nhat hanh, il miracolo della presenza mentale 37
- thich nhat hanh, il miracolo della presenza mentale 38 - Copia
- thich nhat hanh, il miracolo della presenza mentale 38
- thich nhat hanh, il miracolo della presenza mentale 39 - Copia
- thich nhat hanh, il miracolo della presenza mentale 39
- thich nhat hanh, il miracolo della presenza mentale 40 - Copia
- thich nhat hanh, il miracolo della presenza mentale 40
- thich nhat hanh, il miracolo della presenza mentale 41 - Copia
- thich nhat hanh, il miracolo della presenza mentale 41
- thich nhat hanh, il miracolo della presenza mentale 42 - Copia
- thich nhat hanh, il miracolo della presenza mentale 42
- thich nhat hanh, il miracolo della presenza mentale 43 - Copia
- thich nhat hanh, il miracolo della presenza mentale 43
- thich nhat hanh, il miracolo della presenza mentale 44 - Copia
- thich nhat hanh, il miracolo della presenza mentale 44
- thich nhat hanh, il miracolo della presenza mentale 45 - Copia
- thich nhat hanh, il miracolo della presenza mentale 45
- thich nhat hanh, il miracolo della presenza mentale 46 - Copia
- thich nhat hanh, il miracolo della presenza mentale 46
- thich nhat hanh, il miracolo della presenza mentale 47 - Copia
- thich nhat hanh, il miracolo della presenza mentale 47
- thich nhat hanh, il miracolo della presenza mentale 48 - Copia
- thich nhat hanh, il miracolo della presenza mentale 48
- thich nhat hanh, il miracolo della presenza mentale 49 - Copia
- thich nhat hanh, il miracolo della presenza mentale 49
- thich nhat hanh, il miracolo della presenza mentale 50 - Copia
- thich nhat hanh, il miracolo della presenza mentale 50
- thich nhat hanh, il miracolo della presenza mentale 51 - Copia
- thich nhat hanh, il miracolo della presenza mentale 51
- thich nhat hanh, il miracolo della presenza mentale 52 - Copia
- thich nhat hanh, il miracolo della presenza mentale 52
- thich nhat hanh, il miracolo della presenza mentale 53 - Copia
- thich nhat hanh, il miracolo della presenza mentale 53
- thich nhat hanh, il miracolo della presenza mentale 54 - Copia

- thich nhat hanh, il miracolo della presenza mentale 54
- thich nhat hanh, il miracolo della presenza mentale 55 - Copia
- thich nhat hanh, il miracolo della presenza mentale 55
- thich nhat hanh, il miracolo della presenza mentale 56 - Copia
- thich nhat hanh, il miracolo della presenza mentale 56
- thich nhat hanh, il miracolo della presenza mentale 57 - Copia
- thich nhat hanh, il miracolo della presenza mentale 57
- thich nhat hanh, il miracolo della presenza mentale 58 - Copia
- thich nhat hanh, il miracolo della presenza mentale 58