

L'ARTE DI SCOMPARIRE  
IL SENTIERO DEL BUDDHA  
VERSO UNA GIOIA NON FUGACE

*di*  
AJAHN BRAHM

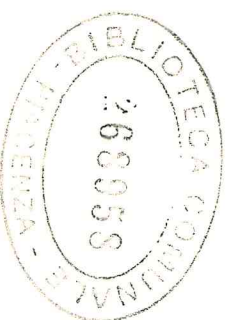
*Titolo originale dell'opera*  
THE ART OF DISAPPEARING  
THE BUDDHA'S PATH TO LASTING JOY  
(Wisdom Publications, Inc., Somerville)

*Traduzione di*  
LETIZIA BAGLIONI

Ajahn Brahm

*di*  
**L'ARTE  
SCOMPARIRE**

*Il sentiero del Buddha  
verso una gioia non fugace*



Ubdalini Editore - Roma

© 2011, Ajahn Brahm  
© 2016, Casa Editrice Astrolabio - Ubdalini Editore, Roma  
[www.astrolabio-ubdalini.com](http://www.astrolabio-ubdalini.com)

## Prefazione

Se volete essere qualcuno non leggete questo libro. Farà di voi una nullità, un non sé.

Il libro non l'ho scritto io. È una raccolta di discorsi da cui il redattore ha tolto tutte le battute sceme. E, d'altronde, le battute sceme non le ho dette io, ma i cinque *khandha* che pretendono di essere me. Ho un alibi perfetto: io ero assente dalla scena del delitto!

Questo libro non dice cosa fare per diventare illuminati. Non è un manuale di istruzioni come *Consapevolezza, beatitudine e oltre*, opera di quegli stessi pestiferi cinque *khandha* che si spacciano per Ajahn Brahm. Seguire le istruzioni può solo farvi diventare una persona al quadrato. Invece, questo libro parla di come scomparire vostro malgrado. In più, non scompare solo l'«esterno». Anche l'«interno», tutto ciò che considerate voi stessi, scompare in blocco. Ed è così piacevole che è pura gioia.

Il vero scopo della pratica buddhista è lasciar andare tutto, non certo ottenere altre realizzazioni di cui vantarsi con gli amici. Quando lasciamo qualcosa completamente, scompare. La perdiamo. Tutti i bravi meditanti sono perdenti. Perdono i propri attaccamenti. Un illuminato perde tutto. Senza dubbio è il Più Grosso Perdente.<sup>1</sup> Il minimo

<sup>1</sup> Riferimento scherzoso al *reality show* americano "The Biggest Loser", in italiano "Sfida all'ultimo chilo". [N.d.T.]

che potrebbe capitarvi se leggete questo libro, e ci capite qualcosa, è scoprire cos'è la libertà e, di conseguenza, perdere tutti i capelli!

Ringrazio per il contributo dato da altri nessuno, in particolare Ron Storey per aver trascritto i discorsi, Ajahn Brahmali per aver curato il testo, la vuota casa editrice Wisdom per averlo pubblicato.

Che tutti possiate sparire,

Non Proprio Ajahn Brahm,  
*Perth, luglio 2011*

## 1

## La visione d'insieme

Che viviate in un monastero, in città o in una strada tranquilla fiancheggiata da alberi, di quando in quando avrete problemi e difficoltà. La vita è fatta così. Perciò, quando avete problemi di salute non dovrete dire: "Dottore, qualcosa non va, sono malato", ma: "Dottore, tutto a posto, oggi sono malato". È naturale che il corpo umano si ammali, di quando in quando. Com'è naturale che la fossa biologica vada svuotata quando meno te l'aspetti e lo scaldabagno, prima o poi, si guasti. È naturale che la vita sia così. Anche se noi esseri umani ci sforziamo di farla andare liscia, per noi stessi o per gli altri, non ci sono garanzie.

Quando siete addolorati o in difficoltà ricordatevi sempre un'importante definizione della parola 'sofferenza': chiedere al mondo qualcosa che non può dare. Pretendiamo l'impossibile dal mondo. Chiediamo una casa e un lavoro perfetti, e che tutto ciò che costruiamo e organizziamo con tanta fatica funzioni perfettamente, al momento giusto e al posto giusto. Chiaramente, è una richiesta che non può essere esaudita. Vorremmo su due piedi una meditazione profonda e l'illuminazione. Ma l'universo non funziona così. Se chiedete qualcosa che il mondo non può darvi, sappiate che state chiedendo di soffrire.

Perciò, che si tratti del lavoro o della meditazione, mettetevi in conto che di quando in quando qualcosa andrà storto. Non potete chiedere al mondo qualcosa che non può darvi.

Ma potete osservare. Non potete convincere il mondo ad andare in una certa direzione. Ma potete comprendere, accettare e lasciar andare. Più resistete al corpo, alla mente, alla famiglia, al mondo, più fate danni, e più soffrite.

A volte, quando lo capiamo e guardiamo la nostra vita da una certa distanza ci appare il quadro d'insieme. Vediamo che non c'è niente di male nel monastero, in noi stessi, nella vita. Capiamo che per sua natura il mondo 'va storto', cioè quella che il Buddha ha chiamato 'la prima nobile verità della sofferenza'. Lavori, lotti e ti affanni per migliorare la tua vita (la tua casa, il tuo corpo, la tua mente) e tutto va a rotoli lo stesso.

#### LA MOTIVAZIONE DELLA PRATICA È COMPRENDERE LA SOFFERENZA

La contemplazione della sofferenza, *dukkha*, è un aspetto importante di una vera pratica buddhista. Non cerchiamo di controllare la sofferenza, ma cerchiamo di comprenderla studiandone le cause. È un punto importante della pratica, perché la maggioranza degli esseri umani, quando incontra la sofferenza, fa l'errore di fuggirla o di provare a cambiarla. Si arrabbia con una macchina perché si guasta, anche se è naturale che un macchinario si guasti. Qualcosa va storto e noi soffriamo. Dovremmo cambiare atteggiamento e smettere di combattere. Quando smettiamo di combattere con il mondo e iniziamo a comprendere la sofferenza, la nostra reazione cambia. Questa nuova reazione si chiama *nibbidā*.

La *nibbidā* è la risposta che nasce dal comprendere il corpo, la mente, il mondo. Comprendi la natura del buddhismo, del farsi una famiglia o fondare un monastero, della vita sociale. Sai che sarà insoddisfacente e che ci saranno pro-

blemi. Sei abbastanza saggio da non evitarli e non cercare di cambiarli. Capisci che i problemi fanno parte integrante del *samsāra*. È una delle grandi intuizioni che spinse il Buddha a dare il suo primo insegnamento, il *Dhammacakkapavattana sutta* (SN 56:11).

Comprendere che la sofferenza è connaturata al *samsāra* trasforma la nostra reazione. È come quando cerchi di togliere le parti guaste da una mela marcia per mangiare il resto. Se sei saggio, vedi che la mela è tutta marcia e che la risposta possibile è la *nibbidā*: respingerla in blocco, considerarla inappetibile, disinteressarsene e gettarla via. Capisci di non aver bisogno di quella mela: puoi lasciarla andare. È importante comprendere che la sofferenza è conaturata al mondo, vedere l'assoluta pervasività del dolore e dell'insoddisfazione. Non possiamo controllarla, né abbiamo il potere di risolverla o porvi rimedio.

Osservare e comprendere questo ci dà la motivazione e l'incentivo a intraprendere il sentiero. Secondo i *sutta*, vedere che tutti invecchiano, si ammalano e muoiono spinse il Buddha a cercare una risposta alla sofferenza (MN 26.13). Capi che anche lui era soggetto a invecchiare, ammalarsi e morire, che non era immune da queste cose. Perciò, si sentì motivato a cercare una soluzione al problema.

Ognuno di questi tre problemi riguarda direttamente anche voi. È ciò che vi riserva il futuro. Non c'è dubbio che invecchierete, vi ammalerete e morirete. Non potete farci nulla. È la realtà della vostra esistenza, del corpo umano e di tutto il resto. Tutto invecchia, si disfa e muore: tutto va storto e si guasta. Il futuro Buddha era abbastanza saggio da capire che non poteva evitare la sofferenza, malgrado le molte qualità spirituali e i meriti accumulati. Doveva scoprire un modo diverso di rispondere, comprenderla pienamente.

## SGANCIARSI

Nel *Dhammacakkapavattana sutta* si dice che la prima notevole verità della sofferenza dev'essere compresa completamente (SN 56:11). In altre parole, non cerchiamo di vincere la sofferenza, non cerchiamo di cambiarla, non cerchiamo di edulcorarla o eluderla, ma cerchiamo di comprenderla. I pericoli difficili sono ottime occasioni per fermarsi e incontrare la sofferenza, comprenderla pienamente e non tentare la scorciatoia dell'evasione.

Per la maggior parte degli esseri umani è normale imboccare certe vie di fuga di fronte alla sofferenza o ai problemi: fantasticare, guardare un film, navigare in internet, leggere, chiacchierare, bere una tazza di tè o di caffè, andare a fare quattro passi. Da cosa ci allontaniamo, in realtà? Cosa cerchiamo in quelle fantasie? È una risposta abituale al fatto che le cose non vanno come dovrebbero, non sono soddisfacenti. Se ci tenete a realizzare qualcosa nella vita, monastica o laica che sia, se volete diventare saggi e liberi, il Buddha vi consiglia di comprendere la sofferenza.

Se ci rifletterete, vi renderete conto che tutti soffrono. Nelle *Therīgāthā* c'è la famosa storia di Kisāgotamī (Thi. 213-23). La strategia del Buddha per aiutarla a superare la pena e la sofferenza per la morte di suo figlio fu dimostrare che anche gli altri muoiono, che la morte del bambino non era un evento isolato nell'universo, ma era legato a tutte le altri morti. Il Buddha aiutò Kisāgotamī a comprendere quella sofferenza che chiamiamo 'morte'. La morte è normale, è insita in tutte le cose. È ovunque e non possiamo evitarla. Perciò, invece di risolvere il problema resuscitando il bambino, il Buddha cercò di far capire a Kisāgotamī l'universalità del problema. Comprendere non significa solo accettare, perché questo non basta. "Cosa vuoi farci, la vita è così, ma che importa?",

non è una risposta adeguata. Quando inquadriamo bene il problema della sofferenza, la sorte che ci attende, in cosa consiste veramente la vita, la risposta naturale è una sola. Non è né l'evasione, né l'accettazione di quel che viene: è la *nibbidā*.

*Nibbidā* significa sganciarsi. Voltare le spalle a quella che chiamiamo vita. Volendola cambiare ci invischiamo di più; accettandola, siamo comunque invischiati. Sganciarsi è la risposta giusta. Sganciarsi significa lasciar stare, distaccarsi, non preoccuparsene più; restare fermi, senza immischiarsi nell'esperienza. Quando non ci immischiamo, prendiamo le distanze dalla vita. È quasi un gesto di rifiuto, un genere di rifiuto che fa scomparire le cose.

Nei *sutta* si legge che il Buddha, per compassione, sapeva come congedare i visitatori (MN 122.6). A volte, la gente si mette a conversare perché non trova di meglio da fare. A me non piace passare ore a rispondere alle domande, soprattutto durante un ritiro. Tanto, le risposte al vero Dhamma se si trovano domandando. Quel genere di risposte arrivaendosi in silenzio e smettendo di pensare, più che pensando molto. Quindi, se devo rispondere, cerco di essere conciso. Il mio scopo è aiutare l'interlocutore a non perdersi in chiacchiere.

Dovete sganciarvi dalle cose del mondo esattamente allo stesso modo. Perché immischiarvi? Osservatele, accorgetevi di quanto vi fanno soffrire, vi appesantiscono e vi irritano. Con la *nibbidā* tutti gli oggetti sensoriali perdono importanza.

## NON SONO AFFARI MIEI

Se osservate la vita, vi accorgete che sfugge completamente al controllo. E quello che non posso controllare non è af-

far mio. È un simpatico motto che mi ha aiutato a meditare e che consiglio a tutti. Di qualunque cosa si tratti, anche se riguarda il monastero, mi dico: "Non sono affari miei". Le vicissitudini della rete idrica, della gente che va e viene, del cibo che viene offerto, del clima, non sono affari miei. Come vi trattano, o cosa vi dicono, non sono affari vostri, sono affari degli altri: è il loro *kamma*, voi non c'entrate.

Se siete suscettibili alle parole altrui e vi lasciate ferire o intimidire, ricordate il consiglio del Buddha a suo figlio Rahula: sii come la terra (MN 62.13). Sulla terra la gente può urinare e defecare, vomitare e appiccicare il fuoco. Ci scarica sopra ogni genere di rifiuti, ma la terra non si lamenta mai, accetta tutto. Sulla terra la gente fa anche belle cose. Pianta giardini o, meglio ancora, costruisce monasteri. Ma la terra non reagisce, qualunque cosa le facciano.

Quindi, fate come la terra. Siate impassibili, qualunque cosa facciano o dicano gli altri. Se vi lodano o vi criticano sono affari loro. Non fatevi influenzare dalle parole altrui, buone o cattive. Se seguite il motto "non sono affari miei", non potranno turbarvi.

Lo stesso vale per gli acciacchi e i dolori fisici, e per la malattia. Quando meditate ricordatevi che non sono affari vostri, sono affari del corpo: lasciate che se la sbrighi da sé. Pensare così contribuisce a mantenerlo in salute. È strano ma, a volte, più vi preoccupate peggio è. Se vi sganciate dal corpo, restate fermi e lo lasciate svanire, si prenderà cura di sé. Avrete notato che spesso, quando cercate di controllare e organizzare qualcosa, tutto si complica, e il corpo non fa eccezione. A volte, quando lasciate andare e vi rilassate, sta così bene che guarisce spontaneamente. Perciò, lasciatelo andare e dimenticatevene.

Ho visto molti monaci recuperare la salute grazie al potere della meditazione. Il primo è stato Ajahn Tate. Quando

arrivai in Thailandia nel 1974 era ricoverato in ospedale con un cancro incurabile. Dopo aver fatto il possibile, i medici lo rimandarono al monastero a morire. Morì venticinque anni dopo. È un esempio di quel che capita quando certi monaci 'tornano al monastero a morire'. Tornano, e vivono un bel pezzo. Quindi: vi sganciate dalle cose (sorge la *nibbidā*) e la mente se ne distoglie. Se ne distoglie perché non ne può più, e quello a cui non fa più attenzione comincia a sfumare.

È il processo descritto nei *sutta*: la *nibbidā* porta al *virāga*, la scomparsa degli oggetti. Se qualcosa non vi interessa, scompare dal vostro mondo. La coscienza tronca i rapporti: non lo vede, ode, sente o conosce più. La dinamica è questa. Ciò a cui prestate attenzione si impone alla mente, ed è lì che la coscienza attecchisce e cresce. Costruiamo edifici mentali. Con la meditazione ho visto chiaramente come costruiamo il nostro mondo. Ma quando vi sganciate, non sono più affari vostri, e siccome non vi interessa più, svanisce dalla coscienza. *Nibbidā* vuol dire, letteralmente, dis-fare il proprio mondo.

#### RISOLVERE IL PROBLEMA

Quante volte avete cercato di risolvere 'il problema'? E continuerete a farlo non solo fino all'ultimo giorno di vita, ma per molte vite future. Invece, provate a pensare che il mondo è solo un prodotto dei sensi. È l'attività dei cinque *khandha* e non ha a che vedere con voi. La persona fa il suo mestiere, il mondo fa il suo, tutto qui.

A volte, al monastero ci sono stormi di cacatua che fanno chiasso. Ad alcuni il verso del cacatua non piace. Ma, che piaccia o non piaccia, il chiasso è lo stesso. Allora perché non sganciarsi?

In meditazione mi sono chiesto tante volte: "Perché il rumore mi disturba?". Il verso di un uccello all'esterno, un colpo di tosse o una porta che sbatte nella sala: perché lo sento? Perché le orecchie non hanno 'palpebre' e non possono chiuderle come gli occhi? Contemplando il suono e studiandone la dinamica mi fu chiaro che il motivo per cui lo udivo era che uscivo fuori ad ascoltarlo. Mi coinvolgevo attivamente con il mondo del suono. Il fastidio veniva da lì. Ajahn Chah diceva sempre che non è il suono a disturbarci, siamo noi che andiamo a disturbare il suono. Un insegnamento profondissimo che ebbe un grosso effetto su di me, e mi aiutò a capire la natura del suono e perché mi infastidiva.

Se qualcuno vi dà del cretino, o peggio, non siete tenuti ad ascoltare. Ascoltiamo perché ci interessa, ci coinvolgiamo con il mondo del suono e lo afferriamo. Ma quando capiamo che i suoni seguono solo la propria natura, proviamo la *nibbidā*. Ci sono bei suoni, suoni strani e il verso degli uccelli. Certi uccelli cantano con dolcezza: altri, ad esempio i corvi, gracchiano. Ma non è colpa dei corvi, è la loro natura. Al monastero è lo stesso: certi *anagārika* sono come i corvi, altri come gli usignoli; ci sono monaci melodiosi e monaci che gracchiano. È la loro natura, tutto qui. Non sono affari nostri, quindi faremmo meglio a sganciarci.

Quando ci sganciamo da queste cose con la *nibbidā*, esse svaniscono. La sofferenza viene meno quando viene meno la sua causa. Il mondo dei sensi inizia a sfumare quando non abbiamo più interesse a cambiarlo. Quando ci sganciamo con la *nibbidā*, siamo stanchi del mondo e gli voltiamo le spalle, e ciò accade proprio perché la *nibbidā* nasce dal vederlo così com'è. Grazie a questa andiamo in una direzione opposta rispetto al resto del mondo.

#### I MESSAGGERI DELLA VERITÀ

Potremmo descrivere questo sganciarsi dal mondo anche come un moto verso la mente, che è il nostro centro silenzioso. A volte vi accorgete che il mondo della casa, degli amici, perfino del buddhismo vi spinge lontano dal vostro centro. Sentite quella spinta. Per tutta la vita vi siete lasciati attrarre, e cosa ne avete ricavato?

Spesso, se qualcuno lascia il monastero lo fa per via dell'altro sesso. Troverà la felicità? Ricordo un vecchio numero di *Punch* dove il pezzo principale era intitolato "Un consiglio a chi sta per sposarsi". Le due pagine centrali erano lasciate in bianco eccetto due parole: NON FARLO. Avevano capito la sofferenza del matrimonio! Non crediate di essere diversi, di poterla scampare perché siete speciali o più saggi. L'io arrogante crede di essere migliore, di poter scansare le difficoltà e i problemi che affliggono gli altri.

Da giovane sognavo anch'io. Ho imparato a non farmi accalappiare dalle fantasie portandole avanti fino alla logica conclusione. Mi dicevo: "E poi? E poi?", e andavo avanti finché il quadro era completo. Nel caso di fantasie come innamorarsi, sposarsi, e via al galoppo verso il tramonto, la mia domanda ne toglieva tutto il gusto, perché la risposta era alquanto insipida. Niente colore, intensità, gioia o felicità, perché il 'poi' era quel tipo di esperienze che hanno tutti. Quando l'eccitazione sfuma e si esaurisce ti ritrovi al punto di partenza. In più, non hai capito niente della vita. Non fai altro che tirare avanti, cercando di procurarti un po' di piacere e felicità. In fin dei conti, stai solo correndo verso la vecchiaia e la separazione dalle persone care. A che pro? Ma se ti fai guidare dalla *nibbidā*, sei saggio. Hai già sofferto abbastanza, per cui hai già materiale su cui lavorare. Riflettete su quella sofferenza quando siete in difficoltà, e nutrite la *nibbidā*.

Durante un ritiro ci sono momenti di noia. Se vi fanno male le gambe o sedete lì senza sapere che fare (non vi va di meditare, camminare o leggere e vi annoiate a morte), esplorate la noia. Se esplorate la sofferenza, nessun attimo del ritiro andrà sprecato, ogni singolo momento sarà sfruttato per la crescita personale e per la pratica. Educiamo la mente con la comprensione di ciò che abbiamo attorno, non con il suo controllo. Considerate le avversità e le delusioni come *devadāta*, messaggeri della verità che vengono a insegnarvi il Dhamma. Ajahn Chah le chiamava i 'Kruba Ajahn', i maestri anziani. I Kruba Ajahn non vivono in Thailandia in un bel monastero. Quelli sono solo fantasie. Il vero Kruba Ajahn è nella tua capanna quando la mattina ti svegli e sei così stanco che non ti alzeresti dal letto. Li incontri quando mediti ore e ore senza nessun risultato. Il vero Kruba Ajahn è quando ti chiedi quanti giorni mancano alla fine del ritiro, quando nessuno ti mette nella ciotola il cibo che vorresti, quando stai per entrare in uno stato di meditazione profonda e un corvo si mette a gracchiare, è una qualunque situazione deludente o frustrante. Il vostro compito è osservarla, ascoltarla, penetrarla e comprenderla.

#### TENDERE AL VUOTO

Quando comprendi la sofferenza del mondo, vedi il mondo come un cumulo di spazzatura. E dal momento che è spazzatura, ti sganci. Quando ti sganci, il mondo sfuma; questo è il *virāga*. Accade da sé, non lo provochi deliberatamente. Non è una scelta, un atto di volontà, un desiderio di eliminare qualcosa ("Farei volentieri a meno della gente, dei corvi, delle formiche, del freddo..."). Semplicemente, smetti di preoccupartene. Quando capisci fino in fondo che non sono

affari tuoi, tutto si dilegua e svanisce. Il senso profondo della semplificazione e della rinuncia ai possessi è qui. Rinunci non solo ai beni materiali, ma ai 'possessi' mentali: le vecchie abitudini e gli antichi rancori, le opinioni consolidate a cui ti aggrappi e a cui tieni tanto. Abbandoni tutto ciò che ti logora, ti confina e ti limita.

La maggior parte della gente è prigioniera del proprio passato. Si identifica con il passato e lo considera il proprio sé (*attā*). Credendo di essere il passato, se ne fa carico, ci resta attaccata e soffre in proporzione. Ma non è obbligata a farlo: lasciar andare il passato è possibile. La porta del carcere è sempre aperta, si può uscire in qualunque momento. Non pensate di dover risolvere a uno a uno i 'problemi' del passato: è il senso di colpa a farvelo pensare. Potete lasciarlo andare in blocco, potete abbandonarlo e lasciarlo svanire, se avete il fegato di farlo.

Quindi, approfittando della *dukkha-saññā*, la percezione della sofferenza, chiedetevi che senso ha aggrapparsi al passato. Prendetene atto, riconoscete che è sofferenza, sganciatevi, e lasciatelo sfumare. Alla fine non ci penserete più.

Quando riconosci che qualcosa è sofferenza ci rinunci spontaneamente; più te ne rendi conto, più sfuma. Alla fine, esce dal tuo repertorio. Quando guardi il mondo esterno, svanisce. Quando vai a sederti nella capanna, l'universo svanisce. Capisci che la meditazione non è altro che questo. Meditare è l'arte di lasciar sfumare e svanire le cose, di lasciarle scomparire. E tendere al vuoto.

Una delle prime cose che devono svanire perché la meditazione decolli è il pensiero discorsivo. Innanzitutto dovette comprenderlo. Dovete guardarlo oggettivamente e vederlo per quello che è. Cosa ottenete pensando? A ben vedere, non sono affari vostri. Una volta inquadrato il pensiero nella giusta luce, non cercherete più di controllarlo con la vo-



lontà, ma proverete la *nibbidā* nei suoi confronti. Per ricorrere a una similitudine dei *sutta* (ad esempio, MN 20,4): i pensieri sono come una carcassa di cane appesa al collo di una bella mente. Se li vedete così, perché dovrete infliggerveli? La reazione automatica sarà gettarti via come una carcassa marcia, sporca, maleodorante e disgustosa. Accade da sé nel momento in cui li comprendete. Sapete che non sono affari vostri. Li rifiutate. O meglio, c'è un moto di rifiuto. Vi rivolgete altrove: alle profondità della mente, invece che al mondo esterno.

#### UNA REAZIONE AUTOMATICA

La *nibbidā* arresta gli *āsava*, le estroversioni mentali. Sapete come succede: siete seduti tranquillamente a meditare e tutt'a un tratto sgorgano pensieri su quel che farete dopo il ritiro, le faccende da sbrigare, i problemi impellenti da risolvere. La mente esce dal proprio centro; quella estroversione è la sostanza degli *āsava*. Perché la mente si estroverte? Perché è interessata al mondo; perché non ha visto la sofferenza che implica, oppure non l'ha capita. Finché non la capite, penserete che il mondo vi riguarda, o che sia divertente, che ricaverete qualcosa dagli studi, dal mettere a posto le faccende terrene. Ma quando vi sganciate tutto sparisce, e gli *āsava* (le estroversioni) si fermano. L'idea che il mondo abbia importanza scompare, perché capite che non sono affari vostri. Quando il mondo esterno esce di scena, non ci sono passato e futuro né pensiero, e la meditazione decolla.

Quando vi sganciate dall'esterno la meditazione accade naturalmente. È importante capire che non siete voi a farla accadere. Non concordo con chi insegna a osservare il respiro usando la forza di volontà. Preferisco la forza della sag-

gezza. Con la saggezza prendi atto che il mondo è sofferenza e ti sganci, hai la *nibbidā*. Non lo si può evitare, è una reazione spontanea. Quindi, comprendere la sofferenza e sganciarsi sono il punto su cui insistere. Più vi sganciate, più è facile meditare. 'Più facile' significa che la meditazione accade, tutto qui.

Sganciantovi dal mondo andate più a fondo, e siete nel momento presente. Anche se cominciate osservando il respiro, dopo averlo compreso vi sganciate anche da quello. Non cercate di controllarlo o modificarlo. Entra ed esce da solo, ragion per cui non sono affari vostri. C'è la *nibbidā* anche per il respiro, e il respiro svanisce. Il Buddha includeva la consapevolezza del respiro nella contemplazione del corpo (MN 118,24). Perciò, quando capite di non avere nulla a che fare con il respiro e vi sganciate, in effetti l'intero corpo fisico e i cinque sensi sfumano e scompaiono. A questo punto ci sono gli stadi profondi. Ora che siete finalmente liberi dal corpo e dai cinque sensi, la meditazione procede e tutto va a meraviglia.

Quando vi sganciate dalla sofferenza, non cercando di controllare il mondo, non cercando di farne parte, lasciando le cose a se stesse, trovate quello che avete sempre cercato: pace e felicità. Perché cercare la felicità nel mondo? Oppure credete che assecondarlo renda felici? In realtà, rende solo più annoiati e spenti, se non addirittura depressi. Solo la via della *nibbidā* porta alla vera felicità mentale. La serenità e la pace dipendono dal fatto che molte cose sono scomparse.

Solo ora appare chiaro che fin dall'inizio c'è sempre stata sofferenza. I cinque sensi sono sofferenza, il mondo è sofferenza. La parola e il pensiero sono sofferenza. I monasteri sono sofferenza, la pioggia è sofferenza, lo studio è sofferenza, qualunque attività è sofferenza. Il cibo è sofferenza. Tutto è sofferenza. Quando vi sganciate e andate a fondo, dove

Māra non può raggiungervi, trovate una splendida libertà dalla sofferenza.

Questa è la via agli stadi di meditazione profonda o *jhāna*: non cercare di ottenere i *jhāna*, ma sganciarsi dal mondo. Quando vi sganciate dal pensiero, dal mondo e dal corpo il *jhāna* viene da sé. Anche questa è una reazione automatica, che nasce quando capite che nulla di tutto ciò è affar vostro.

#### LA QUIETE

Da tanti anni cerco di conservare il corpo sano e in forma, lavandolo, nutrendolo, facendolo riposare. Ma quando medito mi dico: "Non sono affari miei". Mi siedo e mi sgancio completamente. Anche se sono l'abate, mi sgancio dal monastero e da tutto il resto. Quando vado nella mia grotta non ho doveri. Non sono il mio corpo, il mio passato o il mio futuro. Mi siedo e lascio che tutto sfumi, si dilegui e scompaia.

Sganciarsi così, provare la *nibbida*, porta al *virāga*. Il *virāga* a sua volta porta all'*upāsama*, cioè la quiete, la calma, la pace. È bello conoscere la vera pace mentale, quando il mondo esterno svanisce e c'è una quiete perfetta. La mente è immobile e non ha più relazione col corpo, né col passato o il futuro. È ferma nel tempo e nello spazio, e nella quiete tutto si dissolve e scompare. Le cose esistono solo quando c'è movimento o agitazione, dato che i sensi conoscono i rispettivi oggetti solo quando si muovono. Per conoscerli hanno bisogno di paragonare e contrapporre. Quando i sensi si calmano, nell'uniformità svanisce tutto: il mondo esterno, il monastero, i suoni, i ricordi, il passato, il futuro, il pensiero e il corpo.

Quando il corpo scompare e si avverte una quiete profonda si parla di uno stato di *jhāna*. In quello stato non c'è rapporto con il mondo esterno, i cinque sensi sono svaniti. A volte viene descritto come un 'distacco' dal mondo dei cinque sensi. In realtà è qualcosa di più, è essere completamente sganciati, è la totale fine di quel mondo. Ora è chiaro cosa significa 'svanire', l'assenza delle cose. Ora è chiaro che cos'è la rinuncia. Rinunciare al mondo è un gran piacere, dà molta serenità. Parlo di 'rinunciare', ma in effetti non si fa nulla. Comprendere il mondo porta a sganciarsi, la conseguenza naturale della comprensione è la *nibbida*. Quando le cose svaniscono resta una splendida pace, una mente quieta.

Non appena iniziate a gustare quella quiete, diventa come una droga. Fa parte del gioco. È un buon segno, perché la dipendenza della mente dalla quiete spinge ad andare più a fondo, verso il *nibbāna*. In effetti, il Buddha ha detto che l'attaccamento alla meditazione profonda può solo condurre ai vari stadi di illuminazione (DN 29). Non preoccupatevi, non temete di assuefarvi al lasciar andare. Questo è il piacere, la gioia e la via scelti dai monaci. È la loro libertà. È un'assuefazione dove lo sfumare e il lasciar andare aumentano progressivamente. La *Nibbidā* cresce, e induce ad allontanarsi dal mondo.

Questo è il vero senso dell'essere monaco o monaca, *bhikkhu* o *bhikkhuni*. Ora sapete perché seguiamo il cammino buddhista. Sapete che esistono queste persone straordinarie che lo percorrono, sganciandosi dal mondo e lasciandolo sfumare, che passano ore felici con se stesse lasciando svanire il proprio 'io', che vanno sempre più a fondo nello spazio interiore non perché sono introversi, ma perché sanno che la sofferenza che le circonda non è affar loro. Si sganciano e, a poco a poco, tutto si dilegua.

## LA CHIAVE È LA COMPRESIONE

Per meditare non occorre fissare l'attenzione sul respiro, sforzarsi di lasciar andare il passato e il futuro o zittire la mente discorsiva. Basta contemplare la sofferenza e comprenderla direttamente, in qualunque forma si presenti. Scoprirai che, se lo comprendi, il mondo scompare. Quel mondo che una volta era il tuo parco giochi perde importanza, smetti di frequentarlo. Il parco giochi dei sensi, del passato e del futuro, del sesso e dei sogni, sfuma. Succede non perché lo fai succedere, ma come reazione spontanea di una mente che conosce la sofferenza. La meditazione prende il posto delle cose che cominciano a sfumare. Nessuno diventa un meditante: la meditazione avviene. È un sentiero, un percorso, e questi sono cartelli stradali, punti di riferimento lungo la via della completa vacuità e cessazione. Accade da sé quando ti sganci e lasci andare.

Il Buddha insegnò che la sofferenza dev'essere compresa pienamente. Quando incontrate qualunque tipo di difficoltà o problema, delusioni, dolore fisico o mentale, non rifiutate: comprendeteli. Invece di metterlo sotto il tappeto, esaminate e inquadrare bene il problema finché non svanisce e capite che non vi riguarda. A quel punto il collegamento con il mondo esterno si interrompe e inizia il collegamento con il mondo interno. Vi muoverete in direzione opposta: non più fuori, verso il mondo, ma dentro, verso la mente. Alla fine, lascerete andare anche la mente e farete esperienza della completa cessazione, del *nibbāna*; sarete uno degli *arabanti*. Sarebbe proprio bello.

## 2

## Rivolgere la mente al presente

Durante un ritiro lungo bisogna procedere con dolcezza. Bisogna rilassarsi e adattarsi gradualmente. A poco a poco, con il passare dei giorni, la routine diventa piacevole. Si scopre la bellezza di avere la maggior parte della giornata tutta per sé.

Ma in circostanze ottimali, e quando l'ambiente non offre praticamente alcun ostacolo o impedimento, si scopre che i maggiori impedimenti e ostacoli sono nella mente. Con tutto quel tempo a disposizione è possibile provare noia, irrequietezza, sonnolenza o frustrazione. Ciò nonostante, è importante dedicare tempo alla meditazione. Senza la solitudine e il tempo per incontrare la mente non ci si accorgerebbe neppure dell'esistenza di quegli ostacoli.

LA CONSAPEROLEZZA DEL CORPO  
E L'ATTENZIONE AMOREVOLE

Una tecnica di meditazione utile, soprattutto quando avete da fare, è la consapevolezza del corpo. Spesso, dopo un'interruzione non è facile ritrovare la calma. Invece di passare subito alla consapevolezza del presente, al silenzio, al respiro, alla *mettā*, o a qualunque altro tipo di meditazione, sedevi e prendete coscienza delle sensazioni del corpo. Concentrarvi sulle sensazioni fisiche aiuterà a scioglierle. E