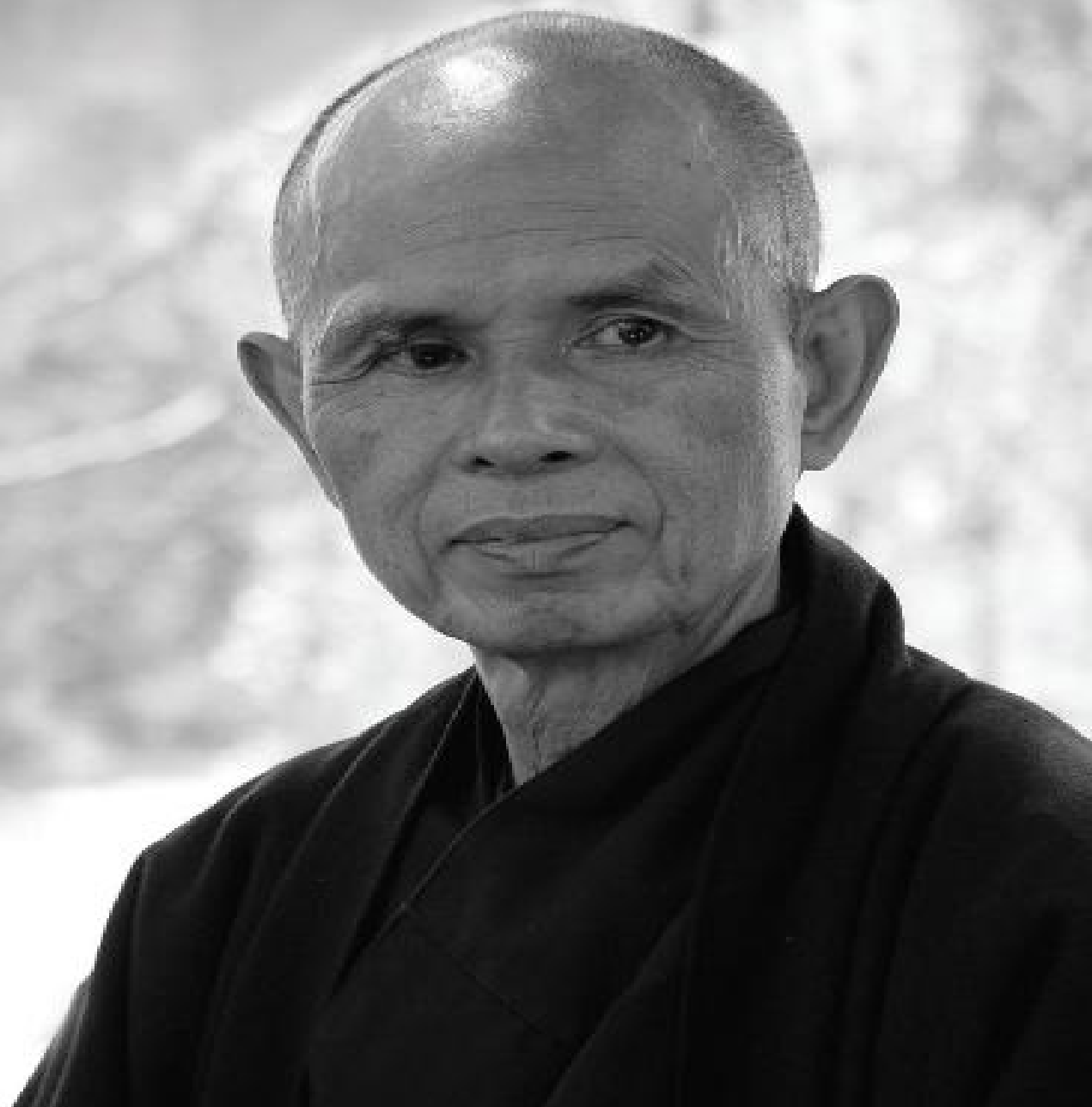


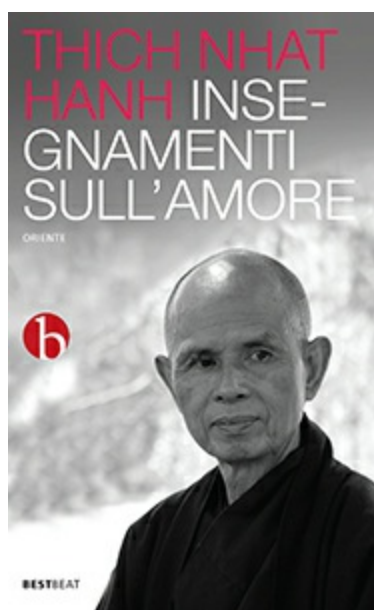
THICH NHAT HANH INSE- GNAMENTI SULL'AMORE

ORIENTE



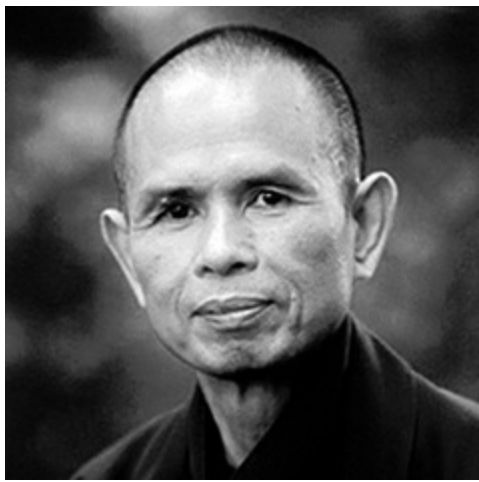
BESTBEAT





Secondo il Buddha per dimorare in eterno con il Brahma, il Dio universale, bisogna praticare i Brahmavihara, vale a dire l'amore, la compassione, la gioia e l'equanimità. I Brahmavihara sono i quattro elementi costitutivi dell'amore, e sono detti «incommensurabili» poiché crescono ogni giorno all'interno di colui che li pratica, rendendolo felice.

Thich Nhat Hanh, celebre monaco vietnamita, maestro zen e poeta, illumina in questo libro la via dei Brahmavihara, attingendo a storie antiche e nuove della grande tradizione buddhista e al ricco bagaglio della sua esperienza personale. Attraverso pagine ispirate, piene di indicazioni pratiche, apprendiamo così i modi di praticare l'amore e «impariamo anche a guarire dalle malattie della rabbia, del dispiacere, della tristezza, della solitudine e degli attaccamenti insani».



Thich Nhat Hanh è un poeta, un maestro zen, un attivo pacifista. Durante la guerra nel Vietnam ha guidato la delegazione vietnamita alla Conferenza di Pace di Parigi ed è stato candidato da Martin Luther King Jr. per il premio Nobel per la Pace. Vive in una comunità di meditazione in Francia, e conduce ritiri in tutto il mondo sull'«arte di vivere in consapevolezza».

THICH NHAT HANH

Insegnamenti sull'amore

traduzione dall'inglese di
Diana Petech



Titolo originale: *Teachings on Love*
© 1997 by Thich Nhat Hanh
Published by Parallax Press, Berkeley, California

Prima edizione Neri Pozza Editore, 1999
Prima edizione BEAT Biblioteca Editori Associati di Tascabili, 2014

© 1999 Neri Pozza Editore, Vicenza

ISBN 978-88-6559-470-4

Edizione digitale: giugno 2017

www.beatedizioni.it

Grafica Corrado Bosi, cdf-ittica.it

Quest'opera è protetta dalla Legge sul diritto d'autore.
È vietata ogni duplicazione, anche parziale, non autorizzata.

Insegnamenti sull'amore

1. I quattro incommensurabili stati mentali¹

La felicità è possibile solo con il vero amore. Il vero amore ha il potere di guarire e trasformare la nostra condizione e può dare alla nostra vita un significato profondo. Ci sono persone che comprendono la natura del vero amore e che sanno come generarlo e alimentarlo. Gli insegnamenti del Buddha sull'amore sono chiari, scientifici e realizzabili; chiunque di noi ne può trarre beneficio.

Ai tempi del Buddha i brahmani, i sacerdoti induisti, predicavano che dopo la morte sarebbero andati in paradiso per dimorare in eterno con Brahma, il Dio universale.

Un giorno un brahmano chiese al Buddha: «Cosa posso fare per assicurarmi che dopo la morte sarò insieme a Brahma?» Il Buddha rispose: «Poiché Brahma è la fonte dell'amore, per poter dimorare con lui devi praticare i *Brahmavihara*: amore, compassione, gioia ed equanimità». *Vihara* significa rifugio o dimora. Amore in sanscrito è *maitri*; in pali, *metta*. Compassione è *karuna* in entrambe le lingue. Gioia è *mudita*. Equanimità è *upekṣā* in sanscrito e *upekkha* in pali. I *Brahmavihara* sono i quattro elementi costitutivi del vero amore. Sono detti "incommensurabili" perché se li pratici crescono dentro di te ogni giorno di più, fino a comprendere il mondo intero. Tu sei più felice, e lo sono anche tutti quelli che ti circondano.

Il Buddha rispettava il desiderio che ha ognuno di praticare la propria fede, quindi diede al brahmano una risposta che lo spingeva in quella direzione. Se ti piace la meditazione seduta, pratica la meditazione seduta; se ti piace la meditazione camminata, pratica la meditazione camminata; ma conserva le tue radici, siano esse ebraiche, cristiane o musulmane. È questo il modo corretto per tramandare lo spirito del Buddha; non puoi essere felice se hai perso il collegamento con le tue radici.

Scrivono Nagarjuna, filosofo buddhista del secondo secolo dopo Cristo:

Praticare l'incommensurabile stato mentale dell'Amore estingue la rabbia nel cuore degli esseri viventi. Praticare l'incommensurabile stato mentale della Compassione estingue tutti i crucci e le ansie nel cuore degli esseri viventi. Praticare l'incommensurabile stato mentale della Gioia estingue la tristezza e il grigiore nel cuore degli esseri viventi. Praticare l'incommensurabile stato mentale dell'Equanimità estingue la rabbia, l'avversione e l'attaccamento nel cuore degli esseri viventi².

Se impariamo modi di praticare l'amore, la compassione, la gioia e l'equanimità, sapremo come guarire le malattie della rabbia, del dispiacere, dell'insicurezza, della tristezza, dell'odio, della solitudine e degli attaccamenti non salutari. Nell'*Anguttara Nikaya*, il Buddha insegna: «Se sorge uno stato mentale di rabbia, il *bhikkhu* [monaco] può praticare la meditazione di amore, di compassione o di equanimità nei confronti della persona che gli ha provocato quel sentimento di rabbia»³.

Alcuni commentatori del sutra⁴ hanno detto che i *Brahmavihara* non sono gli insegnamenti più alti del Buddha, che non possono porre fine alla sofferenza e alle afflizioni. Non è corretto. Una volta il Buddha ha detto ad Ananda, il suo amato aiutante: «Insegna questi "Quattro incommensurabili stati mentali" ai giovani monaci ed essi si sentiranno sicuri, forti e pieni di gioia, liberi da afflizioni della mente o del corpo. Per tutta la vita saranno ben equipaggiati per percorrere la retta Via del monaco»⁵.

In un'altra occasione, un gruppo di discepoli del Buddha andò a visitare un monastero vicino; i

monaci di quella setta chiesero loro: «Abbiamo sentito dire che il vostro Maestro Gautama insegna i “Quattro incommensurabili stati mentali”»: amore, compassione, gioia ed equanimità. Anche il nostro Maestro insegna le stesse cose. Dove sta la differenza?» I discepoli del Buddha non sapevano che cosa rispondere. Tornati al loro monastero lo chiesero al Buddha, che disse loro: «Chiunque pratici i “Quattro incommensurabili stati mentali” insieme ai “Sette fattori di illuminazione”, alle “Quattro nobili verità” e al “Nobile ottuplice sentiero” giungerà alla più profonda illuminazione»⁶.

Amore, compassione, gioia ed equanimità sono la vera natura di una persona illuminata, sono i quattro aspetti del vero amore in noi stessi, in ogni persona e in ogni cosa.

Amore (Maitri)

Il primo aspetto dell'amore è *maitri*, l'intenzione e la capacità di offrire gioia e felicità. Per sviluppare questa capacità dobbiamo praticare l'osservazione profonda e l'ascolto profondo, in modo da sapere che cosa fare e che cosa non fare per rendere felice l'altro. Offrire alla persona amata qualcosa che non desidera non è *maitri*: occorre vedere la persona nella sua reale condizione, altrimenti ciò che le viene offerto potrebbe renderla infelice.

Nel Sud-Est asiatico molti vanno ghiotti di un frutto grande e spinoso che si chiama *durian*; si può dire addirittura che alcuni non possano farne a meno. Il *durian* ha un profumo fortissimo. Qualcuno, dopo avere mangiato il frutto, mette la buccia sotto il letto per continuare a sentirne l'odore. Per me, l'odore del *durian* è terribile. Un giorno salmodiavo i sutra nel mio tempio, in Vietnam, e sull'altare c'era un *durian* che qualcuno aveva offerto al Buddha. Cercavo di recitare il *Sutra del Loto*, accompagnandomi con un tamburo di legno e con una grande campana a forma di conca rovesciata, ma non riuscivo assolutamente a concentrarmi. Alla fine portai la campana sull'altare e la misi rovesciata a coprire il *durian*; così potei cantare il sutra fino in fondo. Una volta finito mi inchinai al Buddha e liberai il *durian*. Se tu venissi a dirmi: «Thây, ti voglio tanto bene, vorrei che mangiassi un po' di questo *durian*», mi faresti soffrire. Ma come, mi vuoi bene, desideri che io sia felice, e mi costringi a mangiare il *durian*? Questo è un esempio di amore privo di comprensione: l'intenzione è buona, però manca la corretta comprensione.

Senza comprensione il tuo amore non è vero amore. Devi guardare in profondità per vedere e comprendere i bisogni, le aspirazioni e le sofferenze di coloro che ami. Tutti noi abbiamo bisogno di amore. L'amore ci porta gioia e benessere; è naturale come l'aria. Noi siamo amati dall'aria: per poter essere felici e in buona salute, abbiamo bisogno di aria fresca. E siamo amati dagli alberi: per stare bene, ne abbiamo bisogno. Per poter essere amati occorre amare, il che significa comprendere. Perché il nostro amore continui nel tempo, dobbiamo intraprendere le azioni appropriate e astenerci da quelle non appropriate per proteggere l'aria, gli alberi e le persone a noi care.

Maitri può essere tradotto con “amore” o “gentilezza amorevole”. Alcuni insegnanti buddhisti preferiscono il secondo termine perché giudicano il primo troppo pericoloso. Io preferisco “amore”. A volte le parole si ammalano; abbiamo il dovere di guarirle. Il termine “amore” viene impiegato per designare appetiti o desideri: «Io amo gli hamburger»⁷. Dobbiamo essere più accurati nell'uso del linguaggio. “Amore” è una bellissima parola: dobbiamo restituirle il suo significato originario. La parola *maitri* viene dalla radice *mitra* che significa “amico”; nel buddhismo, quindi, il significato principale di “amore” è “amicizia”⁸.

Tutti abbiamo in noi i semi dell'amore. Possiamo sviluppare questa meravigliosa fonte di energia nutrendo l'amore incondizionato che non si aspetta nulla in cambio. Quando capiamo profondamente

una persona, perfino qualcuno che ci ha fatto del male, non possiamo fare a meno di amarla. Il Buddha Śākyamuni ha dichiarato che il Buddha che si manifesterà nel prossimo eone⁹ sarà chiamato “Maitreya, il Buddha dell’amore”.

Compassione (Karuna)

Il secondo aspetto del vero amore è *karuna*, l’intenzione e la capacità di alleviare e trasformare la sofferenza e i dispiaceri. Di solito *karuna* si traduce con “compassione”, ma non è del tutto corretto. “Compassione”, nella sua radice latina, è formato da *cum* (insieme a), e *patior* (soffrire). Ma per alleviare la sofferenza dell’altro non occorre soffrire a nostra volta: i medici, ad esempio, possono alleviare le sofferenze dei loro pazienti senza provare gli stessi loro disturbi. Se soffriamo troppo potremmo crollare e allora saremmo nell’impossibilità di essere d’aiuto. Comunque possiamo continuare a tradurre *karuna* con “compassione”, finché non troviamo un termine migliore.

Per sviluppare in noi la compassione abbiamo bisogno di praticare il respiro consapevole, l’ascolto profondo e l’osservazione profonda. Il *Sutra del Loto* descrive il Bodhisattva Avalokiteśvara come «colui che guarda con gli occhi della compassione e ascolta profondamente il pianto del mondo»¹⁰. La compassione implica un profondo coinvolgimento. Sai che l’altro sta soffrendo e gli stai vicino: lo ascolti e lo osservi profondamente, così da essere in grado di entrare in contatto con il suo dolore. Sei in comunicazione profonda, in profonda comunione, e già questo gli dà un certo sollievo.

Una parola, un’azione o un pensiero compassionevole può diminuire la sofferenza di qualcuno e dargli gioia. Una parola può dare conforto e fiducia, può eliminare il dubbio, può aiutare a evitare un errore, può riconciliare due persone in conflitto o aprire la porta alla liberazione. Un’azione può salvare la vita a una persona o la può aiutare a cogliere al volo un’opportunità rara. Lo stesso può fare un pensiero: i pensieri portano sempre a parole e ad azioni. Se abbiamo nel cuore la compassione, ogni pensiero, ogni parola o ogni azione può generare un miracolo.

Quand’ero novizio non riuscivo a capire perché il Buddha avesse sul viso quel sorriso meraviglioso, nonostante il mondo fosse pieno di sofferenza. Come mai questa non lo turbava? Più tardi ho imparato che il Buddha possiede abbastanza comprensione, calma e forza per non lasciarsi travolgere dalla sofferenza: è in grado di sorridere alla sofferenza perché sa come prendersene cura e come contribuire a trasformarla. Anche noi dobbiamo essere consapevoli della sofferenza ma mantenere lucidità, calma e forza, così da essere in grado di trasformare efficacemente la situazione. Se c’è *karuna* in noi, l’oceano delle lacrime non ci può sommergere. Ecco cosa rende possibile il sorriso del Buddha.

Gioia (Mudita)

Il terzo elemento del vero amore è *mudita*, la gioia. Il vero amore porta sempre gioia a noi stessi quanto alla persona amata. Se l’amore che ci unisce non dà gioia a entrambi, non è vero amore.

I commentatori del sutra spiegano che la felicità si riferisce sia al corpo che alla mente, mentre la gioia è correlata soprattutto alla mente. Si porta spesso questo esempio: una persona che viaggia in una zona desertica vede un ruscello di acqua fresca e prova gioia; bevendo quell’acqua, prova felicità. *Ditthadhamma sukhavhari* significa “dimorare felicemente nel momento presente”. Non ci precipitiamo verso il futuro: sappiamo che ogni cosa è già qui, nell’attimo presente. Ci sono tante

piccole cose che possono darci grandissima gioia, per esempio la consapevolezza di avere gli occhi in buone condizioni: basta aprirli e siamo in grado di vedere il cielo azzurro, i fiori violetti, i bambini, gli alberi e tantissimi altri generi di forme e colori. Dimorando nella consapevolezza possiamo entrare in contatto con queste cose splendide e piene di freschezza e lo stato mentale della gioia sorge spontaneo dentro di noi. La gioia contiene la felicità, e la felicità contiene la gioia.

Alcuni commentatori hanno scritto che *mudita* significa “gioia simpatetica” o “gioia altruistica”, quel tipo di felicità che proviamo quando gli altri sono felici. Anche questa, però, è una limitazione, perché discrimina tra se stessi e gli altri. Con una definizione più profonda, *mudita* è una gioia piena di pace e di soddisfazione. Noi ci rallegriamo quando vediamo felici gli altri, ma ci rallegriamo anche per il nostro personale benessere. Come possiamo provare gioia per un’altra persona quando non proviamo gioia per noi stessi? La gioia è di tutti.

Equanimità (Upekṣā)

Il quarto elemento del vero amore è *upekṣā*, che significa equanimità, non attaccamento, non discriminazione, imparzialità e tolleranza, o “lasciar andare”. *Upe* significa “sopra” e *kṣā* “guardare”: “guardare da sopra”, come quando ci si arrampica in cima a una montagna per essere in grado di vedere il panorama, la situazione, nel suo insieme, non solo una parte o quell’altra. Se il tuo amore contiene elementi di attaccamento, di discriminazione, di pregiudizio o di ostinazione nelle tue opinioni non è vero amore. Coloro che non capiscono il buddhismo a volte credono che *upekṣā* sia indifferenza; la vera equanimità, però, non è né fredda né indifferente. Se hai più figli, sono tutti tuoi figli: *upekṣā* non significa non amarli, significa amare in modo che tutti i tuoi figli ricevano il tuo amore, senza discriminazioni.

Upekṣā ha in sé la caratteristica detta *samatajñāna*, “la saggezza dell’uguaglianza”, la capacità di vedere tutti con lo stesso occhio, senza fare discriminazioni tra noi stessi e gli altri. Grazie a essa, anche se siamo profondamente coinvolti in un conflitto restiamo imparziali, capaci di amare e di comprendere entrambe le parti in lotta, abbandoniamo ogni discriminazione e ogni pregiudizio e rimuoviamo ogni confine tra noi stessi e gli altri. Finché vedo me stesso come “colui che ama” e l’altro come “colui che è amato”, finché mi valuto superiore agli altri o mi considero diverso dagli altri, non ho in me la vera equanimità. Devo mettermi “nella pelle dell’altro” e diventare una cosa sola con lui, se voglio capirlo e amarlo davvero; quando ci riesco, non c’è più un “io” e un “altro”.

Senza *upekṣā* il tuo amore potrebbe diventare possessivo. Una brezza estiva può essere molto rinfrescante, ma muore se cerchi di metterla in un barattolo per tenerla tutta per te. Lo stesso accade alla persona che amiamo. È come una nuvola, una brezza, un fiore: se la rinchiudi in un barattolo, morirà. Eppure molti lo fanno, molti derubano l’amato della sua libertà finché non riesce più a essere se stesso: vivono per la propria soddisfazione e, per ottenerla, usano la persona amata. Questo non è amare, è distruggere: dici di amare quella persona ma non capisci le sue aspirazioni, i suoi bisogni e le sue difficoltà e la rinchiudi in una prigione che dell’amore ha solo il nome. Il vero amore, invece, ti consente di proteggere la tua libertà e quella della persona amata. Ecco *upekṣā*.

Perché l’amore sia vero amore, deve contenere compassione, gioia ed equanimità. Perché la compassione sia vera compassione, deve contenere in sé amore, gioia ed equanimità. La vera gioia deve avere in sé amore, compassione ed equanimità. E la vera equanimità deve contenere amore, compassione e gioia. Questa è la natura interdipendente¹¹ dei “Quattro incommensurabili stati

mentali”. Quando il Buddha consigliò al brahmano di praticarli, offrì a noi tutti un insegnamento importantissimo. Se vogliamo portare questi quattro aspetti dell’amore nella nostra vita e in quella di coloro che amiamo dobbiamo osservare questo insegnamento in profondità e praticarlo innanzitutto verso noi stessi.

2. Meditazione sull'amore

Il Buddha ci ha offerto molte meditazioni sull'amore. Un giorno un gruppo di monaci andò a dirgli che gli spiriti che dimoravano nella foresta in cui si trovava il monastero provocavano molti guai e sofferenze. Allora il Buddha insegnò ai monaci il *Metta Sutta* (*Discorso sull'amore*):

La persona che desidera raggiungere la pace dovrebbe praticare la rettitudine, l'umiltà e la capacità di usare parole amorevoli. Saprà come condurre una vita semplice e felice, calma nei sensi; non sarà invidiosa e non si lascerà trasportare dalle passioni della maggioranza. Non compirà nulla che potrebbe essere disapprovato dai saggi. [E quanto segue è oggetto della sua contemplazione]:

«Che ognuno sia felice e sicuro; possa il suo cuore essere pieno di gioia.

«Possano tutti gli esseri vivere nella sicurezza e nella pace, fragili o forti, alti o bassi, grandi o piccoli, visibili o invisibili, vicini o lontani, già nati o ancora non nati. Che tutti loro dimorino nella quiete perfetta.

«Che nessuno faccia del male ad altri. Che nessuno metta in pericolo la vita dell'altro. Che nessuno, in preda alla rabbia o a desideri insani, auguri del male all'altro.

«Proprio come una madre ama e protegge il suo unico figlio a rischio della propria vita, dovremmo coltivare un amore senza limiti da offrire a tutti gli esseri viventi nell'intero cosmo. Che il nostro amore sconfinato pervada e attraversi l'universo tutto, in alto e in basso e in ogni direzione. Il nostro amore non conoscerà ostacoli; il nostro cuore sarà assolutamente libero dall'odio e dall'ostilità. In piedi o camminando, seduti o sdraiati, fintanto che restiamo vigili cercheremo di mantenere viva nel cuore questa consapevolezza dell'amore. Questa è la più nobile maniera di vivere.

«Liberi da visioni erronee, avidità e desideri sensuali, vivendo nella bellezza e realizzando la perfetta comprensione, coloro che praticano l'amore illimitato di certo trascenderanno nascita e morte».

Dopo aver recitato e praticato il *Metta Sutta* per svariati mesi, i monaci giunsero a comprendere la sofferenza degli spiriti turbati; per questo anche gli spiriti stessi cominciarono a praticare e furono ripieni dell'energia dell'amore, e l'intera foresta ritrovò la pace¹.

Il Buddha offrì anche diversi esercizi specifici per aiutare i discepoli a praticare e a realizzare i "Quattro incommensurabili stati mentali":

Quando l'amore pervade la tua mente, indirizzalo verso uno dei punti cardinali, poi verso un altro, poi verso il terzo, poi verso il quarto; poi manda l'amore verso l'alto, poi verso il basso. Identificati in ogni cosa, senza odio, rancore, rabbia o ostilità. Lo stato mentale dell'amore è molto vasto: cresce in modo incommensurabile e infine è in grado di avvolgere il mondo intero.

Pratica nello stesso modo con la mente piena di compassione, poi con la mente piena di gioia, poi di equanimità².

Avendo la mente piena d'amore, il monaco permea di esso un punto cardinale, poi un'altro, poi il terzo e il quarto, e lo spazio in alto, in basso e tutt'intorno, identificandosi con ogni cosa in ogni luogo. Permea il mondo intero con la sua mente piena d'amore, vasta, che giunge lontano,

*svilupata, priva di vincoli, libera da odio e da desideri insani. Poi fa lo stesso con la mente piena di compassione, poi con la mente piena di gioia, poi di equanimità*³.

Quando l'energia dell'amore dentro di noi è forte, possiamo inviarne a tutti gli esseri in ogni direzione. Non dobbiamo credere, però, che la meditazione dell'amore sia solo un atto di immaginazione. È vero, possiamo immaginare l'amore sotto forma di onde o di suono o di luce, o come una nuvola candida che si forma lentamente e a poco a poco si espande fino ad avvolgere il mondo intero; ma una vera nuvola produce pioggia. Il suono e la luce penetrano ovunque: così deve fare il nostro amore. Occorre osservare se lo stato mentale dell'amore sia realmente presente nei nostri contatti con gli altri. Praticare la meditazione dell'amore in posizione seduta non è che l'inizio. È un inizio importante, comunque: sediamo quietamente e guardiamo in profondità in noi stessi; poi, con la pratica, il nostro amore cresce con naturalezza e abbraccia e pervade ogni cosa. Una volta che abbiamo imparato a vedere con gli occhi dell'amore, svuotiamo la mente dalla rabbia e dall'odio. Finché abbiamo dentro di noi queste formazioni mentali negative, il nostro amore è incompleto: possiamo credere di capire e di accettare gli altri, ma di fatto non siamo ancora capaci di amarli pienamente. Nagarjuna dice: «Nel momento in cui praticate l'Incommensurabile stato mentale dell'amore, dovete guardare in profondità dentro di voi e fronteggiare la rabbia e l'odio che vi trovate»⁴.

Nell'introduzione al *Mahaprajñāparamita Śāstra*, il traduttore Etienne Lamotte scrisse: «I "Quattro incommensurabili stati mentali" sono solo ideali platonici», soltanto idee, non qualcosa di realizzabile. Il professor Lamotte era un eccellente traduttore ma in realtà non aveva alcuna familiarità con la pratica buddhista. Nel momento in cui facciamo sorgere in noi il desiderio che tutti gli esseri siano felici e in pace, nella nostra mente si genera l'energia dell'amore e ogni nostro sentimento, percezione, formazione mentale e coscienza viene permeata dall'amore: di fatto, *diventa* amore. Questo non è un mero "ideale". Nagarjuna ne parla esplicitamente:

Quando desideriamo che tutti gli esseri ai quattro punti cardinali della terra siano felici, in noi nasce l'intenzione di amare. Questo desiderio di amare penetra nei nostri sentimenti, nelle nostre percezioni, nelle nostre formazioni mentali e nella nostra coscienza e si manifesta chiaramente in ogni nostra azione, in ogni nostro discorso e in ogni altra attività mentale. Gli eventi né mentali né fisici che ne nascono come conseguenza sono coerenti con l'amore; a loro volta possono essere chiamati amore, in quanto l'amore è la loro radice. Questi eventi determinano le nostre azioni future e sono governati dalla volontà, che a quel punto è soffusa d'amore. La volontà è l'energia che guida le nostre azioni e le nostre parole. Lo stesso vale per il sorgere della compassione, della gioia e dell'equanimità⁵.

La consapevolezza è l'energia che ci permette di guardare in profondità il corpo, le sensazioni, le formazioni mentali e la coscienza, e di vedere con chiarezza quali siano i nostri reali bisogni, così da non affondare nel mare della sofferenza. Alla fine l'amore ci riempie la mente e la volontà; da quel momento ogni nostro atto manifesta amore. Parole e azioni sono frutti della volontà; quando la nostra volontà è permeata d'amore, anche le nostre parole e i nostri atti ne sono pervasi: facciamo solo discorsi costruttivi e pieni di affetto e compiamo soltanto azioni che portano felicità e alleviano la sofferenza.

Eppure anche Nagarjuna, in un altro passaggio del *Mahaprajñāparamita Śāstra*, dice che «i Quattro incommensurabili stati mentali sono mere aspirazioni, che esistono solo nella nostra mente».

Somiglia molto all'“ideale platonico” del professor Lamotte! La frase di Nagarjuna diventa più comprensibile se ricordiamo che il suo autore voleva sostenere il punto di vista dall'allora recente buddhismo Mahayana; per questo scriveva: «I seguaci dello Hinayana praticano sì i “Quattro incommensurabili stati mentali”, ma solo sotto forma di aspirazione. Una volta aggiunti alle *paramita* proprie del Mahayana, invece, essi diventano gli “incommensurabili stati mentali” del bodhisattva e possono trasformare il mondo»⁶. Nel suo slancio di promozione del Mahayana, Nagarjuna sbagliava affermando che i “Quattro incommensurabili stati mentali” dello Hinayana sono meramente interiori, privi di manifestazioni esteriori; questo contraddice la sua stessa precedente asserzione che lo stato mentale dell'amore, una volta sorto in noi, si manifesta nelle nostre parole e nelle nostre azioni. Perciò non è corretto dire che amore, compassione, gioia ed equanimità sono mere aspirazioni che esistono soltanto nella mente. Noi non pratichiamo solo perché sorgano nella nostra mente, ma anche per portarle nel mondo per mezzo di parole e di azioni. Quando pratichiamo la meditazione dell'amore, non ci limitiamo a visualizzare il nostro amore che si propaga nello spazio, ma entriamo in contatto con le sorgenti profonde dell'amore già presenti dentro di noi; solo allora possiamo esprimere e condividere il nostro amore nella vita quotidiana e nella realtà dei contatti con gli altri. Pratichiamo finché non vediamo gli effetti concreti del nostro amore sugli altri, finché non siamo in grado di offrire pace e felicità a tutti, anche a coloro che si sono comportati in modo tutt'altro che amabile verso di noi.

Buddhaghosa, autore del *Visuddhimagga (Il sentiero della purificazione)*⁷, insegna che, quando la meditazione comincia a dare i primi frutti, si possono riconoscere questi segni dello sviluppo della mente amorevole:

- 1) Il praticante dorme bene.
- 2) Al risveglio si sente bene e di buon umore.
- 3) Non fa brutti sogni.
- 4) È apprezzato dagli altri. Si sente a proprio agio con tutti. Le persone, in particolare i bambini, ricercano la sua compagnia.
- 5) È caro alle specie non umane: uccelli, pesci, elefanti, scoiattoli. Gli animali visibili e invisibili si trovano bene accanto a lui.
- 6) È appoggiato e protetto da dèi e dee.
- 7) È protetto dagli attacchi del fuoco, del veleno e della spada. Non ha bisogno di fare alcuno sforzo particolare per evitarli.
- 8) Raggiunge con facilità la concentrazione meditativa.
- 9) Il suo viso è sincero e aperto.
- 10) Al momento della morte, la sua mente è lucida.
- 11) Rinasce nel paradiso di Brahma, dove può continuare la pratica perché c'è già un Sangha⁸ che pratica i “Quattro incommensurabili stati mentali”⁹.

Nell'*Itivuttaka* il Buddha dice che tutte le azioni virtuose che abbiamo compiuto in questo mondo, riunite insieme, non equivalgono la pratica della meditazione dell'amore. Costruire centri di pratica, dipingere o scoprire immagini del Buddha, fondere campane o rendersi utili in campo sociale sono azioni che non portano neanche “un sedicesimo” del merito generato dalla pratica della meditazione dell'amore. Se mettiamo insieme la luce di tutte le stelle non otterremo la stessa luminosità della luna: allo stesso modo, praticare la meditazione dell'amore dà merito più grande di tutte le altre azioni virtuose messe insieme¹⁰.

Praticare la meditazione dell'amore è come scavare a fondo nel suolo fino a raggiungere una falda

di acqua purissima. È guardare profondamente in noi stessi, finché non nasce l'intuizione, finché l'amore che è in noi non viene alla superficie. I nostri occhi, allora, irraggiano gioia e felicità e coloro che ci stanno attorno traggono beneficio dal nostro sorriso e dalla nostra presenza.

I praticanti del buddhismo Mahayana dicono: «I buddhisti Hinayana non si curano delle altre persone ma solo di se stessi, per questo si trovano su un veicolo inferiore»¹¹, non rendendosi conto che chi si prende cura di se stesso è in grado di aiutare gli altri e smette di essere una fonte di sofferenza per il mondo per diventare una riserva di gioia e di freschezza. Dovunque ci sono persone che sanno prendersi cura di se stesse, che vivono con gioia e con felicità: sono il nostro sostegno più solido. Ogni cosa che fanno, la fanno per tutti.

È questo il senso del buddhismo Mahayana. Questa è la meditazione dell'amore.

Il Buddha ha detto che il monaco che pratica la meditazione dell'amore anche solo per il tempo di uno schiocco di dita è degno di essere un monaco: «Riuscirà nella concentrazione meditativa e realizzerà l'insegnamento ricevuto dai Maestri sulla Via. Il cibo che gli viene offerto in elemosina non sarà sprecato. Non c'è virtù più grande del praticare quotidianamente la meditazione dell'amore»¹².

3. Amore per se stessi

Questa è una meditazione sull'amore rielaborata dal *Visuddhimagga*:

Che io possa essere pieno di pace, felice e leggero nel corpo e nello spirito.

Che egli (o ella)¹ possa essere pieno di pace, felice e leggero nel corpo e nello spirito.

Che essi possano essere pieni di pace, felici e leggeri nel corpo e nello spirito.

Che io possa essere al sicuro da ogni pericolo.

Che egli possa essere al sicuro da ogni pericolo.

Che essi possano essere al sicuro da ogni pericolo.

Che io possa essere libero da rabbia, afflizioni, paura e ansietà.

Che egli possa essere libero da rabbia, afflizioni, paura e ansietà.

Che essi possano essere liberi da rabbia, afflizioni, paura e ansietà.

Questa meditazione inizia da noi stessi ("io"). Finché non siamo in grado di amare noi stessi e di prendercene cura, non possiamo essere di grande aiuto agli altri. In seguito possiamo praticare focalizzandoci sugli altri ("egli o ella"), prima su coloro che ci piacciono, poi su qualcuno che ci è indifferente, poi su qualcuno che amiamo e infine su qualcuno che ci fa soffrire anche al solo pensiero.

Cominciamo questa pratica osservando in profondità lo *skandha* della forma, che corrisponde al nostro corpo. Secondo il Buddha, un essere umano è composto di cinque *skandha* (elementi costitutivi o aggregati): forma, sensazioni, percezioni, formazioni mentali e coscienza. Ognuno di noi è un re, e questi elementi costituiscono il suo regno. Per conoscere la situazione reale dentro di noi dobbiamo sorvegliare il nostro territorio in tutta la sua estensione, compresi quegli elementi che sono in guerra tra loro. Per potervi riportare l'armonia, la riconciliazione e la guarigione, occorre che prima comprendiamo noi stessi. Osservare e ascoltare profondamente, sorvegliare il nostro territorio: ecco il primo passo della meditazione dell'amore.

Cominciamo col chiederci: «Com'è il mio corpo in questo momento? Com'era, nel passato? Come sarà in futuro?» In seguito, quando meditiamo su qualcuno che ci piace, su qualcuno che ci è indifferente, su qualcuno che amiamo e su qualcuno che odiamo, cominciamo allo stesso modo, osservando il suo aspetto fisico. Inspirando ed espirando visualizziamo la sua faccia, il suo modo di camminare, di stare seduto, di parlare, il suo cuore, i suoi polmoni, i suoi reni e tutti gli organi del suo corpo, mettendoci tutto il tempo che occorre per portare questi dettagli alla nostra consapevolezza. Comunque, iniziamo sempre da noi stessi. Quando vediamo con chiarezza i nostri cinque *skandha*, dentro di noi sorgono spontaneamente comprensione e amore e ci suggeriscono che cosa fare e che cosa non fare per prenderci cura di noi stessi con più efficacia.

Osserviamo il nostro corpo e verifichiamo se sia in pace, o se soffra di qualche malattia. Osserviamo le condizioni dei nostri polmoni, del nostro cuore, dei nostri intestini, dei nostri reni e del nostro fegato per capire quali siano le effettive necessità del corpo. Di conseguenza mangeremo, berremo e ci comporteremo in modo da dimostrare l'amore e la comprensione che proviamo per il nostro corpo. Di solito ci limitiamo a seguire vecchie abitudini; quando guardiamo in profondità,

però, notiamo che molte di queste abitudini danneggiano il corpo o la mente, quindi ci daremo da fare per trasformarle nella direzione della buona salute e della vitalità.

In seguito osserviamo le nostre sensazioni, notando se siano piacevoli, spiacevoli o neutre. Le sensazioni scorrono in noi come un fiume e ognuna di esse è una goccia d'acqua di quel fiume. Osserviamo il fiume delle nostre sensazioni e vediamo come si generi ogni sensazione. Vediamo le cose che ci hanno impedito di essere felici e facciamo del nostro meglio per trasformarle. Ci mettiamo in contatto con gli elementi meravigliosi, rinfrescanti e risanatori che già sono presenti in noi e nel mondo: in questo modo diventiamo più forti e più capaci di amare noi stessi e gli altri.

Poi meditiamo sulle nostre percezioni. Il Buddha ha osservato: «La persona che soffre di più al mondo è quella che ha molte percezioni sbagliate [...] e la maggior parte delle nostre percezioni è erronea». Usciamo nel bosco di sera, vediamo un serpente e siamo presi dal panico; appena un amico fa luce con una torcia, però, ci rendiamo conto che si trattava solo di una corda. Dobbiamo sapere quali sono le percezioni sbagliate che ci fanno soffrire. Per favore scrivete in bella calligrafia la frase: «Sei sicuro?» su un pezzo di carta e attaccatelo al muro nella vostra stanza. La meditazione dell'amore ci aiuta a osservare con chiarezza e con serenità, in modo da aumentare la nostra capacità di percezione.

Poi osserviamo le nostre formazioni mentali, le idee e le tendenze dentro di noi che ci portano a parlare e ad agire come facciamo di solito. Praticiamo l'osservazione profonda per scoprire la vera natura delle formazioni mentali, per vedere come queste siano influenzate dalla nostra coscienza individuale e anche dalla coscienza collettiva della nostra famiglia, dei nostri antenati, della società. Formazioni mentali malsane possono provocare grande disturbo; quelle salutari portano all'amore, alla felicità e alla liberazione.

Infine osserviamo la nostra coscienza. Secondo il buddhismo, la coscienza è come un campo in cui si trova ogni possibile tipo di seme: semi di amore, di compassione, di gioia, di equanimità; semi di rabbia, di paura, di ansia; semi di consapevolezza. La coscienza è il magazzino che contiene tutti questi semi, tutti i potenziali stati d'animo e contenuti mentali. Se non c'è pace nella mente, può darsi che il problema derivi dai desideri e dai sentimenti presenti nella nostra coscienza-deposito. Per vivere in pace dobbiamo essere consapevoli delle nostre tendenze e della forza delle abitudini, così da poter esercitare un qualche autocontrollo. Questa è una pratica di medicina preventiva: osserviamo a fondo la natura dei nostri sentimenti per trovarne le radici e per capire quali occorra trasformare; d'altra parte, alimentiamo i sentimenti che ci danno pace, gioia e benessere.

Un giorno Prasenajit, re del Kosala, chiese alla regina Mallika: «Cara moglie, c'è qualcuno che ti ami quanto tu ami te stessa?» La regina rise e gli rispose: «Caro marito, c'è qualcuno che ti ami più di quanto tu ami te stesso?» Il giorno dopo riferirono al Buddha la loro conversazione e questi commentò: «Avete ragione. Non c'è nessuno al mondo che ci sia più caro di noi stessi. La mente può viaggiare in mille direzioni alla ricerca di qualcuno che sia più caro di se stesso, ma non troverà nessuno. Nell'attimo in cui capite quanto sia importante amare voi stessi, smettete di far soffrire gli altri»².

Il re Prasenajit e il Buddha divennero buoni amici. Un giorno sedevano insieme nel bosco di Jeta, e il re disse al Buddha: «Maestro, ci sono persone che pensano di amare se stesse ma che si fanno del male in continuazione con i pensieri, con le parole e con le azioni. Sono i peggiori nemici di se stessi». Il Buddha concordò: «Coloro che si fanno del male per mezzo dei pensieri, delle parole e delle azioni sono davvero il peggior nemico di se stessi. Si arrecano soltanto sofferenza»³. Di solito pensiamo che la sofferenza sia provocata dagli altri, dai genitori o dal partner o dai nostri nemici. Ma siamo noi che, per disattenzione, rabbia o gelosia, facciamo o diciamo cose che creano

sofferenza a noi stessi e agli altri. Un'altra volta il Buddha disse a Prasenajit: «Le persone, di solito, credono di amare se stesse, ma non essendo consapevoli dicono e fanno cose che generano la loro stessa sofferenza»⁴. Quando comprendiamo che questo è vero, smettiamo di biasimare gli altri in quanto causa di sofferenza e cerchiamo, invece, di amare e di curare noi stessi, di nutrire il nostro corpo e la nostra mente.

Per praticare questa meditazione dell'amore tratta dal *Visuddhimagga* siediti in pace, calma il corpo e il respiro e recita «Che io possa essere in pace, felice e leggero nel corpo e nello spirito. Che io possa essere al sicuro da ogni pericolo. Che io possa essere libero da rabbia, afflizioni, paura e ansietà». Quella seduta è un'ottima posizione per questa pratica. Seduti nella quiete, non ci preoccupiamo di altre faccende e possiamo guardare in profondità il nostro modo di essere, possiamo coltivare l'amore per noi stessi e stabilire i modi a noi più congeniali per esprimere questo amore nel mondo.

La pratica inizia con un'aspirazione: «Che io possa...» Poi andiamo oltre il livello dell'aspirazione e osserviamo in profondità tutte le caratteristiche positive e negative dell'oggetto della nostra meditazione, in questo caso noi stessi. La volontà di amare non è ancora amore. Osserviamo profondamente, con tutto il nostro essere, allo scopo di capire. Non ci limitiamo a ripetere le parole o a imitare gli altri, o a lottare per qualche ideale: la pratica della meditazione dell'amore non è autosuggestione. Non ci limitiamo a dire: «Io amo me stesso, io amo tutti gli esseri»: osserviamo a fondo il nostro corpo, le nostre percezioni, le nostre formazioni mentali e la nostra coscienza, e nel giro di qualche settimana la nostra aspirazione ad amare diverrà un'intenzione profonda. L'amore entrerà nei nostri pensieri, nelle nostre parole e nelle nostre azioni; ci accorgeremo di essere in pace, felici e leggeri nel corpo e nello spirito, sicuri e liberi da ogni pericolo e liberi da rabbia, afflizioni, paura e ansietà.

Durante la pratica osserva quanta pace, felicità e leggerezza hai già in te stesso. Nota se i contrattempi e le sventure ti mettono ansia; nota la quantità di rabbia, irritazione, paura, nervosismo o preoccupazione già presente in te. Man mano che prendi coscienza dei sentimenti che hai dentro, la comprensione per te stesso diverrà più profonda. Ti renderai conto quanto le tue paure e la tua mancanza di pace contribuiscano alla tua infelicità e capirai quanto valga l'amore per te stesso e la pratica di coltivare un cuore pieno di compassione. Invece di vivere con una generica paura di ciò che potrebbe capitarti di male, osserva i tanti modi in cui fai di continuo del male a te stesso e intraprendi le azioni appropriate per ridurre i danni al minimo ed evitare di ammalarti.

Guarda in profondità, non solo seduto sul cuscino da meditazione ma dovunque tu sia, qualunque cosa stia facendo. Vivere in consapevolezza è il modo migliore per prevenire incidenti e proteggere te stesso. Riconosci il tuo profondo desiderio di vivere sicuro e in pace, di ricevere tutto l'appoggio di cui hai bisogno e di praticare la consapevolezza. Magari potresti mettere sulla carta alcune delle tue osservazioni e intuizioni. Il Buddha ha detto che una volta che ci rendiamo conto di essere la persona a noi più vicina e più preziosa sulla terra, smettiamo di trattare noi stessi da nemici⁵. La pratica dissolve ogni possibile desiderio di fare del male a noi stessi e agli altri.

«Che io possa essere libero da rabbia, afflizioni, paura e ansietà». La rabbia è un rischio che tutti corriamo. Quando ne siamo travolti, la nostra pace e la nostra felicità svaniscono nel nulla. Alcuni vivono una vita consumata dalla rabbia e si infuriano anche solo se qualcuno li urta per sbaglio. La colpa è delle circostanze o dei semi di rabbia presenti dentro di loro? Guarda in profondità i semi della rabbia che hai dentro; guarda in profondità coloro che pensi ti abbiano fatto del male. La meditazione dell'amore ci aiuta a capirci a vicenda e ad abbandonare gli schemi abituali di pensiero e di azione, che non fanno che generare maggiore sofferenza. Capiamo che la persona che ci ha fatto

del male a sua volta soffre molto; contemplare la sua sofferenza genera in noi affetto e comprensione, energie che rendono possibile la guarigione. Appena il cuore si apre, la sofferenza diminuisce. La pratica della meditazione dell'amore ci libera dalle nostre afflizioni.

Un brahmano chiese al Buddha: «Maestro, c'è qualcosa che uccideresti volentieri?» La risposta fu: «Sì, la rabbia. La rabbia è l'unico nemico che il saggio ucciderebbe volentieri». La risposta del Buddha impressionò il brahmano, che si fece monaco nel Sangha [“comunità dei praticanti”] del Buddha. Quando suo cugino apprese questa notizia, imprecò contro il Buddha. Questi si limitò a sorridere. L'uomo si infuriò ancora di più, e chiese: «Perché non rispondi?» Il Buddha replicò: «Se qualcuno rifiuta un regalo, bisogna che chi lo ha offerto se lo riprenda». Le parole e le azioni rabbiose feriscono innanzitutto chi ne è autore.

Dopodiché il Buddha recitò questi versi:

*Come può sorgere la rabbia
in coloro che non ne hanno dentro di sé?
Quando pratici l'osservazione profonda
e padroneggi te stesso,
dimori nella pace, in libertà e sicurezza.
Colui che offende l'altro
dopo esserne stato offeso,
nuoce a se stesso e all'altro.
Quando ti senti ferito
ma non ferisci l'altro a tua volta,
per certo la vittoria è tua.
La tua pratica e la tua vittoria fanno bene a entrambi.
Quando comprendi le radici della rabbia in te stesso e nell'altro,
la tua mente gode vera pace, gioia e leggerezza.
Diventi il medico che guarisce se stesso e l'altro.
Se non le comprendi, penserai
che non arrabbiarsi sia il comportamento di un pazzo⁶.*

«Coloro che non hanno dentro di sé la rabbia» significa le persone che non hanno i semi della rabbia nella propria coscienza-deposito. Ci arrabbiamo soprattutto a causa dei semi della rabbia che portiamo dentro di noi, che possono esserci stati trasmessi dai genitori e dalla società. Anche la più piccola irritazione può portare a galla la rabbia. Una persona priva di rabbia, invece, è in grado di sorridere qualunque cosa le venga detto.

«Quando pratici l'osservazione profonda e padroneggi te stesso, dimori nella pace, in libertà e sicurezza». Le persone che sanno esercitare l'autocontrollo non si lasciano trascinare nel ciclo della rabbia: l'introspezione che hanno ottenuto osservando in profondità protegge la loro mente e il loro cuore. L'osservazione profonda è pratica di amore, di compassione, di gioia e di equanimità.

«Colui che offende l'altro dopo esserne stato offeso, nuoce a se stesso e all'altro». Se a tua volta ti arrabbi con qualcuno che si è arrabbiato con te, tu soffri, lui soffre, e la rabbia continua a montare. Evita questo genere di azioni: non fanno che nuocere a entrambe le parti.

«Quando ti senti ferito ma non ferisci l'altro a tua volta, per certo la vittoria è tua. La tua pratica e la tua vittoria fanno bene a entrambi». Quando vieni ferito, ferire l'altro non farà che perpetuare la sofferenza. Pratica il respiro consapevole e creerai una situazione da cui escono tutti vincitori.

«Quando comprendi le radici della rabbia in te stesso e nell'altro, la tua mente gode vera pace, gioia e leggerezza». Guardando in profondità puoi vedere che la causa della rabbia dell'altro è la sua mancanza di consapevolezza, la sua scarsa comprensione o i semi della rabbia trasmessigli dai genitori, dai suoi antenati e dalla società. Capire questo fatto ti darà subito pace, gioia e libertà.

«Diventi il medico che guarisce se stesso e l'altro». Quando qualcuno, arrabbiato, ti assale verbalmente e tu reagisci con il sorriso, senza rabbia, l'aggressore potrebbe capire, piano piano, e alla fine potrebbe trasformare la sua rabbia. In questo modo tu guarisci la tua malattia e quella degli altri, come fa un grande medico.

«Se non le comprendi, penserai che non arrabbiarsi sia il comportamento di un pazzo». Qualcuno ti dirà: «Ma insomma, reagisci! Non lasciarti trattare così!»: non ha ancora capito il profondo insegnamento del Buddha. Quando senti montare la rabbia ricordati di tornare al respiro e di seguirlo. L'altro vedrà che stai praticando e forse arriverà perfino a chiederti scusa. Imparare a memoria questo verso può essere utile.

Noi preghiamo che la nostra vita quotidiana sia libera da pericoli e da incidenti. Speriamo che la rabbia non sorga; ma se sorge, sappiamo come regolarci. In questa meditazione dell'amore tratta dal *Visuddhimagga* i termini «rabbia, afflizione, paura e ansia» si riferiscono a tutti gli stati d'animo insani e negativi che ci portiamo dentro e che ci derubano della pace e della felicità. Rabbia, paura, ansia, brama, avidità e ignoranza sono le grandi afflizioni dei nostri tempi: la pratica del vivere in consapevolezza ci mette in grado di trattare con essi e di tradurre, quindi, il nostro amore in azione efficace.

Pratica l'osservazione profonda tutto il giorno, mentre mediti seduto o camminando, al lavoro e a casa. Scoprirai così la vera natura dei cinque *skandha*: forma, sensazioni, percezioni, formazioni mentali e coscienza. Vedrai le condizioni che ti hanno reso quello che sei; questo ti renderà facile accettare te stesso, la tua sofferenza e la tua felicità allo stesso tempo. Amare è innanzitutto accettarsi così come si è in realtà. «Conoscere se stessi» è la principale pratica d'amore.

4. Amore e comprensione

I tre esercizi che seguono sono il seguito della meditazione dell'amore tratta dal *Visuddhimagga*:

Che io possa imparare a guardare me stesso con gli occhi della comprensione e dell'amore.

Che egli possa imparare a guardare se stesso con gli occhi della comprensione e dell'amore.

Che essi possano imparare a guardare se stessi con gli occhi della comprensione e dell'amore.

Che io sia capace di riconoscere e di toccare i semi di gioia e di felicità in me stesso.

Che egli sia capace di riconoscere e di toccare i semi di gioia e di felicità in se stesso.

Che essi siano capaci di riconoscere e di toccare i semi di gioia e di felicità in se stessi.

Che io possa imparare a identificare e a capire le fonti della rabbia, della brama e dell'illusione in me stesso.

Che egli possa imparare a identificare e a capire le fonti della rabbia, della brama e dell'illusione in se stesso.

Che essi possano imparare a identificare e a capire le fonti della rabbia, della brama e dell'illusione in se stessi.

L'inverno scorso i residenti a Plum Village praticavano la meditazione dell'amore; una ragazza laica venne a dirmi: «Mentre meditavo sul mio ragazzo ho scoperto che cominciavo ad amarlo di meno e, meditando sulla persona che mi piace di meno, di colpo mi sono odiata». Prima di cominciare a meditare, la giovane provava per il suo ragazzo un amore così appassionato che le impediva di vederne i difetti. Con la pratica, poi, vedendolo a poco a poco con maggiore chiarezza, si era resa conto che lui era meno perfetto di quanto immaginasse; così diceva di amarlo di meno, ma di fatto aveva cominciato ad amarlo con più *maitri* e con più *karuna*. Sapeva riconoscere la sua sofferenza e per questo il suo amore diventava più profondo e più sano. Era in grado, ora, di respirare più liberamente e di lasciar respirare più liberamente anche lui. Diceva: «Lo amo di meno», ma credo che intendesse: «Lo amo di più».

Aveva avuto anche una intuizione del tutto nuova sulla persona che le piaceva di meno: all'improvviso aveva capito alcune delle ragioni per cui quell'uomo era così com'era e aveva visto con quali azioni e con quali parole lei lo avesse fatto soffrire al punto da provocarne reazioni tanto aspre. La sua affermazione dimostrava che stava praticando davvero.

«Che io possa imparare a guardare me stesso con gli occhi della comprensione e dell'amore». Ancora una volta cominciamo da noi stessi, per comprendere la nostra vera natura. Finché rifiutiamo noi stessi, finché continuiamo da fare del male al nostro corpo e alla nostra mente, non ha senso parlare di amore e di accettazione degli altri. La consapevolezza ci metterà in grado di riconoscere i nostri modi abituali di pensare e il contenuto dei nostri pensieri: a volte questi girano in tondo e invadono l'anima di sfiducia, pessimismo, conflittualità, preoccupazione o gelosia.

Quando la mente si trova in questo stato, le nostre parole e azioni naturalmente lo manifestano e fanno danni a noi stessi e agli altri. La pratica consiste nel far risplendere la luce della consapevolezza sui nostri abituali schemi di pensiero, in modo da poterli vedere con chiarezza. Quando sorge un pensiero – o un'idea – lo riconosciamo e gli sorridiamo; questo potrebbe bastare a

farlo estinguere. Un'attenzione appropriata della mente (*yoniso manaskara*) ci dà felicità, pace, chiarezza e amore. Un'attenzione non appropriata (*ayoniso manaskara*) riempie la mente di preoccupazione, rabbia e pregiudizio. La consapevolezza ci aiuta a praticare l'attenzione appropriata e inaffia i semi della pace, della gioia e della liberazione dentro di noi.

Nel buddhismo si paragona la mente (*manas*) a una scimmia che salta dondolando da un ramo all'altro, che ci riporta di continuo nel mondo oscuro del dolore. La pratica fa risplendere la luce della consapevolezza sui nostri percorsi mentali, ce li fa vedere con chiarezza e impedisce che la mente imbocchi i percorsi dell'attenzione non appropriata. Ogni volta che sentiamo una conversazione o assistiamo a un avvenimento, la nostra attenzione può essere appropriata o inappropriata: se siamo consapevoli riconosceremo qual è la sua natura, alimenteremo quella appropriata e abbandoneremo quella inappropriata, notando: «Sono consapevole che questa attenzione inappropriata non farebbe bene né a me né a coloro che mi stanno a cuore». Quando sappiamo come mantenere la mente calma e piena di gioia, le nostre parole o azioni manifestano pace e felicità; siamo fedeli amici di noi stessi e buoni amici di molte altre persone.

In seguito si utilizza la consapevolezza per illuminare i nostri discorsi. Potremmo avere deciso di non dire certe cose ma ritrovarci poi a dirle lo stesso; la consapevolezza ci aiuta a fermarci prima di dire cose che creano conflitti a noi stessi e agli altri.

Anche le azioni fisiche – uno sguardo, un gesto della mano, la postura del corpo – manifestano il nostro stato mentale. Ogni nostro gesto rivela gioia o tristezza, amore o odio, consapevolezza o distrazione. La consapevolezza illumina tutto ciò che facciamo: come stiamo in piedi o seduti, come guardiamo gli altri, come sorridiamo e come aggrottiamo le ciglia. La sua luce ci permette di distinguere le azioni benefiche da quelle dannose. Le azioni che sono benefiche per noi lo sono anche per gli altri; quelle che ci fanno del male lo fanno anche agli altri. Per questo iniziamo l'esercizio con la frase «Che io possa imparare a guardare me stesso con gli occhi della comprensione e della compassione». Una volta usata la chiave della comprensione per aprire la porta dell'amore, sperimenterai l'accettazione di te stesso e degli altri. Se non sai accettare gli altri è perché non accetti te stesso; se sei in lotta con quelli che ti circondano, è perché c'è lotta dentro di te. Il *Sutra del Loto* ci invita a guardare tutti gli esseri con gli occhi della compassione – tutti gli esseri, compresi noi stessi.

«Che io sia capace di riconoscere e di toccare i semi di gioia e di felicità in me stesso» è una pratica importante. Si dice che la nostra mente sia come un terreno che contiene molti semi positivi e negativi. Dobbiamo essere consapevoli di ognuno di essi. Quando entriamo in contatto con la sofferenza, dobbiamo sapere che in noi ci sono anche altri semi: i nostri antenati ci hanno trasmesso quelli della sofferenza, ma anche quelli della pace, della libertà, della gioia e della felicità. Questi semi sono sepolti in profondità nella nostra coscienza, ma noi li possiamo innaffiare e possiamo aiutarli a rinforzarsi. Toccare i semi della gioia, della pace, della libertà, della solidità e dell'amore dentro di noi è una pratica importante, per la quale sarà bene chiedere anche l'aiuto degli amici. Se vogliamo bene a qualcuno, dobbiamo ogni giorno riconoscere e toccare i suoi semi positivi e astenerci dall'innaffiare i semi della rabbia, della disperazione e dell'odio che ha dentro di sé. Questo ci aiuterà a crescere in salute e in felicità.

Quando la nostra pratica si è consolidata e siamo capaci di capire, amare e prenderci cura di noi stessi, per lo meno in una certa misura, allora possiamo focalizzare la nostra meditazione dell'amore sugli altri. Cominciamo a meditare su una persona che ci piace; poi, in successione, su qualcuno che ci è indifferente, qualcuno che amiamo e qualcuno che non ci piace per niente. Buddhaghosa, nel *Visuddhimagga*, ci consiglia di cominciare a indirizzare il nostro stato mentale d'amore verso

qualcuno che ci piace perché è più facile. Fa l'esempio dell'accensione di un fuoco: si comincia dando fuoco a un po' di paglia; quando la paglia brucia, si aggiungono degli stecchi; quando questi hanno preso fuoco, aggiungiamo legni un po' più grossi; quando anche questi si sono accesi, possiamo aggiungere grandi ciocchi e alla fine anche quelli umidi o verdi potranno prendere fuoco senza problemi. Se invece pretendiamo di accendere un fuoco direttamente con grossi ciocchi umidi, non possiamo riuscirci. Buddhaghosa asserisce che se cominciamo a praticare con qualcuno di cui siamo innamorati potremmo essere travolti da sentimenti forti. Consiglia anche di non meditare su qualcuno che è morto. Ma non c'è nulla da temere se la nostra consapevolezza è solida e reale. Nascita e morte sono meri concetti, è evidente; anche se meditiamo su qualcuno che amiamo, su qualcuno che disprezziamo o su un morto non saremo travolti.

«Che egli possa essere pieno di pace, felice e leggero nel corpo e nello spirito. Che egli possa essere al sicuro da ogni pericolo. Che egli possa essere libero da rabbia, afflizioni, paura e ansietà».

Se la persona sulla quale ti concentri come oggetto della tua meditazione vive a oriente rispetto a te, indirizza verso est la tua energia; se sta seduta alla tua destra, indirizza la tua energia a destra. Circondala dell'energia dell'amore. Anche se non sembra aver bisogno del tuo amore, pratica lo stesso in questo modo. Dimora nella concentrazione profonda. Ora che sai come amare te stesso, sei capace di offrire amore a qualcuno che ti piace. Guarda in profondità i suoi cinque *skandha*: corpo, sensazioni, percezioni, formazioni mentali e coscienza. È una pratica abbastanza facile.

Nel *Satipatthana Sutra* (*Discorso sui quattro fondamenti della consapevolezza*) il Buddha consiglia i suoi monaci di meditare sul «corpo nel corpo», «le sensazioni nelle sensazioni», «la mente nella mente» e «i dharma nei dharma»¹; questo significa che meditare non è osservare qualcosa dall'esterno. Per avere una comprensione profonda e diretta di un'altra persona, dunque, occorre diventare una cosa sola con lei. La tua comprensione non è ancora corretta, finché vedi te stesso come qualcosa di separato dall'oggetto della tua meditazione. Una volta praticata con buoni risultati la meditazione su qualcuno che ti piace, scegli come oggetto una persona che ti è indifferente, qualcuno per cui non provi né affetto né odio, per esempio il postino o l'elettricista. Se mai provi un sottile sentimento positivo o negativo per quella persona, sarà bene che non si tratti proprio di odio o amore: una persona indifferente può rappresentarne milioni di altre. Immagina di estendere il tuo amore ai bosniaci. Prendi come oggetto del tuo amore un uomo (o una donna) bosniaco; visualizzalo; osserva in profondità e visualizza il suo corpo, le sue sensazioni, le sue percezioni, le sue formazioni mentali e la sua coscienza: vedrai la situazione dell'intera nazione bosniaca. Se riesci a capire quella persona, puoi amare e capire tutta la gente della Bosnia. Se dici «Che tutti gli esseri siano felici», senza un soggetto chiaro e concreto, forse rimani troppo nel vago. È più facile focalizzarsi su una sola persona e dire: «Che lei e tutti quelli come lei possano essere al sicuro e liberi dai pericoli»; coloro che ami, allora, prenderanno forma in maniera reale. La meditazione dell'amore non consiste nel pensiero beneaugurante, è una vera e propria pratica: osservando in profondità, irraggi l'energia della consapevolezza sull'oggetto della meditazione e lo illumini. Una retta visione fa sempre nascere vero amore.

Alcuni mesi dopo, quando ti senti pronto a passare allo stadio successivo della pratica, prendi come oggetto della tua meditazione una persona a cui vuoi bene. Potrebbe essere perfino la persona che più ti è cara. «Che egli (o ella) possa essere pieno di pace, felice e leggero nel corpo e nello spirito. Che egli possa essere al sicuro da ogni pericolo. Che egli possa essere libero da rabbia, afflizioni, paura e ansietà». È una pratica molto dolce, per questo il *Visuddhimagga* ci mette in guardia dai suoi trabocchetti: quando si medita su una persona alla quale si è troppo profondamente attaccati si può perdere la concentrazione.

Infine medita su una persona che consideri nemica, che ti indispette solo a pensarla. Mettiti al suo posto e fai sorgere il pensiero «Che possa essere pieno di pace, felice e leggero nel corpo e nello spirito». Se non sei capace di amare te stesso, non sei certo capace di amare il tuo nemico; se lo sei, invece, puoi amare chiunque. Facendolo, capirai che il cosiddetto nemico non è altro che un essere umano che soffre. «Che egli possa essere al sicuro da ogni pericolo». Durante la guerra nel Vietnam meditavo sui soldati vietnamiti, pregando che non restassero uccisi in battaglia; ma meditavo anche sui soldati americani e provavo profonda simpatia per loro. Sapevo che erano stati mandati lontano da casa a uccidere o a farsi uccidere e pregavo per la loro salvezza. Questo mi ha portato a nutrire la profonda speranza che la guerra finisse e che tutti i vietnamiti e tutti gli americani potessero vivere in pace. Una volta chiarita in me questa aspirazione, la via da percorrere era una sola: darsi da fare perché la guerra finisse. Quando pratici la meditazione dell'amore devi imboccare questa via. Non appena capisci che anche la persona che definisci nemica soffre, sei pronto ad amarla e ad accettarla. L'idea di "nemico" svanisce e viene sostituita dalla realtà di una persona che soffre e che ha bisogno del nostro amore e della nostra compassione.

«Che io sia capace di riconoscere e di toccare i semi di gioia e di felicità in me stesso». Comincia a imparare a toccare e a identificare i semi della felicità e della gioia che hai dentro di te. Quando ci riesci, anche solo saltuariamente, continua a farlo anche con gli altri. Anche se l'altro è estremamente infelice, tu sai che possiede in sé i semi della gioia e della felicità: una volta che hai imparato a innaffiare quei semi dentro di te, conosci il modo per fare la stessa cosa nell'altro. Le parole, gli sguardi, il tocco delle mani, la cura amorevole che gli presti: con questi mezzi sarai in grado di aiutarlo a entrare in contatto con quei semi, e questo non aiuterà solo lui ma anche te stesso.

A Plum Village chiediamo agli studenti di scrivere su un foglio tutte le qualità positive dei loro genitori. Un ragazzo non aveva alcuna difficoltà a scrivere di suo padre ma esitava a scrivere qualcosa su sua madre, perché temeva che l'esperienza sarebbe stata troppo spiacevole. Fu una sorpresa: una volta iniziata la meditazione era riuscito a trovare in sua madre molte qualità positive, e tante più ne trovava, tanto più diminuiva il suo rancore. Infine, approfondendo questa meditazione, riuscì a stabilire un contatto profondo con la madre e si lasciò inondare il cuore dall'amore che provava per lei.

Dopo questa esperienza scrisse a sua madre una lettera piena di affetto in cui parlava delle intuizioni che aveva avuto, riconosceva le sue qualità positive ed esprimeva gratitudine per la sua presenza. Leggendola, la madre si commosse profondamente: prima d'allora suo figlio non le aveva mai parlato in termini così positivi. Confidò a una vicina quanto fosse felice di avere recuperato il legame col figlio; le dispiaceva, disse, di non avere più la propria madre, perché avrebbe desiderato scriverle una lettera simile. Quando il ragazzo lo seppe, scrisse alla mamma: «Non pensare che la nonna sia morta. Lei è ancora viva dentro di te. Per favore, scrivile: sono sicuro che leggerà la tua lettera proprio mentre la scrivi». Quell'intuizione gli era nata praticando: i nostri genitori e i nostri antenati sono vivi dentro di noi, perché ci hanno costruiti loro. Dopo aver ricevuto quella seconda lettera, la madre scrisse alla propria madre. Come vedete, una persona che pratica può aiutare tutta la famiglia.

«Che io sia capace di riconoscere e di toccare i semi della gioia e della felicità in me stesso». La parola *sarvabijaka* ("tutti i semi") è usata nel buddhismo per indicare la coscienza. Noi siamo i giardinieri che identificano, innaffiano e coltivano i semi migliori. Occorre una certa fiducia iniziale nel fatto che in noi ci siano buoni semi; poi occorre entrare in contatto con essi, con l'attenzione appropriata, in ogni atto della vita quotidiana e nella pratica della meditazione seduta e di quella camminata. Quando riusciamo anche solo una volta a entrare in contatto con i nostri semi positivi,

siamo poi in grado di ripetere l'esperienza più e più volte, il che li rafforza. Per questa ragione, invito spesso gli psicoterapeuti a non discutere con i pazienti soltanto i loro problemi, ma ad aiutarli a mettersi in contatto con i propri semi di gioia e di felicità. Se un terapeuta sa come camminare in consapevolezza e come entrare in contatto con gli elementi salutari che ha dentro, troverà il modo di aiutare i suoi pazienti a fare la stessa cosa. Perché non portarli all'aperto, a fare una meditazione camminata? Mostrate loro come fare passi ristoratori sulla terra, come entrare in contatto con il cielo azzurro e con le nuvole bianche. Mostrate loro come alimentare se stessi, rallentando il ritmo e godendo dei piaceri semplici che sono disponibili già ora, nel momento presente. Il fatto che terapeuta e paziente parlino sempre e solo di sofferenza può essere troppo distruttivo.

«Che io possa essere in grado di riconoscere e di toccare i semi della gioia e della felicità in me stesso». La natura di questo esercizio è l'amore. «Molta gente, oggi, non sa come praticare il vero amore»: è una frase tratta da un libro di istruzione monastica per novizi².

«Che io possa imparare a identificare e a capire le fonti della rabbia, della brama e dell'illusione in me stesso». “Identificare” significa riconoscere la presenza di qualcosa. “Capire le fonti” significa comprenderne la natura, capire da dove venga, quali circostanze la faccia nascere, da quanto tempo è presente. Questo è un processo di osservazione profonda.

In noi ci sono veleni come la brama, la rabbia e l'illusione. La brama è quell'avidità che ci spinge a correre dietro alla fama, ai privilegi, al potere, al sesso. L'illusione è ignoranza, mancanza di comprensione. Ci sono altri veleni, oltre a questi tre, fra cui l'arroganza e il sospetto. Dobbiamo praticare la consapevolezza nella vita quotidiana per riconoscere la brama, la rabbia e l'illusione che ci portiamo dentro e per vedere quanta della nostra sofferenza sia provocata da questi veleni e non dalle circostanze esterne. Il Buddha ha chiesto: «Come può sorgere la rabbia in colui che ne è privo?» La causa prima della rabbia è il seme della rabbia presente dentro di noi. Capita che due persone sentano le stesse parole e vedano le stesse cose e che una sola di loro si arrabbi. Parole e avvenimenti non fanno che stimolare ciò che abbiamo già dentro: se nella nostra coscienza-deposito non ci sono i semi della rabbia, questa non può nascere.

Prima di poter aiutare gli altri a padroneggiare la propria rabbia, occorre che lo si sappia fare noi per primi. Quando divampano le fiamme della collera, tendiamo a prendercela con quelli che hanno inaffiato i nostri semi; è come se scoprissimo che la casa sta andando a fuoco e, invece di cercare di spegnerlo, ci mettessimo a rincorrere quelli che secondo noi potrebbero averlo appiccato. Litigare con gli altri non fa altro che inaffiare i semi della collera dentro di noi. Quando questa si produce, ritorna a te stesso e utilizza l'energia della consapevolezza per abbracciarla, calmarla e illuminarla. Non credere che facendo star male anche l'altro tu poi ti sentiresti meglio. Questo è un pregiudizio pericoloso: l'altro, in preda alla collera, può rispondere in modo ancora più violento e la rabbia di entrambi non fa che crescere. Il Buddha ha insegnato: quando l'ira sorge chiudi gli occhi e le orecchie, ritorna a te stesso e occupati della fonte dell'ira dentro di te. La trasformazione della tua rabbia non riguarda solo la tua liberazione personale: se ti riesce, chiunque intorno a te ne trarrà beneficio, anche le persone più lontane.

Il Buddha ha elencato diverse ragioni per disfarsi della nostra ira:

1. L'ira ci rende orribili. Se ci guardiamo nello specchio quando siamo arrabbiati, faremo di certo qualcosa per apparire più belli. Questi brevi versi ci possono aiutare nella pratica:

So che l'ira mi rende orribile:
sorrìdo, invece.
Torno a me stesso

e medito sull'amore³.

2. L'ira ci fa soffrire. Il dolore raddoppia, ci si sente come "un gamberetto che viene arrostito".

3. Ci rende incapaci di "fiorire".

4. Ci impedisce la prosperità materiale o spirituale, fa perdere ogni ricchezza o felicità che mai potremmo avere.

5. Ci rende noti agli altri solo per la nostra rabbia.

6. Ci fa perdere gli amici, che temono di essere spazzati via dalla bomba che è innescata dentro di noi.

7. Ci fa divenire spiriti affamati, incapaci di far parte di un Sangha ricco di benessere e di gioia⁴.

Quando sei arrabbiato, il tuo viso somiglia a una bomba in procinto di esplodere. Per poter spegnere le fiamme, chiudi gli occhi e torna a te stesso. Sorridi, anche se ti costa sforzo: sorridere rilassa centinaia di piccoli muscoli e rende il tuo viso più attraente. Dovunque ti trovi, siediti e osserva in profondità. Se la tua concentrazione non è ancora abbastanza forte puoi uscire all'aperto e praticare la meditazione camminata. La cosa essenziale è innaffiare il seme della consapevolezza e permettere che essa prenda piede nella mente conscia.

La consapevolezza è sempre consapevolezza di qualcosa, proprio come la rabbia è sempre per qualcosa. Quando bevi un bicchiere d'acqua e sei cosciente di bere un bicchiere d'acqua, questa è consapevolezza del bere acqua. In questo caso, generiamo la consapevolezza dell'ira: «Inspirando so che sono arrabbiato. Espirando, so che l'ira è in me». Prima sorge l'energia della collera, poi quella della consapevolezza. La seconda energia abbraccia la prima, allo scopo di ammorbidirla e poi di farla dissolvere. Non produciamo consapevolezzaenza per cacciare via o per combattere la nostra rabbia, al contrario, per prendercene cura. Questo metodo è non-dualistico e nonviolento: non-dualistico perché riconosce che la consapevolezza e la rabbia fanno parte entrambi di noi stessi. Un'energia abbraccia e comprende l'altra. Non arrabbiarti con la tua rabbia, non cercare di cacciarla via o di sopprimerla. Riconosci che è sorta e prenditi cura di lei. Se ti fa male lo stomaco, non ti arrabbi con esso: te ne prendi cura. Quando una mamma sente piangere il suo bambino, smette di fare quello che sta facendo, lo prende in braccio e lo consola; poi cerca di capire la ragione del suo pianto, se si tratti di un disagio fisico o emozionale.

Osserva in profondità la tua rabbia come se fosse tuo figlio: non respingerla, non odiarla. La meditazione non consiste nel trasformarsi in un campo di battaglia, una parte di sé schierata contro l'altra. Se in una stanza gelida accendi la stufa, in un quarto d'ora l'aria si riscalda e le condizioni ambientali si trasformano: allo stesso modo la consapevolezza penetra dentro la rabbia, il respiro consapevole la ammorbidisce e la calma. Non occorre che scarti o reprima nulla, nemmeno la tua rabbia: si tratta solo di un'energia, e tutte le energie possono essere trasformate. La meditazione è l'arte di usare un dato tipo di energia per trasformarne un altro. Il bambino percepisce l'energia dell'amore nell'attimo stesso in cui viene preso in braccio dalla mamma, si consola e comincia a sentirsi meglio; anche se la causa del disagio non è ancora stata rimossa, il solo fatto di essere tenuto in braccio in consapevolezza basta a dargli un certo sollievo.

Nell'*Anapanasati Sutra (Discorso sulla piena consapevolezza del respiro)* il Buddha insegna: «Inspirando, calmo le attività della mente dentro di me». L'espressione "attività della mente" si riferisce a ogni stato d'animo come la rabbia, la tristezza, la gelosia o la paura. Respirando con consapevolezza abbracci e calmi quello stato d'animo. Non appena sei consapevole che in te è sorta la collera produci consapevolezza, perché questa la abbracci. Dopo dieci minuti, l'intensità della tua

rabbia diminuirà e la consapevolezza ti farà scoprire molte cose. Una mamma tiene in braccio il bambino per qualche minuto – magari canticchiandogli una ninnananna – e cerca di scoprire che cosa lo mette a disagio: forse ha la febbre o ha il raffreddore, ha il pannolino troppo stretto o ha sete. Appena capisce di che si tratta, la mamma è in grado di trasformare subito la situazione. È importante giungere alla radice del problema: questa è la pratica dell'osservare in profondità.

«Inspirando so di essere arrabbiato. Espirando, so che in me c'è rabbia». Innanzitutto pratici il riconoscimento: «Salve, rabbia, vecchia amica mia!» Poi osservi a fondo per scoprirne la fonte: «Perché sono arrabbiato?» La prima cosa che scopri è che la tua sofferenza affonda le radici nella coscienza-deposito, in semi che vi sono già presenti, semi di rabbia, illusione, orgoglio, sospetto o avidità. L'altra persona è solo una causa secondaria.

La scoperta successiva è che anche l'altro sta soffrendo. Forse pensavi di essere il solo a soffrire, ma questo non è vero. Se qualcuno riversa su di te quel genere di sofferenza, si capisce che sta soffrendo; questa comprensione fa nascere dentro di te l'amore e il desiderio di renderti utile. La chiave di tutto è la comprensione.

Grazie alla pratica della consapevolezza la tua rabbia ritorna alla coscienza-deposito. Quando si ripresenterà la prossima volta, praticherai nello stesso modo e finirai per notare che i semi dell'ira, dentro di te, si fanno sempre più deboli. Questa è la pratica: fare fronte alla propria rabbia trasformandola, mediante la consapevolezza, nelle energie dell'amore e della comprensione.

Un giorno Śariputra, che in quel tempo si trovava insieme al Buddha nel bosco di Jeta, presso Śravastī, invitò i monaci a riunirsi e disse loro: «Fratelli, ci sono cinque tipi di situazioni in cui l'ira può sorgere ma può essere evitata. La prima si verifica quando ci irritano le azioni di una persona ma non le sue parole. Ci sono persone che non sopportiamo nemmeno di vedere: ci dà fastidio perfino il loro modo di stare in piedi e il loro modo di muoversi, eppure non troviamo affatto offensivo ciò che ci dicono. Quando questo vi capita, ascoltate le loro parole ma ignorate le loro azioni. Se fate attenzione alle loro azioni in voi nascerà la rabbia, ma questa diminuirà se vi limitate a prestare ascolto alle loro parole. C'era un monaco a cui piaceva cucirsi il saio mettendo insieme brandelli di vestiti che trovava nei mucchi di rifiuti. Ogni volta che vedeva un piccolo pezzo di stoffa, lui lo prendeva – anche se quel mucchio puzzava terribilmente di urina o di sterco – lo portava al monastero, lo lavava e lo cuciva insieme agli altri pezzi per farne un abito. Quando faceva così era difficile starlo a guardare; i suoi discorsi, però, erano amichevoli. Se vi basate su questi ultimi, l'ira non sorgerà in voi.

«La seconda situazione riguarda qualcuno nelle cui parole c'è tanto veleno quanto in un serpente, ma che compie azioni amichevoli e utili. Fate attenzione alle sue azioni e ignorate le sue parole. Qui vicino c'è un grande lago coperto di paglia, erba, foglie, piante palustri e ramoscelli. Qualcuno, sopraffatto dalla grande calura, potrebbe andare a farvi il bagno. Dopo essersi spogliato, spinge da parte la paglia, l'erba, le foglie, le piante palustri e i ramoscelli ed entra nell'acqua fresca e limpida. Sarebbe un peccato rinunciare alla frescura del lago solo per un po' di paglia, di erba, di foglie, qualche pianta palustre e qualche ramoscello.

«La terza situazione si ha in presenza di una persona che parla e agisce in maniera spiacevole. Guardate con molta cura quella persona e cercate di trovare in lei qualche qualità positiva, anche se non appare a prima vista. Tutti hanno qualità positive. Questa pratica è più difficile, ma non è impossibile. Immaginate un uomo che ha viaggiato per centinaia di chilometri a piedi, la gola riarsa dalla sete. Si imbatte in un'orma profonda lasciata nel terreno da un bufalo, con dentro un po' d'acqua, e si dice: “Se uso una foglia per tirare su l'acqua, è probabile che si versi; mi conviene chinarmi e sorbirla direttamente dalla pozzanghera”. L'uomo ne sarà ristorato abbastanza per

continuare il suo cammino. Dobbiamo guardare in profondità per trovare qualche buona qualità nelle persone che parlano e agiscono in maniera spiacevole; se ci riusciamo, saremo in grado di accettarle. Nonostante si tratti di una situazione più difficile delle prime due, il saggio sarà in grado di lasciar andare la propria avversione per le persone di quel genere.

«La quarta situazione riguarda colui che agisce, parla e pensa in maniera insana. In una lontana strada di campagna, un viandante si ammala gravemente; nelle vicinanze non c'è alcun villaggio, ed egli è del tutto solo, senza nessuno che si prenda cura di lui. Non ha alcuna speranza di sopravvivere. All'improvviso, però, un altro viandante passa, vede quel disperato che giace sul bordo della strada, si ferma e prova compassione per lui. Lo aiuta ad alzarsi e lo sostiene, passo dopo passo, finché non raggiungono insieme il villaggio più vicino. Lì cerca un dottore e rimane con quell'uomo per tre o quattro settimane, finché non guarisce. Il viandante malato si rallegra di ricevere tanto aiuto. Quando incontriamo qualcuno sgradevole in ciò che fa, dice e pensa, possiamo essere certi che quella persona è piena di sofferenza. Se non gli vogliamo bene, se non lo aiutiamo, chi lo farà? Se c'è amore nel nostro cuore siamo capaci di accettare coloro che agiscono, parlano e pensano in modo sgradevole.

«La quinta situazione si riferisce a una persona che agisce, parla e pensa in maniera salutare. Accanto al villaggio c'è un lago pieno di fiori di loto rosa e bianchi, profumati. La riva è ricoperta di erba soffice e verde, e tutt'intorno c'è un parco pieno di alberi ombrosi tra i quali cantano gli uccelli e volano le farfalle: un vero paradiso. Se vivete accanto a quel lago ma non andate mai a sedervi sulle sue rive, non vi fate mai una nuotata, non ne prendete con le mani a coppa l'acqua limpida per berla, significa che non sapete vivere felicemente. Quando incontrate qualcuno che agisce, parla e pensa in maniera salutare e gentile, fate in modo di passare del tempo in sua compagnia»⁵.

È importante guardare in profondità le sofferenze degli altri. La persona che agisce male e parla e pensa in maniera non salutare di certo soffre molto. Quando guardi in profondità e vedi tutta quella sofferenza, il cuore ti si apre rivelandoti la chiave della comprensione. Nella nostra società sono così numerosi coloro che hanno subito molestie da bambini e che continuano a soffrire per tutta la vita: non smettono mai di provare paura e odio, e la loro autostima rimane molto bassa. Se queste persone riescono a imparare a osservare in profondità la sofferenza di quelli che hanno abusato di loro, se riescono a vedere la fonte di quegli atti insani, a capire che i loro molestatore erano prigionieri di una mente avvelenata dall'ira, dall'avidità e dall'illusione, il loro cuore si può aprire e la rabbia e l'odio che provano può diminuire a poco a poco fino a svanire.

Quattro anni fa a Plum Village arrivò un ragazzo che provava grande rancore verso suo padre. In quel periodo i residenti stavano praticando la meditazione dell'amore e ognuno doveva scrivere alla persona con cui aveva maggiori difficoltà. Nel libro *Lo splendore del loto* c'è un esercizio di meditazione: «Vedendo me stesso come un bambino di cinque anni, io inspiro. Sorridendo al bambino di cinque anni, io espiro»⁶. Quel bambino di cinque anni è ancora dentro di te e potrebbe avere sofferto molto. Se entri in contatto con lui, però, il cuore ti si riempirà di compassione. Un bambino di cinque anni è molto fragile e vulnerabile. Molti genitori tirano su i figli senza consapevolezza, scaricando su di loro tutto il dolore e la rabbia: già a cinque anni un bambino può essere pieno di paura e di dispiacere. Forse cerca di esprimere quei sentimenti ai suoi genitori che, però, possono essere incapaci di ascoltarlo. Un bimbo così piccolo non sa esprimere bene la propria sofferenza, inciampa nelle parole e magari la mamma lo interrompe o lo sgrida. Questo tipo di reazione equivale a una doccia gelata su un cuore tenero. Il bambino potrebbe non tentare mai più di confidarsi con i genitori, e potrebbe rimanere dentro di lui una ferita profonda; i genitori, poi, possono comportarsi in questo modo più e più volte, finché la comunicazione col loro bambino non è del tutto interrotta. La

causa di tutto ciò è l'assenza di consapevolezza. Se un padre non sa come controllare la sua rabbia può tagliare le comunicazioni con il figlio, e questi poi ne soffrirà forse per tutta la vita, fino a essere a sua volta incapace di comunicare con gli insegnanti, con gli amici e più avanti con il proprio figlio.

Ho chiesto al ragazzo di meditare su se stesso vedendosi come un bambino di cinque anni per una settimana, poi gli ho dato l'esercizio: «Inspirando, vedo mio padre come un bimbo di cinque anni. Espirando, sorrido al bimbo di cinque anni che mio padre è stato». Tutti noi abbiamo in mente l'immagine di nostro padre da adulto, ma ci dimentichiamo che un tempo anche lui era un ragazzino, facilmente vulnerabile nei suoi sentimenti. Ti invito a praticare questa meditazione; se ti può aiutare, recupera una foto di tuo padre quando aveva cinque anni e guardala. Inspira, espira e sorridi a tuo padre bambino. Capirai che tuo padre porta dentro di sé ferite simili alle tue. In quel momento, tu *diventi* tuo padre.

Il Buddha, parlando dei Quattro incommensurabili stati mentali, usò il termine *sabbattataya*, “essere uno con ogni cosa”². Diventi una cosa sola con l'oggetto della tua contemplazione: in questo caso di diventare tuo padre. Se osservi in profondità capirai che tuo padre, all'età di cinque anni, è stato ferito dal comportamento crudele degli altri. È stato ferito e poi non ha mai imparato come trasformare queste ferite; è naturale che infligga dolore agli altri, te compreso. I suoi figli diventano a loro volta vittime della sua sofferenza, come lui era stato vittima della sofferenza dei suoi genitori.

Il ragazzo mise una foto del padre sulla scrivania in camera sua, a Plum Village, e ogni volta che entrava nella stanza guardava suo padre negli occhi e praticava, facendo conoscenza a poco a poco di quell'uomo che gli era stato tanto estraneo. Sorrideva e provava simpatia per suo padre in veste di bambino in difficoltà. Prima di lasciare la stanza, dava un'ultima occhiata alla foto di suo padre e respirava in consapevolezza.

Un giorno scrisse una lettera a suo padre, anche se questi era già morto. Mentre scriveva, si sentì aprire il cuore all'improvviso e fu come se un grande fardello gli cadesse di dosso. Aveva capito la sofferenza di suo padre e lo aveva perdonato. Amore e compassione erano diventate vere e proprie energie, dentro di lui, e la voglia di riconciliarsi con il padre non era più soltanto un vago desiderio: in lui il veleno della rabbia si era dissolto.

Questo episodio ricorda da vicino la meditazione di Śariputra. Osservando in profondità la sofferenza di un'altra persona e comprendendo le fonti del suo dolore, la porta dell'amore e della comprensione veniva aperta.

Per praticare questo esercizio, per prima cosa impara a entrare in contatto con i semi positivi dentro di te e anche con quelli della sofferenza. Riconosci la loro presenza e osserva in profondità per comprenderne la vera natura, le cause originarie. Una volta comprese le radici della tua sofferenza – della rabbia, del dolore, della frustrazione – il cuore ti si riempie di pace, di calma e di leggerezza. Le radici della rabbia dentro di te vengono trasformate; accettare e amare, allora, diventa facile. Se sei riuscito a spegnere l'incendio in te stesso puoi aiutare gli altri a fare la stessa cosa. Se entriamo in contatto con i semi della gioia e della felicità in noi stessi, se identifichiamo e comprendiamo le fonti della rabbia, della brama e dell'illusione, diventiamo davvero «in pace, felici, e leggeri nel corpo e nello spirito»; «al sicuro, e liberi dai pericoli»; «liberi dalla rabbia, dall'afflizione, dalla paura e dall'ansietà».

5. Alimentare la felicità

Anche questi tre esercizi seguono la falsariga del *Visuddhimagga*:

Che io possa sapere come alimentare ogni giorno i semi della gioia dentro di me.

Che egli possa sapere come alimentare ogni giorno i semi della gioia dentro di sé.

Che essi possano sapere come alimentare ogni giorno i semi della gioia dentro di sé.

Che io possa essere capace di vivere in buona salute, stabile e libero.

Che egli possa essere capace di vivere in buona salute, stabile e libero.

Che essi possano essere capaci di vivere in buona salute, stabili e liberi.

Che io possa essere libero da attaccamento e avversione, ma non indifferente.

Che egli possa essere libero da attaccamento e avversione, ma non indifferente.

Che essi possano essere liberi da attaccamento e avversione, ma non indifferenti.

Queste meditazioni ci aiutano a innaffiare i semi della gioia e della felicità nella nostra coscienza deposito. Un monaco zen trova nella gioia e nella felicità il suo alimento. Prima di mangiare, noi diciamo: «Che tutti gli esseri possano nutrirsi della gioia della meditazione».

Di che natura è questa gioia? Come possiamo raggiungerla in ogni momento della nostra vita? Come possiamo vivere in un modo che genera il sorriso, che guarda con gli occhi dell'amore, che dà felicità a tutti quelli che incontriamo? Usa il tuo talento per trovare modi che portino felicità a te stesso e agli altri, quella felicità che sorge dalla meditazione e non dalla soddisfazione di inutili piaceri. La gioia meditativa ha la capacità di nutrire la nostra consapevolezza, la nostra comprensione, il nostro amore; cerca di vivere in un modo che favorisca la nascita di una profonda felicità, dentro te stesso e negli altri. «Faccio voto di portare gioia a una persona la mattina e di alleviare la sofferenza di una persona nel pomeriggio»¹. Chiediti: «Chi posso far sorridere, stamattina?» Questa è l'arte di generare felicità.

Il *Samiddhi Sutra* è la storia di un giovane monaco. Una mattina, Samiddhi andava al fiume a fare il bagno; mentre si asciugava gli apparve una divinità femminile (*devi*) che gli chiese: «Monaco, sei così giovane. Perché ti sei ritirato dal mondo nel fiore degli anni? Perché non vai e ti godi la tua gioventù?» Samiddhi rispose: «Cara *devi*, io sono davvero felice. Pratico l'insegnamento del Buddha di vivere con gioia nel momento presente. Correre dietro ai cinque piaceri mondani – fama, potere, sesso, sonno e cibo – non porta alcuna felicità durevole. Io pratico la consapevolezza nella vita quotidiana e sperimento pace profonda, libertà e gioia». Nel *Samiddhi Sutra* vengono trattati quattro temi importanti: l'*idea* della felicità, l'esistenza di una gioia reale, la pratica della fiducia e la trappola dei complessi².

Siamo intrappolati nel concetto che abbiamo della felicità e ci dimentichiamo che si tratta soltanto di un'idea. La nostra idea di felicità può impedirci di essere realmente felici: prigionieri della convinzione che la felicità debba assumere una determinata forma, non riusciamo a vedere l'occasione di gioire che abbiamo proprio davanti a noi.

Il secondo soggetto discusso nel sutra è l'esistenza della vera gioia. La divinità femminile aveva chiesto a Samiddhi la ragione della sua scelta di rinunciare alla felicità nel presente per una vaga

promessa di felicità futura; Samiddhi le aveva risposto: «È vero il contrario, piuttosto. Quella che ho abbandonato è l'idea di felicità nel futuro, così che posso dimorare pienamente nel momento presente». Samiddhi spiegava quanto i desideri insani, alla fine, portino con sé ansie e dispiaceri, mentre una vita di gioie salutari porti felicità proprio mentre la si vive. Il sutra usa il termine *akalika*, “libertà dal tempo”.

Il terzo argomento importante trattato nel *Samiddhi Sutra* è la pratica della fiducia o sostegno. Fare affidamento sul Dharma [“l'insieme degli insegnamenti buddhisti”] non è un'idea astratta: quando si vive secondo il Dharma, secondo il modo del Buddha di comprendere e di amare, si realizzano gioia, tranquillità, stabilità e libertà. Fare affidamento sul Dharma si può anche definire come “prendere rifugio nell'isola del sé”, l'isola di pace che esiste in noi stessi. Dobbiamo imparare come ritornare a quell'isola, quando ne abbiamo bisogno. Quando il Buddha stava per morire, disse ai monaci e alle monache riuniti intorno a lui: «Amici cari, prendete rifugio nell'isola del sé. Non prendete rifugio in niente altro. Quando tornate a quell'isola, vi troverete il Buddha, il Dharma e il Sangha».

*Essere un'isola per me stesso.
In quanto isola per me stesso,
il Buddha è la mia consapevolezza.
Risplende vicino, risplende lontano.
Il Dharma è il mio respiro
e protegge il corpo e la mente.
Io sono libero.*

*Essere un'isola per me stesso.
In quanto isola per me stesso,
il Sangha è l'insieme dei miei skandha
che operano in armonia.
Prendere rifugio in me stesso.
Tornare a me stesso.
Io sono libero.*

Questa pratica può essere usata dovunque e in ogni momento, ma è particolarmente utile quando siamo in uno stato di ansia e non sappiamo che cosa fare. Quando pratichiamo così, veniamo trasportati nel luogo più calmo e stabile in cui si possa andare. L'isola del sé è consapevolezza, è la nostra natura risvegliata, è quella base di stabilità e di calma che esiste dentro di noi e che risplende sul nostro cammino. Quando i nostri cinque *skandha* sono in armonia tra loro, agiamo spontaneamente in modi capaci di generare pace. La respirazione consapevole porta questo risultato. Che cosa c'è di più importante?

Il quarto argomento fondamentale del sutra riguarda la trappola dei complessi: pensare di essere migliori, peggiori o uguali agli altri. Tutti questi complessi sorgono perché ci vediamo come entità separate. La felicità costruita sulla nozione di un sé separato è fragile e poco affidabile; la pratica della meditazione ci porta a vedere che noi “inter-siamo” con tutti gli altri esseri, il che fa scomparire le nostre paure, le nostre ansie, le nostre rabbie, i nostri dispiaceri. Se pratici la vera felicità, facendo affidamento sul Dharma e comprendendo a fondo la natura interconnessa e interdipendente di tutte le cose, diventi ogni giorno più libero e più stabile. Poco a poco ti ritroverai

in un paradiso pervaso dall'amore profondo descritto dal Buddha. Gli insegnamenti del Buddha sull'amore sono autentici e completi: quel genere di amore porta sempre alla vera felicità.

La felicità non è una questione individuale: ha la natura dell'interessere. Se sei capace di far sorridere un amico, la sua felicità nutrirà anche te stesso. Quando trovi vie che conducono alla pace, alla gioia e alla felicità, le trovi per tutti. Comincia a nutrire te stesso di sentimenti di gioia: pratica la meditazione camminata all'esterno, goditi l'aria fresca, gli alberi, le stelle nel cielo della notte. Cosa fai per nutrire te stesso? È importante discutere questo argomento con amici cari e trovare modi concreti di alimentare in se stessi la gioia e la felicità.

Quando ti riesce, le tue sofferenze, i tuoi dispiaceri, le tue formazioni mentali dolorose cominceranno a trasformarsi. Un corpo invaso da batteri nocivi li circonda di anticorpi che li rendono inoffensivi; se gli anticorpi non sono sufficienti, il corpo ne produrrà altri per potere neutralizzare l'infezione. In modo analogo, il corpo e la mente che sono pervasi del sentimento della gioia meditativa ne vengono rafforzati. I sentimenti gioiosi hanno la capacità di trasformare quelli spiacevoli e dolorosi presenti dentro di noi.

Per favore, pratica anche: «Che io possa sapere come per alimentare i semi della gioia dentro di lui (o di lei) ogni giorno». Inserisci nella frase il nome della persona che hai scelto – un tuo amico, tuo fratello, tua sorella, un tuo maestro – e nutri i semi della gioia dentro di lei. Spesso abbiamo bisogno di scaricarci della nostra sofferenza condividendola con qualcuno di cui ci fidiamo. Non dobbiamo dimenticare, però, che l'altra persona potrebbe trovarsi a sua volta alle prese con il proprio dolore e che potrebbe avere lei per prima bisogno di essere alimentata con sentimenti gioiosi. Se le riversiamo addosso il nostro dolore, potrebbe sentirsi esausta. Dobbiamo stare attenti a non caricarle addosso troppa sofferenza, se in futuro vogliamo poter contare ancora sul suo sostegno, altrimenti lei arriverà al limite e, a un certo punto, non sarà più in grado di riceverne altra.

Impara a nutrire di gioia te stesso e l'altra persona. Sei capace di farla sorridere? Sei capace di aumentare la fiducia e l'entusiasmo dentro di lei? Se non sei in grado di fare queste piccole cose per lei, come puoi dire di volerle bene? Amare qualcuno significa arrecargli gioia e felicità, in modi concreti. Se agisci abilmente, le tue parole e i tuoi atti lo faranno sentire vigoroso e leggero. A volte una parola gentile o due sono sufficienti a far sbocciare quella persona come un fiore.

Pratica inizialmente prendendo come oggetto qualcuno che ti piace, poi qualcuno che ami, poi qualcuno che ti è indifferente. Una volta che hai osservato quella persona in profondità e che hai compreso i suoi bisogni più profondi, essa non ti sarà più indifferente. Infine prendi come oggetto della tua meditazione una persona che odi. All'inizio la disprezzerai, ma dopo averla osservata in profondità per mezzo della consapevolezza, l'introspezione e la comprensione genereranno amore e compassione. Colui che un tempo odiavi diventerà qualcuno per cui provi affetto. Praticando questa meditazione, il nostro amore ben presto circonda e permeerà persone di ognuna delle cinque categorie, e la distinzione tra coloro che odiamo e coloro che ci sono cari sparirà. La tua meditazione avrà buona riuscita anche con coloro che in passato odiavi. Le cinque categorie si unificano in una sola. Il bodhisattva considera in modo imparziale la persona cara e quella non cara e non porta odio nel cuore nemmeno per coloro che si sono comportati in maniera crudele o sconsiderata. Se non pratichi i “Quattro incommensurabili stati mentali”, come potrai mai essere in grado di considerare allo stesso modo chi ti è caro e chi non ti è caro?

«Che io possa sapere come alimentare ogni giorno i semi della gioia in me stesso. Che egli possa conoscere il modo per alimentare ogni giorno i semi della gioia in se stesso. Che essi possano conoscere il modo per alimentare ogni giorno i semi della gioia in se stessi. Che io possa conoscere il modo per alimentare ogni giorno i semi della gioia nella persona che odio e aiutarla ad alimentare

quei semi in se stessa». Quando fai sorgere questo stato mentale in te stesso, la rabbia e l'odio svaniscono, lasciandoti dentro vera pace e vera gioia. Non sarai in grado di trovare la vera pace, finché in te ci sono tracce di odio e di rabbia. Quando finalmente sarai capace di amare il tuo nemico, forse ti sentirai un grande eroe, ma poi capirai che, in verità, amare quella persona è come amare te stesso. Quando apri il tuo cuore e accetti la persona che un tempo odiavi, il tuo cuore sperimenta un benessere quasi spontaneo: sei tu il primo a ricevere i benefici di questo cambiamento. Questo è il vero significato della parola "equanimità": uguaglianza di sentimenti, priva di discriminazione o di pregiudizio.

«Che io possa essere capace di vivere in buona salute, solido e libero». "In buona salute"³ traduce una parola vietnamita che significa "fresco, privo di febbre". Sappiamo tutti quanto disagio provochi avere la febbre. Gelosia, rabbia e desideri nocivi sono una sorta di febbre. Il capitolo detto "della Porta Universale" del *Sutra del Loto* asserisce che ogni volta che arde un incendio, se pronunciate in nome di Avalokiteshvara l'incendio si trasformerà in un laghetto pieno di fiori di loto. Se qualcuno con le sue parole o con i suoi atti vi getta in un abisso di fuoco, recitate il nome di Avalokiteshvara e l'abisso di fuoco diventerà un fresco laghetto pieno di fiori di loto. Avalokiteshvara rappresenta l'energia dell'amore e della compassione. Se siete intrappolati tra le fiamme della rabbia, dell'odio, delle passioni nocive, della gelosia e del sospetto, meditate sui "Quattro incommensurabili stati mentali" e quelle fiamme smetteranno di divampare. Vi ritroverete a nuotare nell'acqua fresca e limpida di un laghetto.

Quando siamo presi nella trappola dei "Cinque desideri nocivi"⁴, bruciamo. Dobbiamo conoscere i nostri limiti; per proteggerci pratichiamo i "Cinque impegni di consapevolezza" e prendiamo rifugio nel Sangha. Ogni anno, in autunno, i colombi selvatici volano in formazione nel cielo sopra Plum Village; se uno di essi si allontana dallo stormo e vola per conto suo, corre seri pericoli. Ci sono cacciatori che attirano i colombi selvatici utilizzando colombi domestici come richiamo: qualche Colombo selvatico abbandona lo stormo e diventa un facile bersaglio per i cacciatori. A noi accade la stessa cosa. Se crediamo di poter vivere da soli senza il sostegno di un Sangha, non siamo consci dei nostri limiti. Praticare con un Sangha è come fare il bagno in un fresco ruscello, a condizione che sappiamo come organizzare bene il Sangha e come vivere insieme in armonia. È facile coltivare semi di gioia nella nostra vita di praticanti; ci vuole l'intelligenza, l'intuizione e il talento organizzativo di ogni membro della comunità. Quando un membro del Sangha ha un'idea che può portare gioia e felicità alla comunità, deve dividerla con tutti gli altri.

«Che io possa essere capace di vivere in buona salute, stabile e libero». La stabilità è una delle caratteristiche del Nirvana. Se non sei stabile, non puoi fare un granché. Occorre compiere qualche passo stabile, ogni giorno, in direzione del proprio scopo. Se sei un monaco o una monaca, ricorda il voto che hai fatto di dedicare la vita alla pratica del Dharma per portare gioia e felicità a tutti gli esseri. Per realizzare quei voti devi studiare, praticare, vivere all'interno di un Sangha e compiere passi stabili ogni giorno sulla Via.

Ogni mattina riconferma la tua intenzione di seguire questo cammino, così da non esserne distolto. La sera, prima di andare a dormire, impiega qualche minuto a rivedere mentalmente la giornata. «Ho vissuto in direzione dei miei ideali, oggi?» Se capisci di avere fatto due o tre passi in quella direzione, va già bene. Se no, di' a te stesso: «Farò meglio domani». La mattina dopo, al risveglio, prendi la risoluzione di compiere passi stabili in direzione dei tuoi ideali. Non paragonarti agli altri; limitati a osservare te stesso, per capire se stai andando nella direzione desiderata.

Se vuoi che la tua vita sia ogni giorno più stabile, prendi rifugio in cose solide: se ti appoggi a qualcosa di instabile, cadrà. I Tre gioielli – il Buddha, il Dharma e il Sangha – sono molto solidi; se

prendi rifugio in loro, anche tu lo sarai. Costruisci la tua casa su fondamenta robuste, non sul fango o sulla sabbia. Alcuni Sangha potrebbero non essere ancora solidi, ma di solito prendere rifugio in un Sangha è una cosa saggia. I membri di un Sangha, dovunque sia, praticano con onestà; la nostra fede si rafforza, quando riconosciamo la forza del Sangha nella sua estensione attraverso lo spazio e il tempo.

«Che io possa essere capace di vivere in buona salute, stabile e libero». In questo caso “libertà” significa trascendere la trappola dei desideri nocivi. I monaci e le monache godono di quel genere di libertà. Per loro “libertà” significa essere privi di attaccamenti – a un tempio particolare, a un diploma, a un determinato rango. Ogni tanto si incontrano persone davvero libere; sono in grado di fare qualunque cosa sia necessaria, senza attaccarsi a nulla.

«Che io possa essere libero da attaccamento e avversione ma non indifferente». Quando siamo indifferenti, niente per noi è davvero godibile e interessante, niente vale la pena di qualche sforzo: non proviamo né amore né comprensione, la nostra vita è priva di gioia e di significato. Non ci accorgiamo neanche della bellezza delle foglie autunnali o della risata del bambino che abbiamo accanto. Siamo incapaci di entrare in contatto con la sofferenza o con la felicità degli altri. Se ti trovi in uno stato di indifferenza chiedi aiuto ai tuoi amici. La vita, anche con tutto il suo dolore, è piena di meraviglie: nascita e morte sono miracoli e al di sotto delle ondate di nascita e morte giace la meravigliosa realtà suprema.

Ho spedito questi versi al mio discepolo Chên Sinh (Vera Vita) a Montréal, subito prima che morisse:

L'essere così com'è⁵ è la suprema realtà.

Come ti possono riguardare nascita e morte?

Svegliati presto all'aurora rosata.

La pace viene senza sforzo.

Sotto la poesia, ho aggiunto: «Fratello Chên Sinh, ti tengo per mano, per poter passare insieme, maestro e allievo, al di là di ogni dolore e di ogni pericolo».

La nascita è una cosa meravigliosa; anche la morte lo è, e anche la suprema realtà che soggiace a entrambe. Se riesci a entrare in contatto con questa meraviglia non sarai più indifferente e, a poco a poco, diverrai stabile e libero nel comportamento e in tutti gli aspetti della vita.

«Che io possa essere libero da attaccamento e avversione». Il genere di amore che il Buddha desiderava che coltivassimo non è né possessivo né pieno di attaccamento. Tutti noi, giovani e vecchi, abbiamo tendenza ad attaccarci alle persone e alle cose: appena nati abbiamo già dentro di noi ignoranza e attaccamento al nostro ego. Ogni volta che amiamo qualcuno tendiamo a diventare possessivi. Quando siamo amati da qualcuno, vorremmo essere l'unico oggetto dell'attenzione della persona che ci vuole bene; non vogliamo che ami nessun altro. L'amore possessivo è come una dittatura: vogliamo avere il controllo sulla persona amata e dettare legge su quello che può e che non può fare. Nelle relazioni sane c'è una normale dose di possessività e di attaccamento; se questa è eccessiva, però, fa soffrire entrambi.

Capita che un padre pensi di “possedere” il figlio. «Devi obbedire a tutto quello che dico. Studia questo o quello, o ti disconoscerò come figlio»; capita che un ragazzo dica alla sua ragazza: «Non devi andare a fare compere a quella data ora, non devi usare quel profumo, non devi indossare vestiti di quel dato colore». Volere bene in una maniera tanto velenosa è come mettere l'altro in catene. L'amore, che prima sembrava un castello, si trasforma in una prigione: appena l'intonaco comincia a

scrostarsi, vengono alla luce le sbarre del carcere e le due persone si sentono entrambe intrappolate e impossibilitate a fuggire. Il tuo contratto di matrimonio può trasformarsi in una condanna all'ergastolo; a quel punto entrambe le ipotesi – separarsi o stare insieme – sono insopportabili. Capita non solo ai matrimoni ma anche alle relazioni tra genitori e figli, tra amici, tra maestro e allievo. È essenziale che impariamo ad amare in un modo che preservi la libertà della persona amata e che permetta a entrambe di mantenere la propria individualità. Questo è il genere di amore insegnato dal Buddha.

Che fare, se sei già coinvolto in una relazione affettiva governata dalla possessività, dal potere dittatoriale, dall'attaccamento? Pratica l'osservazione profonda per valutare fino a che punto il tuo amore sia dispotico e pieno di attaccamento. Ti è mai capitato di passare inavvertitamente con un tosaerba su una corda? Ci vuole un'ora, se non di più, per districare la corda e per liberare le lame perché possano girare di nuovo come prima. L'attaccamento è così: impedisce il fluire della vita. Osserva in profondità e scopri la natura del tuo amore; quando hai valutato precisamente il grado di attaccamento, dispotismo e possessività che vi sono presenti, puoi cominciare a districarne i nodi. Rimuovere un po' di potere dittatoriale, un po' di attaccamento, un po' di possessività porterà un certo sollievo. Magari non sarai ancora felice, ma diminuire la sofferenza è già un buon inizio: prima soffrivi per il novantanove per cento del tempo, ora soffri solo l'ottanta per cento: è già un risultato significativo. L'indifferenza e la mancanza di amore ci fanno soffrire, ma l'attaccamento è una causa di sofferenza ancora maggiore.

Senza consapevolezza, l'attaccamento diventerà di certo avversione. Quando l'amore è ancora giovane, pensiamo che la vita sarebbe intollerabile senza la persona amata. Ma quando l'attaccamento si trasforma in avversione, la vita accanto a quella persona diventa intollerabile e il divorzio appare come l'unica scelta possibile. Entrambi i poli, attaccamento e avversione, portano alla sofferenza. Anche se divorzi da tua moglie o ripudi tuo figlio, le fonti della sofferenza rimangono invariate: quando entrerai in una nuova relazione o avrai un altro figlio, il tuo modo di amare pieno di attaccamento e di tendenza al controllo infetterà anche la nuova situazione e porterà dritto alle stesse forme di sofferenza. La questione non è se divorziare o no, se ripudiare o no tuo figlio: la questione è osservare in profondità la natura del tuo amore, per identificare gli elementi negativi dell'attaccamento e della possessività che vi sono contenuti e per capire in che misura il tuo modo di guardare, di amare, di parlare e di agire debba modificarsi per lasciar entrare la compassione, la gioia, l'equanimità, l'amore vero. Praticando in questo modo le tue qualità positive a poco a poco cresceranno.

Praticando secondo gli insegnamenti del Buddha e con il sostegno del Sangha impariamo la natura dell'amore, della compassione, della gioia e dell'equanimità. I semi di queste qualità sono già contenuti nella nostra coscienza-deposito e vengono innaffiati dallo studio e dalla pratica dei "Quattro incommensurabili stati mentali". Grazie alla pratica dell'osservazione profonda, invece, i semi della sofferenza, del dolore, della tristezza e dell'attaccamento si riducono, facendo spazio all'espansione dei semi positivi.

Non dire: «Amore, compassione, gioia ed equanimità costituiscono il modo di amare dei santi. Io non sono un santo, quindi non posso amare in questo modo». Il Buddha e i bodhisattva praticavano nel nostro stesso modo; anche il loro amore, all'inizio, subiva le tentazioni dell'attaccamento, del desiderio di controllo, della possessività, ma grazie alla pratica hanno trasformato a poco a poco quei veleni in un amore spazioso, onnicomprensivo e meraviglioso.

Gli insegnamenti del Buddha sull'amore sono chiari: si può vivere ventiquattr'ore al giorno in stato d'amore. Ogni momento, ogni sguardo, ogni pensiero e ogni parola può essere pervasa d'amore.

I “Quattro incommensurabili stati mentali” richiedono forti atti di concentrazione (*samadhi*): la concentrazione dell’amore, la concentrazione della compassione, la concentrazione della gioia e la concentrazione dell’equanimità. Quando dimorate in questi stati di concentrazione, vivete nel regno più splendido, pacifico e gioioso di tutto l’universo. Se qualcuno vi chiede il vostro indirizzo, potete rispondergli: «abito nella dimora di Brahma»⁶, negli Incommensurabili stati mentali dell’amore, della compassione, della gioia e dell’equanimità. Esistono alberghi a cinque stelle che costano più di 2000 dollari a notte; la “dimora di Brahma”, però, offre più felicità di questi. È un albergo a cinquemila stelle, un luogo in cui possiamo imparare ad amare e a essere amati.

6. Vero amore

Il vero amore contiene rispetto. Nella tradizione vietnamita, marito e moglie si rispettano sempre l'un l'altra come se fossero ospiti di riguardo. Praticando in questo modo, il vostro amore durerà a lungo. In vietnamita le parole *tin* e *nghiâ* significano entrambi "amore". *Tin* contiene molta passione; *nghiâ* è un amore più calmo, più comprensivo, più fiducioso: un sentimento meno passionale ma più profondo e più solido. Con *nghiâ* si è più disposti a rifare qualche sacrificio per rendere felice l'altro. *Nghiâ* è il risultato di una condivisione delle gioie e delle difficoltà per un lungo periodo di tempo.

Si comincia una relazione con passione; poi, vivendo insieme, si impara ad affrontare le difficoltà e l'amore si approfondisce. Col tempo la passione diminuisce, mentre *nghiâ* cresce di continuo: si capisce meglio l'altro e si prova molta gratitudine. «Grazie di essere mio marito (o mia moglie), grazie per avermi scelto come compagno con cui condividere sia le tue migliori qualità sia la tua sofferenza. Quando ero in crisi e restavo sveglio nel cuore della notte, ti sei preso cura di me. Mi hai dimostrato che il mio benessere è il tuo stesso benessere; hai fatto l'impossibile per aiutarmi a stare bene. Ti sono profondamente grato».

Quando una coppia sta insieme per molto tempo, è perché c'è *nghiâ*. *Nghiâ* è quel genere di amore di cui la famiglia e la società hanno davvero bisogno. Con *nghiâ* sei sicuro che l'altro ti amerà e si prenderà cura di te «finché avrai i capelli bianchi e ti saranno caduti i denti». *Nghiâ* viene costruito da entrambi, giorno per giorno.

Osserva in profondità, per vedere quale di questi elementi sia presente nel tuo amore. Non si può dire che l'amore sia costituito al cento per cento da *tin* o da *nghiâ*: entrambi vi sono presenti. Guarda negli occhi la persona che ami e chiedile: «Chi sei, amore mio, tu che sei venuto da me e hai preso la mia sofferenza come tua sofferenza, la mia felicità come tua felicità, la mia vita e la mia morte come la tua vita e la tua morte? Chi sei, tu il cui sé è divenuto il mio? Perché non sei una goccia di rugiada, una farfalla, un uccello, un pino?» Chieditelo con tutto il corpo e con tutta la mente. Più tardi dovrai porre le stesse domande alla persona che più ti fa soffrire: «Chi sei tu che mi provochi un simile dolore, che mi fai provare tanta rabbia e tanto odio?» Per capirlo, devi diventare una cosa sola con la persona che ami e una persona sola anche con il tuo cosiddetto nemico. Devi preoccuparti delle stesse cose che lo preoccupano, soffrire delle stesse cose, apprezzare le stesse cose. Tu e l'oggetto del tuo amore non potete essere due: lui è te stesso quanto lo sei tu stesso.

Continua finché non ti vedi nella persona più crudele della terra, nel bambino che muore di fame, nel prigioniero politico; pratica finché non ti riconosci in tutti quelli che vedi al supermercato, all'angolo della strada, in un campo di concentramento, su una foglia, in una goccia di rugiada. Medita finché non ti vedi in un granello di polvere in una galassia lontana. Guarda e ascolta con l'intero tuo essere. Se sei pienamente presente, la pioggia del Dharma innaffierà i semi più profondi nella tua coscienza-deposito e domani, mentre laverai i piatti o mentre starai guardando il cielo azzurro, quei semi germoglieranno e l'amore e la comprensione compariranno sotto forma di un bellissimo fiore.

Sei stato roccia, gas, nebbia, mente,
mesone che viaggia attraverso le galassie
alla velocità della luce;

ora sei arrivato qui, amore mio.
E i tuoi occhi azzurri splendono, così belli, così profondi.
Hai preso il sentiero che per te era tracciato
dal senza-inizio al mai-terminato.
Dici che per arrivare qui
sei passato attraverso
molti milioni di nascite e di morti.
Innumerevoli volte sei stato trasformato
in tempeste di fuoco, nello spazio più remoto.
Hai consumato il tuo corpo
per misurare l'età delle montagne e dei fiumi.
Ti sei manifestato
come albero, erba, farfalla, essere unicellulare,
e come crisantemo.
Ma gli occhi con cui mi guardi stamattina
mi dicono che non sei mai morto.
I tuoi sorrisi mi invitano a giocare a nascondino
a quel gioco che nessuno sa quando sia cominciato.

O bruco verde, che usi il tuo corpo con solennità
per misurare la lunghezza del ramo di rosa cresciuto durante l'estate:
tutti dicono che tu, mio caro, sei nato la scorsa primavera.
Dimmi, da quanto tempo sei in giro?
Perché hai atteso proprio questo attimo per rivelarti a me,
portando con te quel sorriso così profondo e pieno di silenzio?
O bruco, soli, lune e stelle scorrono fuori da me
ogni volta che espiro.
Chi è cosciente che l'infinitamente grande
va trovato nel tuo corpo minuscolo?
Su ogni punto del tuo corpo
migliaia di campi del Buddha si sono stabiliti.
Ogni volta che lo allunghi, misuri il tempo
che va dal senza-inizio al mai-finito.
Il grande mendicante dei tempi andati è sempre lì,
al Picco dell'Avvoltoio,
e contempla un tramonto ancora splendido.

Gotama, che strano!
Chi ha detto che il fiore dell'Udumbara
sboccia solo una volta ogni tremila anni?

Il suono della marea che sale, non puoi sentirlo
neanche se tendi l'orecchio¹.

Se ami davvero qualcuno, devi essere pienamente disponibile per lui. Conosco un bambino di dieci

anni che alla domanda del padre «Che cosa vorresti per il tuo compleanno?» ha risposto: «Vorrei te, papà!» Suo padre era troppo occupato, non aveva mai tempo per la sua famiglia: il regalo più grande che potesse offrire al figlio era proprio la sua presenza, e il bambino lo sapeva.

Quando sei concentrato – mente e corpo unificati – qualunque cosa tu dica può essere un mantra². Non occorre pronunciarlo in sanscrito, va bene anche nella tua lingua: «Caro (o cara), sono qui per te». Se sei pienamente presente, quel mantra produrrà un miracolo: in quel momento tu diventi reale, la persona a cui lo dici diventa reale, la vita diventa reale. Fai felice te stesso e l'altro. È il regalo più grande che tu possa offrire alla persona che ami: amare è essere lì per lei, per lui, per loro.

Un altro mantra è: «So che sei qui e ne sono molto felice». Quando guardo la luna con tutto me stesso, inspiro ed espiro profondamente e dico: «Luna piena, so che sei lì e ne sono molto felice». Lo stesso faccio con la prima stella del mattino. Una volta, in Corea, camminavo tra magnifiche magnolie nella loro fioritura primaverile: guardai gli splendidi fiori e dissi loro: «So che siete lì e ne sono molto felice». Essere davvero presente e sapere che anche l'altro è lì è già un miracolo. Quando sei davvero presente, sei in grado di riconoscere e di apprezzare la presenza dell'altro – la luna piena, la prima stella del mattino, i fiori di magnolia, la persona a cui più vuoi bene. Pratica innanzitutto il respiro consapevole, per ritrovare te stesso; poi siediti accanto alla persona che ami e pronuncia il secondo mantra, in stato di profonda concentrazione. Sarai felice, e anche la persona che ami sarà felice. Questi mantra possono essere praticati nella vita quotidiana. Per essere davvero una persona che ama devi praticare la respirazione consapevole, che rende reale e completa la tua presenza.

C'è un terzo mantra. Se sei in stato di presenza mentale, ti accorgi quando la persona amata sta male; siediti accanto a lei e dille: «Caro (o cara), so che stai soffrendo. Per questo sono qui per te». Già questo le darà molto sollievo.

C'è un quarto mantra che puoi praticare quando tu stesso stai soffrendo: «Caro (o cara), sto male. Per favore aiutami». Sono solo sei parole, ma a volte è molto difficile dirle perché l'orgoglio che abbiamo nel cuore ce lo impedisce, specialmente se riteniamo che la causa della nostra sofferenza sia proprio la persona che amiamo. Se si trattasse di qualcun altro, non sarebbe così difficile, ma si tratta proprio di lei e questo ci ferisce profondamente; abbiamo voglia solo di chiuderci in camera nostra a piangere. Se amiamo davvero quella persona, però, quando soffriamo così tanto dobbiamo chiederle aiuto, dobbiamo passare sopra al nostro orgoglio.

Nel mio paese si narra la storia, molto nota, di una coppia che soffrì molto proprio a causa dell'orgoglio. Il marito era dovuto partire per la guerra, lasciando a casa la moglie incinta. Tornò a casa tre anni dopo, congedato. La moglie gli andò incontro alle porte del villaggio per dargli il benvenuto, portando con sé il bambino. Quando i due giovani si rividero non poterono trattenere le lacrime per la gioia. Erano grati agli antenati che li avevano protetti, quindi l'uomo pregò la moglie di andare al mercato a comprare un po' di frutta, di fiori e altre offerte da mettere sull'altare degli antenati³.

Mentre la moglie era al mercato, il giovane padre chiese al bambino di chiamarlo papà. Lui però rifiutò: «No, signore, lei non è il mio papà! Il mio papà veniva tutte le sere e la mamma parlava con lui, e piangeva. Quando la mamma si sedeva, si sedeva anche il papà. Quando la mamma si sdraiava, si sdraiava anche lui». A queste parole il cuore del giovane si fece di pietra.

Tornò la moglie. Lui non la guardò nemmeno; offrì frutti, fiori e incenso agli antenati, compì le prosternazioni, poi arrotolò la stuoia e non permise alla moglie di farle a sua volta. Era convinto che lei non fosse degna di presentarsi davanti agli antenati. Poi uscì di casa e passò i giorni seguenti a bere e a girare per il villaggio. La moglie non riusciva a capire il motivo di questo comportamento;

alla fine, dopo tre giorni, non ce la fece più, si gettò nel fiume e annegò.

La sera dopo il funerale il giovane padre accese la lampada e il bambino gridò: «Eccolo, il mio papà!» Indicò col dito l'ombra del padre proiettata sul muro, dicendo: «Il papà veniva da noi tutte le sere, proprio come quello lì, e la mamma parlava con lui e piangeva a lungo. Quando la mamma si sedeva, lui si sedeva. Quando la mamma si sdraiava, lui si sdraiava». Dunque lei piangeva e parlava con la propria ombra: «Caro, sei via da così tanto tempo. Come faccio ad allevare nostro figlio da sola?» Una notte il piccolo le aveva chiesto chi fosse suo padre e dove fosse. Lei aveva indicato l'ombra e aveva risposto: «Ecco tuo padre»; lui le mancava così tanto!

Di colpo il giovane padre capì, ma era troppo tardi. Se fosse andato a dirle: «Cara, sto tanto male: il bambino ha detto che veniva un uomo tutte le sere, che tu parlavi e piangevi con lui e che ogni volta che ti sedevi si sedeva anche lui. Chi è quest'uomo?», lei avrebbe potuto spiegare la cosa, evitando la tragedia. Lui però non l'aveva fatto, a causa del suo orgoglio.

La donna si era comportata nello stesso modo: era profondamente ferita dal comportamento del marito ma non gli aveva chiesto aiuto. Avrebbe dovuto praticare il quarto mantra: «Caro, sto tanto male. Per favore, aiutami. Non capisco perché non vuoi nemmeno guardarmi o parlare con me. Perché non mi hai permesso di prosternarmi davanti agli antenati? Ho fatto qualcosa di sbagliato?» Se avesse agito così, il marito le avrebbe potuto riferire quello che aveva detto il bambino; ma non l'aveva fatto, perché anche lei era prigioniera del suo orgoglio.

Nel vero amore non c'è posto per l'orgoglio. Quando sei ferito dalla persona che ami, quando soffri e credi che il tuo dolore sia stato provocato proprio dalla persona che più ami, ricorda questa storia. Non agire come i due giovani genitori. Non lasciare che l'orgoglio ti sbarri la strada. Pratica il quarto mantra: «Caro, sto soffrendo. Per favore, aiutami». Se davvero ritieni che la persona in questione sia quella che più ami in questa vita, devi farlo. Sentendo le tue parole, essa tornerà a se stessa e praticherà l'osservazione profonda. Allora sarete entrambi capaci di rimettere le cose a posto, di riconciliarvi e di dissolvere la percezione errata che avevate della situazione.

La meditazione buddhista ha innanzitutto lo scopo di ripristinare la comunicazione con se stessi. Di rado siamo disponibili per noi stessi, anzi, ci sfuggiamo: abbiamo paura di tornare a casa e trovarci faccia a faccia con la paura e con la sofferenza del bimbo ferito che ci portiamo dentro, così a lungo ignorato. Invece è meraviglioso tornare a casa e dire: «Bambino mio, sono qui per te. Non aver paura. Mi prenderò cura di te». Questo è il primo passo. Tu sei il bambino ferito profondamente che aspetta che tu ritorni a casa e sei anche colui che è scappato di casa e che ha trascurato il suo bambino.

Torna e prenditi cura di te stesso. Il tuo corpo ha bisogno di te, i tuoi sentimenti hanno bisogno di te, le tue percezioni hanno bisogno di te. La tua sofferenza, i tuoi blocchi di dolore hanno bisogno di te. Il tuo desiderio più profondo ha bisogno di essere riconosciuto da te. Torna a casa e sii là per tutte queste cose. Cammina in consapevolezza, respira in consapevolezza, fai ogni cosa in consapevolezza per poter essere realmente presente, per poter amare.

7. Ascolto profondo e parola amorevole

In molte università americane si tengono corsi di “Tecniche di comunicazione”. Non ho un’idea chiara di quello che vi si insegna, ma spero che nella materia sia compresa l’arte dell’ascolto profondo e della parola amorevole. Sono arti che si dovrebbero praticare quotidianamente, se si vogliono sviluppare tecniche di comunicazione efficaci. Un proverbio vietnamita recita: «La parola amorevole non costa niente». Per rendere molto felici gli altri è sufficiente scegliere le parole con cura. Il modo in cui si parla e si ascolta può offrire all’interlocutore gioia, felicità, fiducia in se stesso e negli altri, speranza, illuminazione.

In tutta la storia del genere umano non sono mai stati disponibili così tanti mezzi di comunicazione: televisione, radio, telefono, fax, posta elettronica, rete telematica; eppure continuiamo a somigliare a isole, perché la comunicazione reale fra i membri della stessa famiglia, fra gli individui nella stessa società o fra le nazioni rimane scarsa. Quanti conflitti, quante guerre! Dobbiamo trovare il modo di riaprire le porte della comunicazione. Quando non riusciamo a comunicare ci ammaliamo, soffriamo e riversiamo sugli altri la nostra sofferenza; magari paghiamo uno psicanalista che ci stia ad ascoltare, ma anche gli analisti sono solo esseri umani, anch’essi coi loro problemi.

Un giorno al Karma Ling (un centro di meditazione nelle Alpi francesi) ho detto a un gruppo di bambini che ogni volta che provavano dolore per qualcosa sarebbero dovuti andare a raccontarlo a un amico o a uno dei genitori. I bambini soffrono proprio come gli adulti: anche loro, a volte, si sentono soli, tagliati fuori, impotenti. Dobbiamo insegnare loro a comunicare quando soffrono così tanto.

Supponi che il tuo partner ti ferisca dicendoti qualcosa di scortese. Se replichi immediatamente, rischi di peggiorare la situazione; la pratica migliore è respirare a fondo per calmarsi e, quando si è abbastanza tranquilli, dire: «Cara (o caro), quello che hai appena detto mi ha ferito. Vorrei osservarlo in profondità e vorrei che lo facessi anche tu, insieme a me». Per farlo, puoi fissare un appuntamento per venerdì sera: se una persona guarda in profondità le radici della propria sofferenza va bene, se lo fanno due persone è ancora meglio, se due persone lo fanno insieme è la cosa migliore.

Propongo la sera del venerdì per due ragioni. Innanzitutto perché nel momento in cui proponi l’incontro sei ancora ferito: discutere subito potrebbe essere rischioso, perché ciò che dici potrebbe peggiorare la situazione. Da quel momento fino alla sera del venerdì puoi praticare l’osservazione profonda della natura della tua sofferenza, e lo può fare anche l’altro. Questi potrebbe chiedersi, magari mentre guida l’auto: «Cosa c’è di tanto serio? Perché si è arrabbiata così tanto? Deve esserci una ragione». Anche tu, magari guidando, potresti avere l’occasione di osservare a fondo la situazione. Prima di venerdì sera, uno di voi due potrebbe arrivare a capire le radici del problema e potrebbe essere in grado di parlarne all’altro e di scusarsi. Inoltre, il venerdì sera potete bere una tazza di tè insieme e godere della reciproca presenza. Se “prendete un appuntamento”, avrete entrambi il tempo di calmarvi e di osservare in profondità la situazione. Questa è la pratica della meditazione. Meditazione non è altro che calmare se stessi e guardare in profondità la natura della propria sofferenza.

Arrivata la sera del venerdì, se il dolore non è ancora stato trasformato sarete in grado di praticare l’arte di Avalokiteshvara, l’ascolto profondo: una persona si esprime, l’altra la ascolta con profonda attenzione. Chi parla dica la più assoluta verità, usando la parola amorevole, quel modo di parlare che l’altro può ascoltare e accettare. Chi ascolta sia conscio della buona qualità del suo ascolto, per

poter dare sollievo alla sofferenza dell'altro. Un'altra buona ragione per aspettare fino a venerdì è che, se riuscirete a neutralizzare quel sentimento il venerdì sera, vi potrete godere insieme il tempo che avete a disposizione il sabato e la domenica.

Supponi di avere un problema con un familiare o con un membro della comunità in cui vivi e di sentirti a disagio in sua presenza. Con quella persona ti potrà capitare di parlare di cose di poco conto, ma certo non te la senti proprio di parlare di cose serie con lei. Poi un giorno, mentre lavori, ti accorgi che quella persona non collabora, e cominci a sentirti a disagio: «Perché io lavoro tanto e lei non sta facendo niente?» Questo paragone ti toglie la serenità, ma invece di dire all'altro: «Per favore, vieni e lavora anche tu», obietti dentro di te: «Perché dovrei essere io a dirle qualcosa? È lei che dovrebbe essere più responsabile!» La pensi così perché hai qualche formazione interna riguardo a quella persona. La via più breve, però, è sempre la più diretta: “B” può andare da “A” e dire: «Per favore, vieni ad aiutarmi». Ma tu non lo fai: ti tieni dentro tutto e te la prendi con l'altro.

Probabilmente la volta successiva, nella stessa situazione, i tuoi sentimenti negativi saranno ancora più intensi. Le formazioni interne crescono a poco a poco dentro di te, finché non soffri così tanto da avere bisogno di parlarne con una terza persona. Cerchi simpatia per poter dividere la sofferenza con qualcuno; così, invece di parlare direttamente ad “A”, parli a “C”. Cerchi “C” perché credi che questi possa essere un alleato, perché pensi che concorderà con te sul fatto che “A” non si sta comportando per niente bene.

Che fare, se sei “C”? Se hai già alcune formazioni interne riguardo ad “A”, probabilmente ti farà piacere sentire che qualcun altro la pensa allo stesso modo. Parlarne insieme vi fa sentire meglio. Diventate alleati: “B” e “C” contro “A”. In quel momento, di colpo, “B” e “C” si sentono vicini l'un l'altro, entrambi a una certa distanza da “A”. “A” se ne accorge.

“A” potrebbe essere una persona molto carina, in grado di rendere conto direttamente a “B”, se solo questi le esprimesse i propri sentimenti. Ma “A” non sa nulla del rancore di “B”: sente solo una sorta di raffreddamento del rapporto con “B”, e non ne capisce la ragione. Nota anche che “B” e “C” stanno diventando più intimi e che entrambi si comportano freddamente con lei. Così, “A” pensa: «Bene, se non mi vogliono, io non ho bisogno di loro». Si allontana ulteriormente da loro e la situazione peggiora. Si è costituito un triangolo.

Se io fossi “C”, innanzitutto ascolterei “B” con attenzione e capirei che questi ha bisogno di condividere con qualcuno la propria sofferenza. Sapendo che la via più breve è la migliore, incoraggerei “B” a parlare direttamente ad “A”. Se questi non ci riesce, mi offrirei di parlare ad “A” in vece sua, in sua presenza oppure a quattr'occhi.

Ma, cosa più importante, non racconterei a nessun altro le confidenze che mi ha fatto “B”. Se non ho presenza mentale, potrei raccontare agli altri quello che so dei sentimenti di “B” e in poco tempo la famiglia o la comunità andrebbe incontro al disastro. Se invece faccio queste semplici cose – incoraggiare “B” a parlare direttamente con “A”, oppure parlare io stesso con “A” per conto di “B”, senza riferire a nessuno le confidenze di “B” – riesco a spezzare il triangolo. Questo potrebbe risolvere il problema e riportare la pace e la gioia in famiglia, nella comunità e nella società.

Dovete subito cercare di dare una mano, se vedete che qualcuno della comunità è in difficoltà con qualcun altro. Quanto più si trascinano le cose, tanto più è difficile risolverle. Il miglior modo di rendersi utili è praticare la parola amorevole e l'ascolto profondo: una buona comunicazione può donare pace, comprensione e felicità alle persone.

La parola può essere distruttiva o costruttiva. Quando qualcuno ti dice: «Ti amo», potrebbe essere una bugia, potrebbe trattarsi soltanto di un'espressione di desiderio. Dobbiamo stare attenti. Nella tradizione buddhista, la Retta Parola viene descritta come l'astensione da queste quattro azioni: 1)

non dire la verità: se è nero, dire che è bianco; 2) esagerare: gonfiare le cose, o descriverle migliori di quanto non siano, o definirle tremende quando non sono poi tanto male; 3) “lingua biforcuta”: dire una cosa a una persona e l’esatto opposto a un’altra persona; 4) linguaggio pesante: insultare le persone o parlare loro con violenza.

Il cuore della meditazione buddhista è la presenza mentale. Con presenza mentale possiamo riuscire a ripristinare la comunicazione, a cominciare da quella con noi stessi. A volte noi ci odiamo; abbiamo paura di noi stessi; siamo alienati da noi stessi. Non riusciamo a comunicare con noi stessi. Quattrocento anni fa, in Vietnam, c’era uno studente che non era affatto felice. Era un bel ragazzo, ma non riusciva a comunicare coi genitori né con le sorelle o coi fratelli e si sentiva completamente tagliato fuori dalla famiglia. Si chiamava Tu Uyen, ma noi lo chiameremo David. Era estremamente solo e stava proprio male. Era sempre così arrabbiato, così pieno di dolore, di paura e di sfiducia che tutti quelli che cercavano di fare amicizia con lui finivano per andarsene. Il ragazzo, che viveva da solo in una stanzetta del campus universitario, non aveva alcuna fiducia nella gente ed era convinto che la felicità fosse qualcosa di irrealizzabile. Una mattina andò al tempio buddhista, sperando di incontrare qualcuno con cui fare amicizia. Un gruppo di ragazzi usciva dal portale; tra di loro c’era una ragazza bellissima. Eccola, era lei! David desiderava intensamente fare amicizia con lei; il suo cuore era pieno di buona volontà. Quindi invece di entrare nel tempio seguì il gruppo, ma la bella ragazza era svanita nel nulla.

David non riusciva a dimenticare la sua bellezza. Giorno dopo giorno pensava a lei senza riuscire a togliersela di mente. Una notte sognò che un vecchio gli diceva come fare per incontrare di nuovo la ragazza: la mattina dopo, di buon’ora, sarebbe dovuto andare al mercato orientale e l’avrebbe dovuta cercare con cura. Il ragazzo saltò fuori dal letto e aspettò che sorgesse il sole per poter andare al mercato orientale. Era ancora molto presto, quando arrivò, così entrò in una libreria a comprare dei libri che gli servivano per i suoi studi. Appena entrato nel negozio vide un dipinto appeso sulla parete di fronte: era la stessa ragazza che aveva scorto sulla soglia del tempio, aveva lo stesso viso, gli stessi occhi, lo stesso sorriso. Invece di comprare i libri comprò il quadro, se lo portò a casa e lo appese al muro. Non faceva altro che starsene lì seduto a parlare con la ragazza del ritratto. A mezzogiorno si preparava un piatto di spaghetti istantanei: metteva gli spaghetti nella ciotola, ci versava sopra l’acqua calda e aspettava qualche minuto. Tutto lì. Un giorno dopo l’altro, un pasto dopo l’altro, il giovane mangiava soltanto spaghetti istantanei sconditi, senza nemmeno aggiungere le verdure. La sua vita era priva di sapore.

Quando vi sentite soli potete parlare a un albero, o a una roccia, a un cane o a un gatto. Può essere più facile vivere con un gatto che non con un essere umano, perché se dici qualcosa di scortese al gatto lui non se la prende con te. Allo stesso modo, David guardava il ritratto per ore e ore e parlava con la ragazza dipinta.

Un giorno decise di preparare due ciotole di spaghetti istantanei. Mise in tavola due paia di bacchette e continuò a parlare con la ragazza. Per un attimo, ebbe l’impressione che lei gli sorrisse, ma guardando meglio non era vero. Poi, a metà piatto, smise di mangiare. Il cibo non aveva alcun sapore. La sua vita non aveva alcun significato. Guardò su di nuovo e questa volta, ne era sicuro, lei gli sorrideva. Di colpo la ragazza scese dal dipinto, gli disse: «Come fai a mangiare degli spaghetti del genere?» e sparì.

Poco dopo era di ritorno con una borsa piena di verdura fresca e in un attimo aveva preparato due deliziose ciotole di spaghetti conditi con cipolla, pepe nero e molte verdure fresche. Non potete immaginare quanto fosse felice il ragazzo! Nella sua vita era entrata un’amica meravigliosa! Era un angelo – infatti lei gli disse di chiamarsi Angelina (in vietnamita, *Giàng Kiêu*).

Il ragazzo, però, era così pieno di dolore che non sapeva comunicare con gli altri. La amava, ma non la sapeva ascoltare quando lei diceva la sua opinione. E non sapeva neppure parlare con parola amorevole. Beveva molto, tutti i giorni, e quando era ubriaco si comportava malissimo. Quando si ha dentro tanta rabbia e tanta sofferenza, a volte si desidera nascondere a se stessi e si fa uso di alcol o di droghe per cercare di dimenticare. Non possiamo biasimare David: gli era difficile sopportare tanto dolore e tanta angoscia. Nessuno gli aveva insegnato a vivere in consapevolezza, a respirare, a camminare, ad abbracciare il proprio dolore per trasformarlo. Alla fine Angelina lo lasciò: tutta quella rabbia, quel dolore, quell'incapacità di ascoltare e di comunicare le avevano reso la vita impossibile.

Quando David si rese conto che lei se n'era andata, stette così male che si voleva uccidere. Stava preparandosi al suicidio quando, di colpo, ricordò una cosa che Angelina gli aveva detto. Un bel mattino erano andati al tempio dove lui l'aveva vista la prima volta; quel mattino un monaco teneva un sermone sulla "comunicazione per mezzo dell'incenso". Angelina aveva detto: «In futuro, David, se mi vuoi lì con te, usa l'incenso per farmelo sapere!» David allora corse al mercato, comprò una confezione di bastoncini di incenso e li accese subito – non uno, dieci in una volta! Si sedette in silenzio e attese. Passò più di un'ora, e di Angelina ancora nessuna traccia. Era sull'orlo della disperazione, quando ricordò un'altra cosa che il monaco aveva detto nel suo sermone: aveva parlato di incenso del cuore. Aveva detto che ci sono cinque tipi di incenso del cuore: quello degli impegni di consapevolezza¹, quello della concentrazione, dell'intuizione profonda, della comprensione e quello del fiore della liberazione. David si rese conto che non sarebbe riuscito a mettersi in comunicazione con Angelina finché non avesse imparato a usare l'incenso del cuore.

Il primo è l'incenso dei Cinque impegni di consapevolezza. Il quarto riguarda la comunicazione: la pratica della parola amorevole e dell'ascolto profondo. Finché non pratichiamo la parola amorevole e l'ascolto profondo non possiamo comunicare con le persone. David se ne stava lì seduto e la sua vita gli passò davanti in un lampo: vide che non aveva mai comunicato realmente con nessuno, né con sua madre, né con suo padre, né coi fratelli o con le sorelle, né con gli amici, nemmeno con Angelina. Capì che non praticava il quarto impegno di consapevolezza. In quel momento ebbe un'intuizione: smise di accusare i suoi genitori per la propria sofferenza e si rese conto di esserne lui stesso responsabile, lui che non aveva mai ascoltato né parlato con consapevolezza e che tante volte aveva ferito gli altri. Accettò la sua parte di responsabilità. Nel momento in cui ebbe questa visione profonda, David fu libero dalla rabbia e il suo cuore cominciò ad aprirsi. Stette seduto per un'altra mezz'ora e, all'improvviso, comparve Angelina. Lei ha sempre il cuore pieno d'amore: se solo sai come ricominciare da capo, Angelina ti perdona sempre e torna da te, scende dal dipinto sul muro ed entra nella tua vita. Ognuno di noi ha diverse Angeline nella propria vita e dobbiamo osservare bene il nostro modo di trattarle. In che termini parliamo loro? Le facciamo soffrire? Sono domande su cui riflettere.

A Plum Village c'è un novizio di vent'anni che si chiama Phâp Canh, "Vero specchio del Dharma". Pratica come monaco solo da un anno e quattro mesi, ma lo fa molto bene e rende molto felici i suoi fratelli e sorelle nel Dharma. Fratello Phâp Canh è il mio "attendente": ha il compito di portarmi la colazione la mattina e di accompagnarmi, se devo andare da qualche parte, alla guida di una piccola auto nera. È un autista molto attento: quando entra in macchina pratica sempre il respiro consapevole e recita i versi «Prima di accendere la macchina, so dove sto andando. L'auto e io siamo una cosa sola. Se l'auto va veloce, io vado veloce». Quando sto con lui sono contento; trovo che la nostra comunicazione sia perfetta.

Ogni mattina facciamo colazione insieme, in silenzio, maestro e allievo. Una mattina gli ho

raccontato la storia di David e Angelina. Gli è piaciuta. Poi l'ho guardato con consapevolezza e ho detto: «Pháp Canh, tu sei la mia Angelina. Sei entrato nella mia vita e mi hai reso felice. Faccio voto di condurre la mia vita quotidiana in modo che tu non te ne vada mai». Era profondamente commosso, si vedeva: quella era una specie di dichiarazione d'amore. Rispose: «Ma Thây, io non so preparare bene gli spaghetti istantanei come Angelina!» Continuai a sorridergli, e gli risposi: «Figlio mio, non occorre che tu sia un eccellente cuoco di spaghetti per rendermi felice. Ci sono molte sorelle nel Dharma che li sanno preparare in maniera eccellente. Tu devi solo guidare per me proprio nel modo in cui guidi. È più che abbastanza per farmi felice». Gli fece piacere sentirlo.

Nella mia capanna c'è una piccola stanza da meditazione in cui ho appeso un'immagine di tutte le mie Angeline, un centinaio di persone che sono scese dal quadro e sono entrate nella mia vita, cinquanta monaci e monache e cinquanta laici che vivono a Plum Village e che costituiscono la mia famiglia. Insieme pratichiamo la meditazione camminata, quella seduta, il pasto in consapevolezza, i movimenti di consapevolezza², l'ascolto della campana e il "trattato di pace"³. Quest'ultimo riguarda la rabbia, la comunicazione e l'ascolto profondo necessari a proteggere la nostra armonia e la nostra felicità.

Tutte le sere, alle dieci, pratico le Tre prosternazioni. Comincio sedendomi in postura da meditazione e accendendo un bastoncino di incenso per mettermi in comunicazione con i miei antenati. Quando la campana annuncia che è giunto il momento, smetto di fare quello che sto facendo e mi metto in moto, nello stile della meditazione camminata: per cominciare a meditare non occorre aspettare di essere arrivati nella sala di meditazione. Comincio là dove mi trovo, camminando in consapevolezza. Poi mi siedo davanti all'altare. L'altare del mio eremo porta una statua del Buddha, alcune immagini di bodhisattva e una statua di Gesù Cristo. Considero Gesù uno dei miei antenati spirituali. Come vi stavo dicendo, mi siedo in postura e prendo un bastoncino di incenso. È un oggetto molto leggero eppure lo tengo con due mani perché la mia pratica consiste nel fare ogni cosa in consapevolezza, nell'investire il cento per cento di se stessi in ogni cosa che si fa. Quando pratici la meditazione camminata, fa' un passo per volta impiegandovi tutto il tuo essere, non soltanto il cinquanta per cento. Perché sia un vero passo, il corpo e la mente devono essere insieme. Dunque, accendo un fiammifero e con questo accendo la punta del bastoncino di incenso; poi mi metto in connessione con i miei antenati, divento una cosa sola con i miei antenati.

Noi facciamo parte di una delle tante correnti della vita: quando offriamo un bastoncino di incenso in questo modo, sappiamo di essere in contatto con i nostri antenati. I miei antenati non sono soltanto sull'altare, in immagini, sono anche dentro di me. Io sono la continuazione dei miei antenati, sia di sangue che spirituali. Una volta capaci di mettersi in comunicazione con i propri antenati, non si è più soli. Ogni giorno, accendendo un bastoncino di incenso da offrire loro, guardo le immagini di mia nonna, di mio nonno e di tutti i miei antenati spirituali: i miei insegnanti, il Buddha, Gesù. Entro in contatto profondo con uno di loro e allo stesso tempo entro in contatto con tutti loro. Già solo spolverando l'altare si entra in contatto con i propri antenati. Questa, per me, è una pratica quotidiana molto importante.

In Asia ogni giorno bruciamo incenso e ci mettiamo in contatto con gli antenati. Non ci sentiamo tagliati fuori dal fiume della vita che scorre dai nostri avi ai nostri figli e ai figli dei nostri figli: facciamo tutti parte della stessa corrente. Dopo aver offerto il bastoncino d'incenso sull'altare, mi siedo e pratico il respiro consapevole, contemplando il filo di fumo che si leva verso l'alto.

Mi sento in pace e in comunicazione con tutti. Sto in quella posizione per diversi minuti, a volte anche più a lungo, poi apro gli occhi, mi alzo e mi inchino a tutte le mie "Angeline", prima di sedermi a meditare; così facendo, ho l'impressione che siano realmente tutte lì, sedute insieme a me.

Tornata Angelina, David era finalmente capace di ascoltarla. Lei era diventata la sua sorella nel Dharma: praticavano insieme molto bene ed erano molto felici. Dopo alcuni mesi decisero di andare in un vicino centro di pratica. Sapevano che praticare in un Sangha sarebbe stato più facile e più efficace, perciò decisero di restare alcuni anni in quel centro per trasformare in se stessi il dolore e la sofferenza; intendevano così mettersi in grado di aiutare la gente ad alleviare la propria sofferenza e a ripristinare la pace, la felicità e la capacità di comunicare.

La parola amorevole è un aspetto importante della pratica. Si tratta di dire solo cose amorevoli, di dire la verità in una maniera dolce, nonviolenta. Questo è possibile solo quando siamo calmi. Quando siamo irritati possiamo dire cose distruttive; in quel caso, dunque, dovremmo astenerci dal parlare e limitarci a respirare. Se occorre, possiamo anche praticare la meditazione camminata all'aria aperta, guardando gli alberi, le nuvole, il fiume. Una volta recuperata la calma e la serenità, siamo di nuovo in grado di usare il linguaggio della gentilezza amorevole. Se mentre parliamo l'irritazione torna a galla, possiamo fermarci per respirare. Questa è la pratica della consapevolezza.

La pratica del Bodhisattva Avalokiteśvara⁴ è di ascoltare molto profondamente ogni genere di suono che provenga da dentro di sé o da fuori di sé, compreso il suono del dolore. Ascoltare la campana, il vento, l'acqua, gli insetti, tutti gli esseri viventi è parte della nostra pratica: quando sappiamo come ascoltare a fondo e come respirare a fondo in consapevolezza, ogni cosa acquista chiarezza e profondità.

8. Vivere insieme in consapevolezza

Pensa al tuo primo amore, a come è nato, come si è sviluppato, che cosa ti ha dato in quel periodo. Ricorda i dettagli di quell'esperienza e osservali con calma in profondità, con compassione e comprensione. Scoprirai cose che sul momento non avevi notato; scoprirai che il tuo "primo amore" in realtà non era il primo. Molte sono le correnti che nutrono e sostengono il fiume della tua vita: il tuo primo amore non ha inizio e non ha fine, è in continua trasformazione. Il tuo primo amore è ancora presente e continua a dare forma alla tua vita. Sono certo che capisci di cosa sto parlando, se sei sereno e sorridente e respiri in consapevolezza. Dov'è il sé? Dov'è il non-sé? Chi è il tuo primo amore? Chi è l'ultimo? Che differenza c'è tra il primo amore e l'ultimo? Dipende dalla stagione se l'acqua evapora o inonda un terreno; che assuma forma sferica o cubica, dipende dal contenitore. L'acqua scorre in primavera ed è solida d'inverno, ma la sua immensità non può essere misurata ed è impossibile scoprirne la sorgente. In una baia color smeraldo, l'acqua nasconde un re drago; in un piccolo lago freddo contiene la luna piena, splendente. Sul ramo di salice del bodhisattva sparge il nettare della compassione¹. Una goccia è sufficiente a purificare e a trasformare il mondo nelle dieci direzioni. Puoi afferrare l'acqua per mezzo della forma che assume? Puoi rintracciarne la sorgente? Sai quando finirà? È lo stesso per il tuo primo amore. Il primo amore non ha inizio e non ha fine. È ancora vivo nel fiume del tuo essere. Non pensare che sia solo nel passato: osserva in profondità la natura del tuo primo amore e vedrai il Buddha.

La pratica della consapevolezza è la pratica dell'amore. È importante imparare l'arte del vivere consapevole prima di iniziare una nuova relazione, specie in quel viaggio alla scoperta reciproca che si intraprende nel matrimonio. Avrai un matrimonio difficile se non arrivi a conoscere bene te stesso, praticando l'osservazione profonda per scoprire tutti i fiori e tutta l'immondizia che contieni – e non mi riferisco soltanto a quelli di tua personale produzione, ma anche a quelli che hai ricevuto dagli antenati e dalla società.

Quando inizi una nuova relazione provi eccitazione, entusiasmo, una spinta a esplorare; ma probabilmente non capisci ancora troppo bene te stesso, in realtà, e neppure l'altra persona. In seguito, vivendo con lei ventiquattr'ore al giorno vedi, senti e sperimenti molte cose che non avevi visto o immaginato prima. Quando ti eri innamorato avevi costruito e proiettato sul tuo partner una bellissima immagine; ora le tue illusioni scompaiono, scopri la realtà e ne resti colpito e sconcertato. Finché non sai come praticare la consapevolezza insieme al tuo partner, osservando entrambi in profondità, potresti trovare difficile aiutare il vostro amore ad attraversare questo periodo.

Nella psicologia buddhista, la parola *samyojana* si riferisce alle formazioni interne, che vengono descritte come lacci o nodi. Per esempio, se qualcuno ci dice qualcosa di scortese e non capiamo perché l'abbia detto e ci irritiamo, in noi si forma un nodo. La mente ha difficoltà ad accettare di provare sentimenti negativi come la rabbia, la paura e il rimpianto, quindi trova il modo di seppellirli in aree remote della coscienza, creando elaborati meccanismi di difesa per negarne l'esistenza; i sentimenti problematici, però, cercano continuamente di tornare in superficie. Se pratichiamo la consapevolezza possiamo imparare l'arte di riconoscere un nodo nel momento stesso in cui si forma e di trovare dei sistemi per disfargli. Le formazioni interne richiedono la nostra piena attenzione non appena si generano, quando i lacci sono annodati ma non sono ancora molto stretti e scioglierli è ancora facile; se aspettiamo, le formazioni cresceranno sempre più forti, i nodi saranno sempre più serrati.

Il primo passo da fare trattando con le formazioni interne inconsce è cercare di portarle a livello cosciente. Per averne accesso occorre meditare, praticando il respiro consapevole; forse allora si riveleranno, sotto forma di immagini, di sentimenti, di pensieri, di parole o di azioni. Potremmo notare un sentimento di ansia e chiederci: «Perché mi sono sentito così male quando ha detto questo?» oppure: «Perché continuo a fare così?» o «Perché quel personaggio del film mi è parso tanto odioso?» Osservare noi stessi da vicino può portare alla luce una formazione interna: non appena vi puntiamo la luce della consapevolezza, questa comincia a rivelare la sua faccia. Forse proveremo una certa resistenza a continuare a guardarla, ma se abbiamo sviluppato la capacità di stare seduti tranquilli e osservare le nostre sensazioni, a poco a poco la fonte di quel nodo si rivelerà, dandoci un'idea di come fare per scioglierlo. Con questa pratica si arriva a conoscere le nostre formazioni interne e a fare la pace con noi stessi.

Quando si vive con un'altra persona è importante praticare in questo modo: per proteggere la felicità reciproca, occorre che impariamo a trasformare le formazioni interne che produciamo insieme, non appena si generano. Una donna mi ha detto che tre giorni dopo le nozze il comportamento del marito aveva fatto nascere in lei svariate formazioni interne, che poi si era portata dentro per trent'anni. Aveva paura che parlandone avrebbe scatenato un litigio. Come poteva essere felice in quella condizione, priva di una reale comunicazione? Quando la nostra vita quotidiana manca di presenza mentale, piantiamo i semi della sofferenza proprio nella persona che amiamo.

Quando entrambi i partner sono ancora “leggeri” e non hanno in sé troppi nodi, la pratica non è difficile: si guarda insieme l'equivoco che ha generato il nodo e poi lo si scioglie. Per esempio, se senti che tuo marito esagera raccontando agli amici qualcosa che ha fatto, potresti sentire che in te si forma un nodo, che il rispetto che provi per lui diminuisce; ma se ne discuti subito con lui puoi arrivare a un chiarimento e il nodo verrà sciolto con facilità.

Farlo è possibile, se pratichiamo l'arte del vivere insieme in consapevolezza. Ognuno vede che l'altro, come lui stesso, contiene in sé sia fiori che immondizia, e lo accetta. La nostra pratica è innaffiare i fiori nell'altro, non portargli un altro po' di immondizia. Evitiamo i rimproveri e i litigi: quando cerchiamo di coltivare fiori, se il fiore non cresce bene non lo rimproveriamo, non litighiamo con lui ma ce la prendiamo con noi stessi per non averlo curato bene. Il nostro partner è un fiore: se ci prendiamo buona cura di lui, crescerà benissimo. Se ce ne occupiamo poco, appassirà. Per aiutare un fiore a crescere bene dobbiamo capirne la natura: di quanta acqua ha bisogno? Di quanto sole? Guardiamo in profondità dentro noi stessi per vedere la nostra vera natura e guardiamo l'altro per capire la sua.

Nella tradizione buddhista parliamo di unità di corpo e mente. Qualunque cosa accada al corpo accade anche alla mente. La salute del corpo è salute della mente; la violazione del corpo è violazione della mente. Quando siamo arrabbiati, potremmo pensare di esserlo nei sentimenti, ma non è vero. Quando amiamo qualcuno ne desideriamo la vicinanza fisica, invece quando siamo arrabbiati con qualcuno non abbiamo nessuna voglia di toccare quella persona o di esserne toccati. Non si può dire che corpo e mente siano due cose separate.

Una relazione sessuale può essere un atto di comunione profonda tra corpo e spirito. È un incontro molto importante e non va compiuto in maniera casuale. Ognuno di noi sa che nella sua anima ci sono determinate aree – ricordi, dolori, segreti – che desidera condividere soltanto con la persona che più ama e di cui si fida di più. Non si apre il proprio cuore mostrandolo a chiunque. Nella Città imperiale, a Pechino, c'è una zona a cui non ci si può avvicinare, chiamata “città proibita”: solo l'imperatore e i suoi familiari vi potevano circolare liberamente. C'è un luogo nella tua anima che

non permetti a nessuno di avvicinare, tranne che alla persona a cui più vuoi bene e di cui ti fidi di più.

La stessa cosa è vera per il corpo. Il nostro corpo ha aree che non desideriamo che nessuno tocchi o avvicini, a meno che non si tratti della persona che più amiamo e rispettiamo e di cui ci fidiamo di più. Se qualcuno ci avvicina in maniera casuale o trascurata con un atteggiamento privo di tenerezza, ci sentiamo insultati nel corpo e nell'anima. Chi ci avvicina con rispetto, tenerezza e massima cura, invece, ci offre comunicazione profonda e profonda comunione. Solo in questo caso non ci sentiamo feriti, maltrattati o vittime di un abuso, fosse anche solo un po'. Questo stato non si può raggiungere se non c'è vero amore e impegno reciproco. Rapporti sessuali casuali non possono essere definiti amore: l'amore è profondo, meraviglioso e integrale. Nelle relazioni sessuali l'elemento più importante è il rispetto. L'unione sessuale dovrebbe essere come un rito, una cerimonia eseguita in consapevolezza con grande rispetto, cura e amore. Se sei motivato dal desiderio non si tratta di amore. Il desiderio non è amore. L'amore è molto più responsabile: ha in sé la cura per l'altro.

In Asia si sostiene che ci sono tre fonti di energia: quella sessuale, il respiro e lo spirito (in cinese *jing*, *ch'i* e *shen*). La prima, *jing*, è l'energia sessuale. Quando ne hai più del necessario nel tuo corpo e nel tuo essere c'è uno squilibrio. Occorre ristabilire l'equilibrio; il taoismo e il buddhismo prevedono pratiche che ti aiutano a farlo, che comprendono la meditazione e le arti marziali. La seconda fonte di energia è il *ch'i*², l'energia del respiro. La vita può essere descritta come un processo di combustione; per poter "bruciare", ogni cellula del corpo ha bisogno di nutrimento e di ossigeno. Nel *Sutra del fuoco* il Buddha ha detto: «Gli occhi bruciano, il naso brucia, il corpo brucia». Nella vita quotidiana dobbiamo coltivare l'energia praticando una respirazione corretta. Noi esseri umani traiamo beneficio dall'ossigeno dell'aria, così dobbiamo assicurarci di disporre di aria non inquinata. Alcuni coltivano il *ch'i* astenendosi dal fumo e dal parlare eccessivo, o praticando il respiro consapevole dopo avere parlato molto. Quando parli, datti il tempo di respirare. A Plum Village, ogni volta che si sente suonare la campana della consapevolezza, tutti smettono di fare quello che stanno facendo e respirano consapevolmente tre volte. Praticiamo in questo modo per coltivare e conservare la nostra energia *ch'i*.

La terza fonte dell'energia è *shen*, l'energia dello spirito. Quando non si dorme la notte o quando si è molto preoccupati si perde un po' di questa energia; il sistema nervoso si esaurisce e non si riesce più a studiare o a meditare bene, o a prendere decisioni efficaci. La carenza di sonno o l'eccesso di preoccupazione fanno perdere la lucidità mentale; l'ansia e le preoccupazioni esauriscono le riserve di *shen*. Per questo non preoccuparti troppo. Non stare alzato fino a tardi. Mantieni in buona salute il tuo sistema nervoso. Previene l'insorgere dell'ansia. Queste pratiche coltivano la terza fonte di energia; abbiamo bisogno di questa energia per meditare bene. Un'intuizione spirituale o un'illuminazione richiedono tutto il potere dell'energia spirituale; questa proviene dalla concentrazione e dalla conoscenza dei modi atti a proteggere la fonte dell'energia stessa. Quando hai una forte energia spirituale basta che la focalizzi su un oggetto per far nascere un'intuizione profonda. Se non hai *shen*, la luce della tua concentrazione è troppo debole e non splende con chiarezza. Queste tre fonti di energia sono collegate l'una all'altra: praticarne una le aiuta tutte. È questa la ragione per cui si dà tanta importanza al respiro nella vita spirituale: è utile a tutte le nostre fonti di energia.

I monaci e le monache non intraprendono relazioni sessuali perché vogliono dedicare la loro energia alla comprensione intuitiva, ottenuta grazie alla meditazione. Imparano perciò a canalizzare la loro energia sessuale per rafforzare l'energia spirituale in vista di quel passaggio netto dalla mente razionale alla perfetta intuizione. Per incrementare l'energia spirituale, i monaci praticano anche il

respiro profondo; poiché vivono da soli, senza una famiglia, possono dedicare tutto il loro tempo alla meditazione, all'insegnamento e ad aiutare gli altri.

In una comunità di pratica regna la stabilità e la pace, a condizione che non si verifichino episodi di cattiva condotta sessuale. Ognuno deve rispettare, sostenere e proteggere i fratelli e le sorelle nel Dharma; chi si comporta in maniera irresponsabile crea sofferenza sia nella comunità ristretta che in quella allargata³. Un maestro, uomo o donna, che non riesca ad astenersi dall'andare a letto con uno dei suoi studenti distrugge ogni cosa, forse anche per diverse generazioni. Abbiamo bisogno di consapevolezza per generare in noi questo senso di responsabilità: ci asteniamo dalla cattiva condotta sessuale perché siamo responsabili del benessere di così tante persone. Comportandoci da irresponsabili potremmo mandare tutto in rovina; praticando il comportamento responsabile, invece, manteniamo intatta la bellezza del Sangha.

Nelle relazioni sessuali le persone possono essere ferite; agire con responsabilità impedisce che questo accada a noi stessi e agli altri. Si pensa spesso che in questo campo solo le donne possano essere ferite; ma non è vero, vengono feriti anche gli uomini. Occorre fare molta attenzione; agire con responsabilità è un modo sicuro per riportare la stabilità e la pace in noi stessi, nella nostra famiglia e nella nostra società. Dobbiamo trovare il tempo di discutere i problemi relativi a questo argomento, come la solitudine, la pubblicità e anche l'industria del sesso.

Il senso di solitudine è universale. Spesso c'è poca comunicazione tra noi stessi e gli altri, anche all'interno della famiglia, e il senso di solitudine ci spinge a cercare relazioni sessuali. Crediamo, molto ingenuamente, che una relazione sessuale ci faccia sentire meno soli, ma è un errore. Quando non c'è sufficiente comunicazione con un'altra persona a livello del cuore e dello spirito, una relazione sessuale non fa altro che aumentare la distanza e distruggere entrambi. Il rapporto sarà tempestoso e ognuno farà soffrire l'altro. La convinzione che avere una relazione sessuale aiuti a sentirsi meno soli è una sorta di superstizione da cui non ci dovremmo lasciar ingannare: in realtà, dopo ci si sente ancora più soli. L'unione di due corpi può essere positiva soltanto se contiene comprensione e comunione. Anche se siete marito e moglie, se non c'è comunione a livello del cuore e dello spirito, l'unione dei vostri due corpi non farà che separarvi ulteriormente. In questo caso raccomando di astenervi dall'aver rapporti sessuali e di cercare anzitutto di fare una breccia nel muro che impedisce la comunicazione.

Praticando la responsabilità sessuale dovremmo sempre osservare la natura del nostro amore, per capirla bene e per non farci incantare dalle sensazioni che proviamo. A volte sentiamo di amare un'altra persona, ma potrebbe trattarsi solo di un tentativo di soddisfare i nostri bisogni egoistici. Forse non abbiamo guardato abbastanza a fondo e non abbiamo visto i reali bisogni di quella persona, compreso quello di essere al sicuro e di sentirsi protetta. Se intuiamo qualcosa del genere, ci rendiamo conto che l'altra persona ha bisogno della nostra protezione e che per questo non possiamo considerarla solo un oggetto del nostro desiderio, come una specie di articolo commerciale. Nella nostra società si usa il sesso come mezzo per vendere prodotti. Se non consideriamo l'altra persona un essere umano, un potenziale Buddha, rischiamo di trasgredire il terzo impegno, quello della responsabilità sessuale. La pratica dell'osservazione profonda della natura del nostro amore è davvero importante.

La parola sanscrita *tathata* è un termine tecnico buddhista che significa "vera natura"⁴. Ogni cosa ha la sua vera natura, tramite la quale la si può riconoscere. Un arancio ha la sua *tathata* grazie alla quale non lo confondiamo con un limone. A Plum Village cuciniamo con il gas propano e ne conosciamo la vera natura: sappiamo che se c'è una perdita, accendere un fiammifero potrebbe essere molto pericoloso, ma sappiamo anche che il propano ci permette di cucinare ottimi pasti e per

questo lo invitiamo in casa nostra, a vivere in pace con noi. Ognuno di noi ha la sua propria natura: se desideriamo vivere in pace e felicemente con un'altra persona, dobbiamo comprendere la sua natura e anche la nostra. Se ci riusciamo, non avremo alcun problema a vivere insieme nella pace e nella felicità.

Meditare è osservare a fondo la natura delle cose, compresa la nostra natura e quella della persona che ci sta di fronte. Quando vediamo la sua vera natura, scopriamo le sue difficoltà, le sue aspirazioni, la sua sofferenza, le sue preoccupazioni. Possiamo sederci, prendere la mano del nostro partner, e chiedergli: «Caro (o cara), ti capisco abbastanza? Innaffio i semi della sofferenza in te? Innaffio i semi della gioia? Per favore, dimmi come posso fare per amarti meglio». Se diciamo queste parole dal profondo del cuore, forse l'altro si metterà a piangere. È un buon segno: significa che la porta della comunicazione si sta forse riaprendo.

Il vero amore comprende il senso di responsabilità: accettare l'altra persona così com'è, con tutti i suoi punti di forza e tutte le sue debolezze. Dobbiamo accettare le sue debolezze e fare in modo che la nostra pazienza, la nostra comprensione ed energia la aiutino a trasformarle. L'espressione "impegno a lungo termine" ci aiuta a comprendere il termine "amore". Nel contesto del vero amore, l'impegno può essere soltanto a lungo termine. «Desidero amarti. Desidero aiutarti. Desidero prendermi cura di te. Desidero che tu sia felice. Desidero darmi da fare per la tua felicità. Ma soltanto per qualche giorno». Che senso ha? Abbiamo paura a prendere impegni, vogliamo essere liberi. Eppure, anche per amare profondamente nostro figlio dobbiamo prendere un impegno a lungo termine nei suoi confronti e aiutarlo nel suo percorso finché saremo in vita. Non possiamo dire, a un certo punto: «Non ti voglio più bene». Anche con un amico caro prendiamo un impegno a lungo termine; abbiamo bisogno di lui o di lei. Tanto più abbiamo bisogno della persona che desidera condividere la nostra vita, la nostra anima, il nostro corpo. L'espressione "impegno a lungo termine" non riesce a rendere tutta la profondità dell'amore, ma occorre comunque trovare una locuzione comprensibile a tutti. I forti sentimenti che vi legano l'uno all'altro sono molto importanti, ma non sono sufficienti a sostenere la vostra felicità. Senza altri elementi, quello che chiamate amore potrebbe deteriorarsi in poco tempo. Occorre il sostegno degli amici e delle altre persone, per questo esistono le cerimonie nuziali: le due famiglie, insieme agli amici, testimoniano il fatto che vi siete messi insieme per vivere come una coppia. Il sacerdote e il certificato di matrimonio sono soltanto simboli; ciò che conta è che il vostro impegno reciproco venga testimoniato da amici e da entrambe le famiglie. Da quel momento riceverete il loro sostegno. Un impegno a lungo termine è più forte e più affidabile se viene preso nel contesto di un Sangha.

Il sostegno di parenti e amici riuniti tesse una sorta di rete; la forza dei vostri sentimenti è soltanto uno dei fili di cui è composta la rete. Con il sostegno di tanti elementi, la coppia sarà solida come un albero. Per essere forte, un albero affonda più radici nel terreno; se ne avesse una sola, potrebbe essere sradicato dal vento. Anche la vita di una coppia ha bisogno di essere sostenuta da diversi elementi: le famiglie, gli amici, gli ideali, la pratica e il Sangha.

A Plum Village, ogni volta che si tiene una cerimonia nuziale l'intera comunità fa festa e dà il suo sostegno alla coppia. Dopo la cerimonia, una volta al mese – la sera del plenilunio – la coppia recita insieme le Cinque consapevolezza, ricordando che ci sono amici vicini e lontani che sostengono la relazione. Che la vostra relazione sia sancita o no dalla legge, sarà più solida e più duratura se verrà dichiarata in presenza di un Sangha, cioè di amici che vi vogliono bene e che desiderano sostenervi in spirito di comprensione e di affetto.

Prima di sposarsi, due persone dovrebbero praticare insieme la presenza mentale; una volta divenuti marito e moglie dovrebbero continuare a praticare le Cinque consapevolezza come

manifestazione della loro pratica della presenza mentale:

Siamo consapevoli che in noi sono presenti tutte le generazioni dei nostri antenati e tutte le generazioni future.

Siamo consapevoli delle aspettative che i nostri antenati, i nostri figli e i figli dei loro figli hanno nei nostri confronti.

Siamo consapevoli che la nostra gioia, la nostra pace, la nostra libertà e la nostra armonia sono la gioia, la pace, la libertà e l'armonia dei nostri antenati, dei nostri figli e dei figli dei nostri figli.

Siamo consapevoli che la comprensione è il reale fondamento dell'amore.

Siamo consapevoli che i rimproveri e le discussioni non servono mai a niente e non fanno che creare e aumentare il distacco tra noi; sappiamo che solo la comprensione, la fiducia e l'amore ci possono aiutare a cambiare e a crescere.

Nella prima consapevolezza, vediamo noi stessi come un elemento di continuità rispetto ai nostri antenati e di collegamento con le generazioni future. Quando consideriamo le cose sotto questa luce, sappiamo che prendendoci cura del nostro corpo e della nostra coscienza nel presente ci prendiamo cura di tutte le generazioni passate e future.

La seconda consapevolezza ci ricorda che i nostri antenati si aspettano qualcosa da noi, e lo stesso i nostri figli e i figli dei nostri figli. La nostra felicità è la loro felicità; la nostra sofferenza è la loro sofferenza. L'osservazione profonda ci aiuterà a capire cosa si aspettino da noi i nostri figli e i nostri nipoti. Magari non li vedremo ancora in persona, ma essi ci stanno già parlando: desiderano che noi viviamo in modo che quando essi si manifesteranno, la loro non sia un'esistenza miserabile. I buddhisti vietnamiti non si considerano individui separati dai propri antenati, ma elementi di una continuità in cui sono rappresentate tutte le generazioni precedenti. Le azioni di una coppia non hanno come unico scopo la soddisfazione dei bisogni spirituali e fisici dei due "sé" individuali, ma anche la realizzazione delle speranze e delle aspettative dei loro antenati e il compito di preparare il terreno alle generazioni future.

La terza consapevolezza ci spiega come la gioia, la pace, la libertà e l'armonia non siano questioni individuali. Dobbiamo vivere in un modo che permetta la liberazione dei nostri antenati presenti in noi, il che significa liberare noi stessi. Se non li liberiamo, noi stessi resteremo legati per tutta la vita e trasmetteremo questi vincoli ai nostri figli e nipoti. Ora è tempo di liberare i nostri genitori e i nostri avi che abbiamo dentro di noi. Possiamo offrire loro pace, gioia, libertà e armonia, proprio nel momento in cui offriamo pace, gioia, libertà e armonia a noi stessi, ai nostri figli, ai nostri nipoti. Questo riflette l'insegnamento dell'interessere. Finché i nostri antenati dentro di noi soffrono, non possiamo davvero essere felici. Se facciamo anche un solo passo in consapevolezza, in libertà, toccando la terra lietamente, lo facciamo per tutti i nostri antenati e per tutte le generazioni future. Le prime tre consapevolezze sono aspetti di un insegnamento profondo. Dobbiamo continuare a studiarle e a praticarle per approfondire la comprensione di quegli insegnamenti.

Anche la quarta consapevolezza è un insegnamento fondamentale del Buddha. Dove c'è comprensione c'è amore. Quando capiamo la sofferenza di una persona, siamo spinti ad aiutarla e liberiamo le energie dell'amore e della compassione. Qualsiasi cosa si faccia in questo spirito sarà nella direzione della felicità e della liberazione della persona che amiamo. A volte, però, distruggiamo la persona amata. Ci comportiamo come quel generale americano che, durante la guerra nel Vietnam, mandò i cacciabombardieri a distruggere la città di Ben Tre sostenendo che "lo faceva

per salvarla”. Dobbiamo praticare in modo che ciò che facciamo per gli altri li possa solo rendere felici. L'intenzione di amare non basta: quando due persone non si capiscono, è impossibile che si amino.

Quando ci si sposa si forma un Sangha di due persone, per praticare l'amore: prendersi cura l'uno dell'altro, far sbocciare il proprio partner come un fiore, fare della felicità qualcosa di reale. La felicità non è una questione individuale. Dovresti praticare il sorriso almeno una volta al giorno, non solo per te stesso ma anche per lei. Dovresti praticare la meditazione camminata, non solo per lei ma anche per te stesso. Noi tutti siamo collegati a molte altre persone ed esseri: ogni passo, ogni sorriso che facciamo ha un effetto su tutti coloro che ci stanno vicini. La tua felicità è la felicità di tanta gente.

Osserva una quercia. Sembra felice, e la sua felicità fa la nostra felicità e anche quella degli uccelli. Tutti noi beneficiamo della presenza della quercia. La tua presenza e la tua felicità sono altrettanto determinanti per tutti noi: se sei felice, lo siamo anche noi; se non lo sei, noi non siamo felici. Si praticano le Cinque consapevolezze non solo per se stessi, ma per tutti. Se pratici a fondo i voti che hai espresso durante la cerimonia nuziale, tutto il mondo ne trarrà profitto. Per aiutarti a realizzare i tuoi voti, però, hai bisogno di una comunità: la quercia, il Sangha, tutti noi.

«Attraverso il mio amore per te, desidero esprimere il mio amore per l'intero cosmo, per l'umanità intera e per tutti gli esseri. Vivendo con te, desidero imparare ad amare tutte le persone e tutte le specie. Se il mio amore per te avrà buona riuscita, sarò in grado di amare tutte le persone e le specie sulla terra». Questo è il messaggio reale dell'amore. Come possiamo fare grandi passi senza essere prima riusciti a fare piccoli passi? Nel primo anno di matrimonio, o nei primi due o tre anni, il vostro scopo dovrebbe essere proprio questo: realizzare la pace, la felicità e la gioia in questo vostro piccolo Sangha. Nello stesso tempo, consideriamo il nostro piccolo Sangha nel contesto del Sangha allargato: noi stiamo praticando con l'aiuto dei nostri maestri, dei nostri genitori, dei nostri amici e di tutti gli esseri viventi del regno animale, vegetale e minerale. «Attraverso l'amore per te, esprimo il mio amore per il Sangha allargato. Per questo devo essere capace di amarti, prendermi cura di te e renderti felice».

Ricorda di praticare nel contesto di una comunità: fa' tutto quello che puoi per portare felicità all'aria, all'acqua, alle rocce, agli alberi, agli uccelli, agli esseri umani. Se pratici in questo spirito, la tua fede matrimoniale diverrà “l'anello dell'interessere”, della solidarietà, dell'amore e della comprensione. Vivi la tua vita quotidiana in modo da sentire con te per tutto il tempo la presenza della comunità. Entra in contatto con il Buddha, il Dharma e il Sangha che sono nel tuo cuore, e riceverai quel genere di energia di cui hai bisogno ogni volta che ti trovi a dover fronteggiare delle difficoltà nella tua vita e in quella del mondo che ti circonda: il mondo ha bisogno che tu sia consapevole, che tu ti renda conto di ciò che succede. La vostra unione è per entrambi l'occasione di una pratica più profonda e il mezzo per ottenere il sostegno di cui avete bisogno.

Ogni momento della vita, ogni momento che ci viene dato, va vissuto a fondo. Se sei capace di vivere profondamente un solo momento della tua vita puoi imparare a vivere nello stesso modo tutti gli altri momenti. Il poeta francese René Char ha detto: «Se sai prendere dimora in un attimo scoprirai l'eternità». Fai di ogni attimo l'occasione per vivere profondamente, felicemente e in pace. Ogni attimo è per noi una possibilità di fare pace con il mondo, di rendere possibile la pace nel mondo, di rendere possibile la felicità nel mondo. Il mondo ha bisogno della nostra felicità. La pratica del vivere in consapevolezza può essere descritta come la pratica della felicità, la pratica dell'amore. La capacità di essere felici, la capacità di amare: ecco cosa dobbiamo coltivare nelle nostre esistenze. La comprensione è il vero fondamento dell'amore, e l'osservazione profonda ne è la

pratica di base.

Tutti sappiamo che i rimproveri e i litigi non servono a nulla, ma ce lo dimentichiamo. Per questo si praticano le Cinque consapevolezze. Il respiro consapevole ci aiuta a sviluppare la capacità di fermarci in quel momento decisivo, a trattenerci dal rimproverare e dal discutere.

Tutti noi abbiamo bisogno di cambiare in meglio. Quando ci sposiamo, facciamo la promessa di cambiare noi stessi e di aiutare l'altra persona a cambiare, in modo da crescere insieme, condividendo i frutti e i progressi della pratica. È nostra responsabilità prenderci cura l'uno dell'altro: noi siamo i giardinieri, coloro che aiutano i fiori a crescere. Se ne capiamo i bisogni, i fiori avranno una riuscita magnifica.

Ogni volta che l'altro fa bene qualcosa, agisce nella direzione del cambiamento e della crescita, dovremmo congratularci con lui o con lei per esprimere la nostra approvazione. È importante. Non diamo per scontate le cose: se l'altro manifesta i propri talenti e la propria capacità di amare e di creare felicità, dobbiamo esserne coscienti ed esprimere il nostro apprezzamento. Questo è il modo giusto per innaffiare il semi della felicità. Dovremmo evitare di dire cose distruttive come: «Non capisco perché tu faccia una cosa simile» o «Non credo che tu ci riesca». Diciamo invece: «Certo, è difficile, ma ho fiducia che tu ce la possa fare». Questo modo di parlare rende l'altro più forte ed è vero anche per i bambini: dobbiamo rinforzare l'autostima dei nostri bambini. Per aiutarli a crescere, dobbiamo apprezzare e lodare tutto ciò che dicono e fanno di buono. Nel matrimonio, possiamo amarci a vicenda in modo da incoraggiare costantemente il miglioramento e la crescita.

Questa pratica è importante anche per coloro che sono sposati da dieci, quindici o vent'anni. Potete continuare a vivere in consapevolezza e a imparare dall'altro. Forse avrete l'impressione di sapere tutto di vostra moglie o di vostro marito, ma non è così. I fisici nucleari studiano una particella di polvere per anni e anni, e ancora non dichiarano di sapere tutte di essa. Se una particella è tanto complessa, come può una persona dire di sapere tutto di un'altra? Guidando l'auto, fai attenzione solo ai tuoi pensieri e ignori tua moglie. Pensi: «So tutto di lei. In lei non c'è più nulla di nuovo». Non è corretto. Se la tratti in questo modo, lei poco a poco morirà: ha bisogno della tua attenzione, del tuo "giardinaggio", della tua cura.

Occorre che impariamo l'arte di generare felicità. Se da piccoli abbiamo visto nostra madre o nostro padre fare cose che portavano gioia in famiglia, sappiamo già come fare. Se invece i nostri genitori non sapevano come generare felicità, potremmo non sapere come farlo, quindi cerchiamo di imparare l'arte di generare felicità nella nostra comunità di pratica. Il problema non è avere ragione o torto ma essere più o meno abili. Vivere insieme è un'arte. Anche con la migliore buona volontà si può rendere infelice l'altro. La buona volontà non basta: occorre l'arte di rendere felice l'altro. L'arte è l'essenza della vita. Cerca di essere un maestro nell'arte di parlare e di agire. La sostanza di quest'arte è consapevolezza: si è più capaci e più abili quando si è mentalmente presenti. La pratica me l'ha insegnato.

9. Una rosa per il tuo taschino

Il concetto di “madre” non può essere separato da quello di “amore”. È un amore dolce, tenero e delizioso. Senza amore un bambino non può fiorire e un adulto non può maturare. Senza amore, ci si indebolisce e ci si inaridisce. Il giorno in cui è morta mia madre ho scritto nel mio diario: «Ecco la più grande disgrazia della mia vita!» Neanche una persona anziana si sente mai pronta ad affrontare la perdita della propria madre: ha l'impressione di non essere ancora matura e all'improvviso si sente sola, si sente abbandonata e infelice come un orfano giovane.

Tutte le poesie e le canzoni che lodano la maternità sono naturalmente belle, anche senza nessuno sforzo da parte del loro autore. In queste opere, persino i poeti e i cantori non particolarmente dotati sembrano riversare il proprio cuore; chi le recita o le canta appare profondamente commosso anche se, magari, ha perso la madre in età troppo giovane per sapere che cosa sia l'amore di una mamma. In tutto il mondo, fin dai tempi più antichi, si sono scritte opere che cantano le virtù della maternità.

Da bambino ho sentito una semplice poesia sulla morte della propria madre e ancora oggi la considero molto importante. Se tua madre è ancora viva, potresti provare tenerezza per lei ogni volta che la leggi e potresti temere quell'evento lontano ma inevitabile.

Quell'anno, anche se ero molto giovane,
mia madre mi ha lasciato.
E io mi sono reso conto
di essere un orfano.
Intorno a me tutti piangevano.
Io soffrivo in silenzio...
Permettendo alle lacrime di scorrere
sentivo che il mio dolore si addolciva...
La sera avvolse la tomba di mia madre,
la campana della pagoda suonò con dolcezza.
Ho compreso allora che perdere la madre
è perdere l'intero universo.

Noi tutti nuotiamo in un mare di amore e di tenerezza per molti anni; ci troviamo piuttosto bene in quel mare, senza neanche rendercene conto. Solo quando è troppo tardi ne diveniamo consapevoli.

La gente di campagna non capisce il linguaggio complicato della gente di città. Quest'ultima dice che la madre è «un tesoro d'amore», ma i contadini trovano che questa sia un'espressione già troppo complessa; i contadini vietnamiti usano paragonare la mamma alla migliore qualità di banane o al miele, al riso dolce o alla canna da zucchero ed esprimono il loro affetto in questo modo semplice e diretto. Per me una mamma è come una squisita banana *ba huong*, come il migliore riso dolce *nep mo*, come la più deliziosa canna da zucchero *mia lau*.

Dopo una febbre a volte si ha in bocca un sapore amaro, che uniforma tutti gli altri modificandoli e rovinandoli. Solo quando arriva la mamma, ti rimbecca le coperte fino al mento, ti mette la mano sulla fronte che brucia – è davvero una mano o è la seta del paradiso? – e ti sussurra «povero caro!», ti senti ristorato, circondato dalla dolcezza dell'amore materno. Il suo amore è fragrante come una

banana, come il riso dolce, come la canna da zucchero.

Il lavoro del papà è enorme, grande come una montagna. La devozione di una madre è straripante e scorre come da una sorgente di montagna. L'amore materno è il primo assaggio di amore che abbiamo, l'origine di tutti i successivi sentimenti di amore. Nostra madre è il maestro che per primo ci insegna l'amore, la materia più importante da imparare nella vita. Se non ho una mamma potrei non sapere mai che cosa sia l'amore. È grazie a lei che posso amare il mio prossimo; è grazie a lei che posso amare tutti gli esseri viventi. Per suo tramite ho acquisito le mie prime nozioni di comprensione e compassione. La madre è il fondamento di ogni amore; molte tradizioni religiose lo riconoscono e rendono omaggio profondo alla figura materna, come alla Vergine Maria o alla dea Kwan Yin. Appena il bambino piccolo apre la bocca per piangere, ecco che subito la mamma corre alla culla: la madre è uno spirito gentile e dolce che fa scomparire l'infelicità e le preoccupazioni. Quando viene pronunciata la parola "madre", ci sentiamo subito inondare il cuore di amore. A partire dall'amore, il passo verso la fede e l'azione è molto breve.

In Occidente, in maggio si celebra il Giorno della mamma. Io provengo dalla campagna vietnamita e non avevo mai sentito parlare di questa tradizione. Un giorno visitavo il quartiere della Ginza, a Tokyo, insieme al monaco Thien An, quando fummo raggiunti davanti a una libreria da un gruppo di studenti giapponesi, suoi amici. Uno di loro gli fece una domanda con discrezione, poi prese dalla borsa un piccolo garofano bianco e me lo appuntò sul petto. Ero sorpreso e un po' imbarazzato: non avevo idea del significato di questo gesto e non osavo chiederlo; cercai di comportarmi con naturalezza, pensando che doveva trattarsi di una qualche usanza locale. Quando finirono di conversare (io non conosco il giapponese), Thien An e io entrammo nella libreria, e lui mi spiegò: quel giorno era il Giorno della mamma, e in Giappone se tua madre è ancora viva ti appunti un fiore rosso sulla tasca o sul bavero, se invece non lo è più ne appunti uno bianco. Guardai il fiore bianco appuntato sul mio abito e di colpo mi sentii molto infelice: ero orfano, uno dei tanti orfani infelici. Noi orfani non possiamo più infilare con orgoglio il fiore rosso nell'asola del vestito! Coloro che portano il fiore bianco soffrono, perché non possono impedirsi di tornare col pensiero alla propria mamma, non possono dimenticare che lei non c'è più. Coloro che portano il fiore rosso sono così felici, sapendo che la loro mamma è ancora viva: possono cercare di farle piacere prima che lei se ne sia andata e che sia troppo tardi. Trovo che sia una bellissima usanza. Propongo di adottarla in Vietnam e anche in Occidente.

Una madre è una fonte illimitata di amore, un tesoro inestimabile, è il dono più bello che la vita ci offre. Purtroppo a volte ce ne dimentichiamo. Quelli di voi che hanno la madre ancora in vita, per favore non aspettino che sia morta per dire: «Dio mio, le ho vissuto accanto per tutti questi anni senza mai guardarla da vicino. Qualche breve sguardo, qualche parola scambiata per chiedere un po' di soldi o una cosa o un'altra...» A volte la abbracciamo stretta per riceverne un po' di calore, o le teniamo il broncio, o ci arrabbiamo con lei. Le complichiamo la vita, facendola preoccupare, minando la sua salute, facendola andare a dormire tardi o facendola alzare presto. Molte madri muoiono giovani a causa dei figli. Ci si aspetta che passino la vita a cucinare per noi figli, a lavare e pulire le nostre cose, intanto che noi ci occupiamo solo dei nostri avanzamenti di grado e della nostra carriera. Siamo troppo occupati per osservarle, e neanche loro, a loro volta, hanno il tempo di osservarci in profondità. Solo quando nostra madre non c'è più ci rendiamo conto, di colpo, che non siamo mai stati consapevoli di avere una madre.

Questa sera quando torni da scuola o dal lavoro oppure, se vivi lontano, la prossima volta che vai a trovarla, prova ad andare in camera di tua madre e a sederti accanto a lei con un sorriso calmo, in

silenzio. Senza dire niente, fa' in modo che smetta di lavorare; guardala a lungo, guardala profondamente. Fallo allo scopo di vederla davvero, di realizzare che lei è lì, viva, vicino a te. Prendile la mano e falle una breve domanda, per attirare la sua attenzione: «Mamma, sai una cosa?» Sarà un po' sorpresa e probabilmente sorriderà, chiedendoti: «Che cosa, caro?» Continua a guardarla negli occhi e a sorriderle serenamente, e dille: «Lo sai che ti voglio bene?» Falle questa domanda senza aspettarti una risposta. Anche se hai trenta o quarant'anni o più, sei il suo bambino: chiediglielo in questa veste. Sarete felici, tua madre e tu, consapevoli di vivere in uno stato di amore eterno. Poi un giorno, quando lei se ne andrà, non avrai rimpianti.

In Vietnam, nella festività di Ullambana, si usa ascoltare storie e leggende sul Bodhisattva Maudgalyayana e sull'amore filiale, sul lavoro del padre, sulla devozione della madre, sui doveri dei figli. Tutti pregano per la longevità dei propri genitori o, se sono morti, per la loro rinascita nel paradiso della Pura Terra. Noi crediamo che un bambino privo di amore filiale sia indegno, ma anche la devozione filiale nasce dall'amore stesso. Senza amore, la devozione filiale è artificiosa. Basta che ci sia amore e non occorre più parlare di obbligo: amare la madre è già sufficiente. Non è un dovere, è naturale come bere quando si ha sete. Ogni bambino deve avere una mamma, ed è del tutto naturale che le voglia bene; la mamma vuole bene a suo figlio e questi vuole bene alla madre. Il bambino ha bisogno di lei, lei ha bisogno del suo bambino. Se la madre non ha bisogno del suo bambino né il bimbo della sua mamma, allora quella non è una madre e quello non è un figlio: in quel caso i termini "madre" e "figlio" vengono impiegati a sproposito.

Quando ero giovane uno dei miei insegnanti mi ha chiesto: «Cosa devi fare quando vuoi bene alla tua mamma?» Gli ho risposto: «Le devo obbedire, devo aiutarla, devo prendermene cura quando è vecchia e quando sarà scomparsa per sempre dietro la montagna devo pregare per lei, davanti all'altare degli antenati». Ora so che nella sua domanda l'espressione «che cosa» era superflua. Se vuoi bene alla tua mamma, non devi *fare* niente: volerle bene è già sufficiente. Amare la propria madre non è una questione di moralità o di virtù.

Per favore, non pensare che io abbia scritto queste parole per darti una lezione di moralità. Amare tua madre è saper trarre profitto da una ricchezza: una madre è come una sorgente di acqua pura, è come la canna da zucchero di migliore qualità o il miele più dolce, è come il riso dolce più sopraffino, e se non sai godere di questi piaceri, sei sfortunato. Voglio solo portare queste cose alla tua attenzione; voglio aiutarti a non ritrovarti, un giorno, a lamentare il fatto che non ti è rimasto nulla nella vita. Se un dono qual è la presenza di tua madre non ti soddisfa, è probabile che non ti soddisfi nemmeno essere presidente di una grande società o re dell'universo. So che il Creatore non è felice, perché si genera da sé e non ha la grande fortuna di avere una madre.

Ti voglio raccontare una storia. Per favore non pensare che io sia privo di riguardo. Sarebbe potuto succedere che mia sorella non si sposasse, che io non mi facessi monaco; invece entrambi abbiamo lasciato nostra madre, l'una per iniziare una nuova vita accanto all'uomo che amava, l'altro per seguire l'ideale di vita che adorava. La sera del matrimonio di mia sorella, mia madre si preoccupava di mille e una cosa e non sembrava nemmeno triste. Ma quando ci sedemmo a tavola per mangiare qualcosa, nell'attesa che la famiglia di mio cognato venisse a prendere mia sorella, notai che la mamma non riusciva a mandare giù neanche un boccone. Disse: «Ha mangiato con noi per diciott'anni e oggi è il suo ultimo pasto prima di andare a mangiare in casa di un'altra famiglia». Mia sorella piangeva, il capo chino sul piatto; poi disse: «Mamma, non mi sposo più». Invece poi si sposò. Lo stesso ho fatto io, che ho lasciato mia madre per farmi monaco. Per congratularsi con coloro che sono fermamente decisi a lasciare la famiglia per prendere i voti, si usa dire che «hanno

scelto la via della comprensione»; io però non ne vado orgoglioso. Voglio bene alla mia mamma, ma ho anche un ideale e per servirlo ho dovuto lasciarla. Peggio per me.

Spesso, nella vita, bisogna fare scelte difficili: non si possono prendere due pesci nello stesso istante, uno per mano. È difficile, perché se accettiamo di crescere dobbiamo anche accettare di soffrire. Non rimpiango di avere lasciato mia madre per farmi monaco, ma mi dispiace di aver dovuto fare una scelta del genere: non ho avuto la possibilità di godere pienamente una simile fortuna. Ogni notte prego per mia madre, ma non posso più gustare l'ottima banana *ba huong*, il riso dolce *nep mot* di qualità superiore, la deliziosa canna da zucchero *mia lau*. Per favore, non pensate che io stia insinuando che non dobbiate seguire la carriera per rimanere al fianco di vostra madre: ho già detto che non voglio dare consigli o lezioni di moralità. Vi voglio solo ricordare che una madre è simile a una banana, al riso dolce, alla migliore canna da zucchero; che è tenerezza, che è affetto; per questo tu, fratello mio, sorella mia, non dimenticarla, per favore. Dimenticarla crea una perdita immensa; spero che tu non debba subire una tale perdita per ignoranza o per mancanza di attenzione. Ti appunto con gioia sul bavero un fiore rosso, una rosa, così che tu ne possa gioire. Tutto qui.

Se mai volessi darti un consiglio, sarebbe questo: stasera, quando torni da scuola o dal lavoro, o la prossima volta che vedi tua madre va' in camera di tua madre, con calma, in silenzio, e siediti con un sorriso accanto a lei. Senza dire niente, fa' in modo che smetta di lavorare; guardala e riguardala a lungo. Guardala bene per vederla davvero, per renderti conto che lei è lì, viva, vicino a te. Poi prendile la mano e falle questa breve domanda: «Mamma, sai una cosa?» Sarà un po' sorpresa e ti chiederà, sorridendo: «Che cosa, caro?» Continua a guardarla negli occhi e a sorriderle serenamente e dille: «Lo sai che ti voglio bene?» Chiediglielo senza aspettarti una risposta. Anche se hai trenta o quarant'anni o più, sei il suo bambino: chiediglielo in questa veste. Sarete felici, tua madre e tu, consapevoli di vivere un amore eterno. Poi un giorno, quando lei se ne andrà, non avrai rimpianti.

Questo è il ritornello che vi ho dato da cantare, oggi. Fratelli e sorelle, per favore, cantatelo e ripetetelo, in modo da non vivere nell'indifferenza e nella dimenticanza. Quella rosa rossa, ve l'ho già appuntata sul bavero. Per favore, siate felici.

10. Ricominciare da capo

Hai qualcuno da amare? Tutti noi desideriamo amare ed essere amati. Se non hai nessuno da amare, il tuo cuore si può inaridire. Amare porta felicità a noi stessi e a coloro che amiamo.

Magari desideriamo aiutare coloro che sono in difficoltà: desideriamo dare il nostro amore e alleviare le sofferenze dei bambini affamati, dei disabili o delle persone che hanno subito violenza, quindi portiamo nel cuore quel tipo di amore sperando che un giorno saremo in grado di realizzarlo. Una volta entrati in contatto reale con quei bambini, però, potrebbe essere difficile amarli: magari sono offensivi o bugiardi o ladri e, in poco tempo, il nostro amore per loro sbiadisce. Avevamo immaginato quanto sarebbe stato bello voler bene ai bambini bisognosi di aiuto; messi di fronte alla realtà, però, non riusciamo a mantenere vivo il nostro amore: quando scopriamo che l'oggetto del nostro amore non è affatto amabile proviamo delusione, vergogna e dispiacere. Ci sentiamo come se avessimo fallito: se non siamo capaci di voler bene a un povero bambino disabile, chi mai potremo amare?

Un certo numero di residenti a Plum Village di origine vietnamita desidera tornare in Vietnam per portare aiuto a bambini e adulti. La guerra ha seminato molte divisioni, molto odio e molto sospetto nel cuore della gente; quelle persone – monaci, monache e laici – desiderano tornare a camminare sulla loro terra d'origine, abbracciare la propria gente e aiutarla ad uscire dalla sofferenza. Prima di tornare, però, si devono preparare: la gente che vogliono aiutare potrebbe non essere facile da amare. Il vero amore deve comprendere anche le persone difficili, che non sono affatto gentili con chi le aiuta. Se quelle persone torneranno in Vietnam senza prima avere imparato ad amare e a comprendere a fondo, soffriranno trovando sgradevoli gli abitanti, magari arriveranno a odiarli.

Pensi di poter cambiare il mondo? Non essere troppo ingenuo. Non pensare che appena arrivi in Vietnam ti basterà sederti insieme a tutte le fazioni in conflitto perché la comunicazione fra loro si stabilisca immediatamente. Sarai forse capace di fare splendidi discorsi sull'armonia, ma se non sei preparato non sarai in grado di mettere in pratica ciò che insegni. In Vietnam ci sono già persone in grado di fare ottimi discorsi di Dharma, che sanno spiegare come riconciliarsi e come vivere in armonia. Ma non si tratta solo di parlarne: che cosa abbiamo da offrire, se non pratichiamo quello che predichiamo?

Dobbiamo praticare l'armonia di vedute e l'armonia di parola. Mettiamo insieme le nostre vedute, per avere una comprensione più profonda, e impieghiamo la parola amorevole per ispirare gli altri e non ferire nessuno. Camminiamo insieme, mangiamo insieme, discutiamo insieme, così da poter realizzare amore e comprensione. Se le sorelle più anziane non si tengono per mano come figlie della stessa madre, come potranno le sorelle più giovani avere fiducia nel futuro? Se sei in grado di respirare e di sorridere quando tua sorella dice qualcosa di scortese, questo è l'inizio dell'amore. Non occorre che tu vada altrove a renderti utile: puoi servire proprio là dove ti trovi, praticando la meditazione camminata, sorridendo e illuminando gli altri col tuo sguardo pieno d'amore.

Noi monaci desideriamo andare nel mondo a condividere ciò che abbiamo imparato, ma se non pratichiamo il respiro consapevole per sciogliere i nodi di dolore dentro di noi – i nodi della rabbia, della tristezza, della gelosia e dell'irritazione – cosa abbiamo da insegnare agli altri? Dobbiamo comprendere bene gli insegnamenti e metterli in pratica nella vita quotidiana: la gente ha bisogno di sentirsi raccontare da noi come siamo riusciti a superare la sofferenza e i problemi nella nostra vita personale. Quando parliamo del Dharma, occorre che le nostre parole abbiano una certa energia; se

nascono solo dalle idee, dalle teorie, perfino dai *sutra* non possono averne abbastanza. Si può insegnare soltanto quello che si è sperimentato di persona.

Otto anni fa ho organizzato un ritiro per reduci americani della guerra nel Vietnam. Molti dei partecipanti si sentivano molto in colpa per quello che avevano fatto e visto fare; sapevo che avrei dovuto trovare un modo per “ricominciare da capo” che li aiutasse a trasformarsi. Un reduce mi disse che in Vietnam aveva soccorso una ragazza ferita che stava per morire: l’aveva portata sull’elicottero, ma non sapeva come salvarle la vita. Lei morì guardandolo diritto negli occhi; quello sguardo, lui non l’aveva più dimenticato.

La ragazza portava con sé un’amaca, perché in quei tempi di guerriglia di notte dormiva nel bosco; il soldato aveva preso l’amaca e non se ne era più separato. A volte quando soffriamo ci capita di aggrapparci alla nostra sofferenza: quell’amaca per lui rappresentava tutta la sua sofferenza, tutta la sua vergogna.

Durante il ritiro i reduci sedevano in circolo e raccontavano le loro sofferenze. Per alcuni, era la prima volta. In un ritiro per reduci occorre molto amore, bisogna saper offrire molto sostegno. Alcuni non facevano la meditazione camminata perché ricordava troppo le lunghe camminate nella giungla vietnamita, quando a ogni passo potevano mettere un piede su una mina o cadere in un’imboscata. Uno di loro camminava dietro tutti gli altri a grande distanza, per potersene andare in fretta se fosse successo qualcosa. Questo è l’ambiente psicologico in cui vivono molti reduci.

L’ultimo giorno del ritiro abbiamo tenuto una cerimonia per i morti. Ogni reduce ha scritto su un foglietto i nomi delle persone morte che conosceva e lo ha messo sull’altare che avevamo preparato. Ho preso una foglia di salice e l’ho utilizzata per spruzzare d’acqua i nomi dei morti e anche i reduci. Poi siamo andati in meditazione camminata fino al lago e abbiamo celebrato la cerimonia del rogo della sofferenza. Il reduce di cui parlavo non voleva lasciare la sua amaca, ma alla fine si è convinto e l’ha messa sul fuoco. In questo modo abbiamo fatto un passo, due passi, tre passi sulla via della trasformazione; dobbiamo continuare su quella via.

Un altro reduce mi ha raccontato che quasi tutti i soldati del suo plotone erano stati uccisi dai guerriglieri vietcong. I sopravvissuti erano così furibondi che prepararono dei biscotti ripieni di esplosivo e li lasciarono lungo la strada. Alcuni bambini vietnamiti trovarono i biscotti, li mangiarono e subito stettero malissimo: si rotolavano per terra e i genitori cercavano di salvarli ma non potevano fare niente per loro. L’immagine dei bambini che si rotolano per terra, che muoiono a causa dell’esplosivo nei biscotti, era incisa così profondamente nel cuore di quel reduce che ancora vent’anni dopo non era in grado di stare nella stessa stanza con un bambino. Viveva in un inferno. Dopo che mi ebbe raccontato la sua storia, gli diedi per compito la pratica detta del “Ricominciare da capo”.

Ricominciare da capo non è facile. Dobbiamo trasformare il nostro cuore e la nostra mente in modi molto concreti. Può darsi che proviamo vergogna, ma la vergogna non è sufficiente a cambiare il nostro cuore. Gli ho detto: «Hai ucciso cinque o sei bambini, quel giorno? Puoi salvare la vita di cinque o sei bambini, oggi? In ogni parte del mondo ci sono bambini che stanno morendo a causa della guerra, della malnutrizione o delle malattie. Tu continui a pensare a quei cinque o sei che hai ucciso nel passato, ma che mi dici dei bambini che stanno morendo proprio adesso? Hai ancora il tuo corpo, hai ancora il tuo cuore, puoi fare molte cose per aiutare bambini che stanno morendo in questo momento. Per favore, lascia che sorga in te lo stato mentale dell’amore e nei mesi e negli anni che ancora ti restano datti da fare per aiutare i bambini». Ha accettato; questo l’ha aiutato a trasformare il suo senso di colpa.

“Ricominciare da capo” non è chiedere perdono, è modificare la mente e il corpo, trasformare

l'ignoranza che ha portato a compiere azioni sbagliate con il corpo, con la parola e con la mente; è un aiuto a coltivare lo stato mentale dell'amore. Vergogna e senso di colpa scompaiono e si comincia a provare gioia di essere vivi. Ogni azione sbagliata nasce nella mente; è attraverso la mente che le azioni sbagliate possono scomparire.

A Plum Village ogni settimana pratichiamo la cerimonia del "Ricominciare da capo". Ci sediamo in circolo – al centro c'è un vaso con un fiore fresco – e seguiamo il respiro, in attesa che la persona designata come moderatore apra la cerimonia. Questa è composta di tre parti: innaffiare i fiori, esprimere il dispiacere, esprimere ferite e difficoltà. Questa pratica può impedire che i sentimenti feriti si amplifichino nel corso delle settimane e contribuisce a rendere più sicura per tutti la situazione nella comunità.

Cominciamo coll'innaffiare i fiori. Quando una persona è pronta a parlare congiunge le mani e tutti gli altri fanno lo stesso, a significare che le viene data la parola. Allora quella persona si alza, cammina lentamente fino al vaso col fiore, lo prende e torna al suo posto. Le sue parole rifletteranno la freschezza e la bellezza del fiore che ha fra le mani. Durante questa fase, chi parla riconosce le qualità positive e salutari degli altri. Non è adulazione: diciamo sempre la verità. Ognuno di noi ha qualche punto di forza che la visione consapevole può mettere in luce. La persona che ha in mano il fiore non deve venire interrotta e ha a disposizione tutto il tempo che vuole, mentre tutti i presenti praticano l'ascolto consapevole. Quando ha finito di parlare, si alza e riporta lentamente il vaso al centro della sala.

Nella seconda parte esprimiamo il dispiacere per le nostre azioni che abbiano potuto ferire l'altro; a volte per ferire un altro basta una frase detta senza pensare. La cerimonia del "Ricominciare da capo" è un'occasione per richiamare qualcosa che nella settimana passata ci era dispiaciuta e per "sciogliere il nodo". Nella terza parte della cerimonia diciamo in che modo l'altro ci ha ferito. È fondamentale l'impiego della parola amorevole: il nostro scopo è guarire la comunità, non farle del male. Parliamo con franchezza, ma cerchiamo di non essere distruttivi. Anche la meditazione dell'ascolto è una parte importante della pratica: quando si è seduti in circolo in mezzo ad amici che praticano l'ascolto profondo, il modo di parlare diventa più bello e più costruttivo. Non si tratta mai di rimproveri o di dispute.

È fondamentale che l'ascolto sia compassionevole. Ascoltiamo con la volontà di alleviare la sofferenza dell'altro, non di giudicarlo o di discutere con lui. Ascoltiamo con tutta la nostra attenzione. Anche se sentiamo qualcosa che non è vero, continuiamo ad ascoltare con profonda attenzione, in modo che l'altra persona possa esprimere il suo dolore e possa liberare la tensione che si porta dentro. Se replichiamo o la correggiamo, la pratica non avrà alcun frutto. Ci limitiamo, dunque, ad ascoltarla.

Se abbiamo bisogno di dire all'altro che la sua percezione non era corretta, lo possiamo fare qualche giorno più tardi, in privato e con calma. Allora, al prossimo "Ricominciare da capo", sarà forse proprio quella stessa persona a rettificare l'errore e noi non dovremo aggiungere niente. La cerimonia si chiude con un canto, oppure tenendosi per mano in circolo e respirando insieme per qualche minuto. A volte terminiamo con una meditazione dell'abbraccio.

La meditazione dell'abbraccio è una pratica che ho inventato io. Nel 1966 una donna – una poetessa – che mi aveva accompagnato all'aeroporto di Atlanta, al momento di salutarmi chiese: «Si può abbracciare un monaco buddhista?» Nel mio paese non usiamo esprimerci in questo modo, ma ho pensato: «Sono un Maestro zen, non dovrei avere problemi a farlo». Quindi le ho risposto: «Perché no?» e lei mi ha abbracciato. Io però ero piuttosto rigido. Più tardi, sull'aereo, ho deciso che se volevo lavorare a contatto con gli amici occidentali avrei dovuto imparare la cultura occidentale,

così ho inventato la meditazione dell'abbraccio.

La meditazione dell'abbraccio è una combinazione di Oriente e di Occidente. Praticarla significa abbracciare sul serio la persona che state abbracciando, significa rendere molto reale la persona che avete fra le braccia: non è un abbraccio di convenienza, tanto per salvare le apparenze, una manata sulla spalla dell'altro per fare finta di esserci, ma è respirare consapevolmente e abbracciare l'altro con tutto il corpo, con tutto lo spirito, con tutto il cuore. La meditazione dell'abbraccio è una pratica di consapevolezza. «Inspirando, so che questa persona cara è viva fra le mie braccia. Espirando, mi è tanto preziosa». Se respirate profondamente in questo modo, tenendo fra le braccia la persona a cui volete bene, l'energia della cura, dell'amore e della consapevolezza penetrerà in lei e la nutrirà e la farà rifiorire. In un ritiro per psicoterapeuti nel Colorado abbiamo praticato la meditazione dell'abbraccio; in seguito uno dei partecipanti, al suo ritorno a Philadelphia, abbracciò sua moglie all'aeroporto come non aveva mai fatto prima. Già solo per questa ragione, sua moglie partecipò al nostro ritiro successivo, a Chicago. Per essere davvero presenti basta respirare consapevolmente: di colpo entrambe le persone diventano reali. Prova a farlo, potrebbe essere uno dei momenti più belli della tua vita.

Dopo la cerimonia del "Ricominciare da capo", tutti i membri della comunità si sentono leggeri e sollevati, anche se hanno fatto solo qualche passo preliminare verso la soluzione del conflitto: c'è la fiducia che una volta imboccata quella strada si possa continuare a percorrerla. La pratica risale ai tempi del Buddha: le prime comunità di monaci e di monache praticavano il "Ricominciare da capo" due volte al mese, la sera del plenilunio e la sera del novilunio. Noi l'abbiamo adattata alla comunità di oggi, facendo tesoro anche dell'esperienza fatta con i reduci e con altre persone in altre situazioni. Spero che la adatterete in famiglia una volta alla settimana.

Un'altra pratica che potete utilizzare per portare la pace in famiglia e nelle vostre relazioni è quella del "Trattato di pace". Quando siamo arrabbiati o sconvolti si genera così tanta sofferenza; per questo a Plum Village abbiamo formulato il "Trattato di pace" per coppie e per individui, da firmare in presenza del Sangha. Il "Trattato di pace" non è soltanto un pezzo di carta, è una pratica che può aiutarci molto a vivere a lungo e felicemente insieme. È diviso in due parti: una per la persona che è arrabbiata e una per quella che ha causato la rabbia della prima. Spero che anche voi firmiate e praticiate il "Trattato di pace".

*Affinché possiamo vivere a lungo e felicemente insieme,
Affinché possiamo continuamente sviluppare e approfondire l'amore e la comprensione fra noi,
Noi sottoscritti facciamo voto di osservare e praticare quanto segue:*

Quando sono in collera, mi impegno a:

- 1. Astenermi dal dire e dal fare qualunque cosa che potrebbe fare ulteriore danno o incrementare la collera.*
- 2. Non reprimerla.*
- 3. Praticare il respiro consapevole e la "presa di rifugio nell'isola di me stesso".*
- 4. Entro le ventiquattr'ore, comunicare con calma la mia irritazione e la mia sofferenza alla persona che l'ha causata, a voce o scrivendole un "messaggio di pace".*
- 5. Chiedere un appuntamento per uno dei giorni seguenti, nella stessa settimana (per esempio per il venerdì sera), a voce o scrivendo un "messaggio di pace", per discutere più a fondo la questione¹.*

Quando provo la collera di qualcuno, mi impegno a:

- 1. Rispettare i sentimenti della persona arrabbiata senza ridicolizzarli, e a lasciarle tempo sufficiente per calmarsi.*
- 2. Non insistere per una discussione immediata.*
- 3. Accettare, a voce o per iscritto, la richiesta di un incontro e assicurare all'altro la mia presenza.*
- 4. Praticare il respiro consapevole e la "presa di rifugio nell'isola di me stesso", allo scopo di capire:
 - a) che in me ci sono semi di scortesia e di rabbia e cattive abitudini che rendono infelice l'altro;*
 - b) che credevo, sbagliando, che far soffrire l'altra persona avrebbe alleviato la mia propria sofferenza;*
 - c) che facendo soffrire l'altro, in realtà, faccio soffrire anche me stesso;**
- 5. Scusarmi non appena mi rendo conto del mio comportamento sbagliato e della mia mancanza di consapevolezza, senza cercare di giustificarmi e senza aspettare l'incontro concordato.*
- 6. Non dire: «Non sono arrabbiato. Va tutto bene. Non sto affatto male. Non c'è ragione perché mi arrabbi, o non c'è ragione sufficiente perché io mi arrabbi».*
- 7. Praticare il respiro consapevole e l'osservazione profonda nella vita quotidiana, da seduto e da sdraiato, in piedi e camminando, allo scopo di capire:
 - a) come a volte sia stato maldestro nei confronti dell'altro;*
 - b) come io l'abbia ferito, per la forza dell'abitudine che c'è in me;*
 - c) che i forti semi di rabbia che ho dentro di me sono la causa prima della mia rabbia;*
 - d) che la sofferenza dell'altro, che inaffia i semi della mia rabbia, ne è la causa secondaria;*
 - e) che l'altra persona sta solo cercando sollievo alla propria sofferenza;*
 - f) che io non posso essere davvero felice finché l'altro soffre;**
- 8. Scusarmi immediatamente, senza aspettare l'incontro concordato, non appena io mi rendo conto del mio comportamento sbagliato e della mia mancanza di consapevolezza.*
- 9. Proporre di rimandare l'incontro concordato se non mi sento abbastanza calmo per incontrare l'altro.*

Facciamo voto, chiamando a testimoni il Buddha e la presenza consapevole di tutto il Sangha, di tenere fede a questi articoli e di praticare con tutto il cuore. Invochiamo i Tre gioielli², che ci diano protezione, sincerità e fiducia.

Firmato:

*il giorno del mese di dell'anno
a (località)³*

11. I Cinque Impegni di consapevolezza

1) *Consapevole della sofferenza causata dalla distruzione della vita*, mi impegno a coltivare la compassione e a imparare modi per proteggere la vita di persone, animali, piante e minerali. Sono determinato a non uccidere, a non lasciare che altri uccidano e a non condonare alcun atto di uccisione nel mondo, nei miei pensieri e nel mio modo di vivere.

2) *Consapevole della sofferenza causata dallo sfruttamento, dall'ingiustizia sociale, dal furto e dall'oppressione*, mi impegno a coltivare la gentilezza amorevole e a imparare modi efficaci di lavorare per il benessere di persone, animali, piante e minerali. Praticherò la generosità, condividendo tempo, energie e risorse materiali con chi è davvero in stato di bisogno. Sono determinato a non rubare e a non possedere nulla che potrebbe appartenere ad altri. Rispetterò la proprietà altrui, ma impedirò che si tragga profitto dalla sofferenza umana e dalla sofferenza delle altre specie viventi.

3) *Consapevole della sofferenza causata da una condotta sessuale scorretta*, mi impegno a coltivare il senso di responsabilità e a imparare modi per proteggere la sicurezza e l'integrità di individui, coppie, famiglie e società. Sono determinato a non avere relazioni sessuali prive di amore e di impegno a lungo termine. Per proteggere la felicità mia e degli altri, sono determinato a rispettare i miei impegni e quelli degli altri. Farò tutto ciò che posso per proteggere i bambini dagli abusi sessuali e per proteggere coppie e famiglie da rotture dovute a una condotta sessuale scorretta.

4) *Consapevole della sofferenza causata dal parlare senza attenzione e dall'incapacità di ascoltare gli altri*, mi impegno a coltivare la parola amorevole e l'ascolto profondo allo scopo di portare gioia e felicità agli altri e di alleviarne le sofferenze. Sapendo che le parole possono essere fonte di felicità o di sofferenza, mi impegno a cercare modi di parlare che rispecchino la verità, usando espressioni che ispirino fiducia in se stessi, gioia e speranza. Non diffonderò notizie di cui non sono certo e non criticherò o condannerò cose di cui non sono sicuro. Mi asterrò dal pronunciare parole che possano causare divisione o discordia o che possano portare a rotture in famiglia e nella comunità. Farò ogni sforzo per riconciliare e risolvere ogni conflitto, per quanto piccolo.

5) *Consapevole della sofferenza causata dal consumo non consapevole*, mi impegno a coltivare una buona salute fisica e mentale per me stesso, la mia famiglia e la società, praticando il mangiare, il bere e il consumo consapevoli. Ingerirò soltanto sostanze che proteggano la pace, il benessere e la gioia nel mio corpo, nella mia coscienza e nel corpo e nella coscienza collettivi della mia famiglia e della società. Sono determinato a non consumare alcool o altre sostanze intossicanti e a non ingerire cibi o stimoli che possano contenere tossine, come certi programmi televisivi, riviste, libri, film o conversazioni; sono consapevole che danneggiare il mio corpo e la mia coscienza con questi veleni significa tradire i miei antenati, i miei genitori, la mia società e le generazioni future. Farò tutto il possibile per trasformare la violenza, la paura, la rabbia e la confusione in me stesso e nella società, praticando una dieta per me stesso e per la società. Comprendo che una dieta appropriata è fondamentale per la mia autotrasformazione e per la trasformazione della società¹.

Vivo in Occidente da più di trent'anni, e negli ultimi quindici ho condotto ritiri di consapevolezza in Europa, in Australia e in Nordamerica. Durante questi ritiri io e i miei studenti abbiamo sentito molte

storie di sofferenza e siamo rimasti sbigottiti nell'apprendere quanto di questo dolore sia prodotto dall'alcolismo, dall'uso di droghe, da abusi sessuali e altri simili comportamenti che si sono tramandati di generazione in generazione.

Nella società c'è un malessere profondo. Un giovane che si inserisca in questa società senza un'adeguata protezione riceve ogni giorno violenza, odio, paura e insicurezza e alla fine si ammala. Tutte le nostre conversazioni, i programmi televisivi, la pubblicità, i giornali e le riviste non fanno che innaffiare i semi della sofferenza nei giovani, e anche nei meno giovani. Dentro di noi proviamo un senso di vuoto, che cerchiamo di riempire mangiando, leggendo, parlando, fumando, bevendo, guardando la televisione o anche lavorando troppo. Prendere rifugio in queste cose ci fa soltanto sentire ancora più affamati e meno soddisfatti e ci fa desiderare di ingurgitare ancora di più. Per proteggerci da questo circolo vizioso, per tornare di nuovo alla salute abbiamo bisogno di alcuni consigli di medicina preventiva. Dobbiamo trovare una cura per la nostra malattia. Dobbiamo trovare qualcosa di buono, di bello e di vero nel quale prendere rifugio.

Alla guida di un'auto si è tenuti a rispettare determinate regole, perché non ci siano incidenti. Duemilaseicento anni fa, il Buddha ha dato ai suoi studenti laici alcune direttive per aiutarli a condurre una vita felice, in pace e in salute: i "Cinque impegni di consapevolezza". La consapevolezza ci rende coscienti di ciò che accade nel nostro corpo, nei nostri sentimenti, nella nostra mente e nel mondo, e ci mette in grado di evitare di fare del male a noi stessi e agli altri. La consapevolezza protegge noi, le nostre famiglie e la nostra società e ci assicura un presente e un futuro sicuri e felici. I "Cinque impegni di consapevolezza" sono l'amore stesso. Amare è comprendere, proteggere e dare benessere all'oggetto del nostro amore. La pratica degli "Impegni di consapevolezza" raggiunge proprio questo obiettivo: grazie a essa proteggiamo noi stessi e ci proteggiamo a vicenda.

Negli ambienti buddhisti, una delle prime espressioni del desiderio di praticare la via della comprensione e dell'amore consiste nel ricevere formalmente i "Cinque impegni di consapevolezza" da un Maestro. Nel corso della cerimonia, questi legge gli Impegni uno per volta; lo studente ripete ciascuno di essi e fa voto di studiarlo, praticarlo e osservarlo. È impressionante notare quanta pace e quanta gioia pervada coloro che ricevono gli Impegni, in quel momento. Prima di decidersi a fare questo passo, magari, si sentivano confusi; una volta presa, la decisione di praticare gli Impegni ha tagliato molti vincoli di attaccamento e di confusione. Finita la cerimonia, sulle loro facce si può leggere fino a che punto si sentano liberati.

Quando si fa voto di osservare anche uno solo degli Impegni di consapevolezza, questa forte decisione generata dalla visione profonda porta a una vera libertà, a una vera gioia. La comunità è presente per darti sostegno e per testimoniare la nascita della tua visione profonda e della tua determinazione. Una cerimonia di trasmissione degli Impegni ha il potere di creare nuovi percorsi attraverso le strutture mentali, di liberare, di costruire. Dopo la cerimonia, se continui a praticare gli Impegni e l'osservazione profonda della realtà cresceranno in te la pace e il senso di liberazione. Il modo in cui pratichi gli Impegni di consapevolezza rivela la profondità della tua pace, della tua comprensione e del tuo amore.

Ogni volta che una persona fa voto formale di studiare, praticare e osservare i Cinque impegni di consapevolezza prende anche rifugio nei Tre gioielli: il Buddha, il Dharma e il Sangha. Praticare i Cinque impegni di consapevolezza è una concreta espressione del nostro apprezzamento e della nostra fiducia in questi Tre gioielli. Il Buddha è la presenza mentale stessa; il Dharma è la via della comprensione e dell'amore; il Sangha è la comunità che sostiene la nostra pratica.

I "Cinque impegni di consapevolezza" e i "Tre gioielli" sono degni oggetti di fede. Non sono

concetti astratti, tutt'altro: li si può imparare, praticare, esplorare, estendere e verificare in base all'esperienza personale. Studiarli e praticarli sicuramente porterà pace e felicità a noi stessi, alla comunità e alla società. Noi esseri umani abbiamo bisogno di qualcosa in cui credere, qualcosa che sia buono, bello e vero, qualcosa che possiamo toccare concretamente. La fede nella pratica della consapevolezza – nei “Cinque impegni di consapevolezza” e nei “Tre gioielli” – è qualcosa che tutti possono scoprire, apprezzare e integrare nella propria vita quotidiana.

I “Cinque impegni” e i “Tre gioielli” hanno l'equivalente in tutte le tradizioni spirituali, perché vengono dal cuore più profondo dell'essere umano. Praticarli ci aiuta a radicarci meglio nella nostra tradizione d'origine. Spero che dopo averli studiati ritornerete alla vostra tradizione d'origine, per illuminare di luce nuova i gioielli che già vi sono contenuti. Gli “impegni di consapevolezza” sono la medicina giusta per i mali del nostro tempo: vi invito calorosamente a praticarli, nella formulazione in cui sono presentati all'inizio di questo capitolo oppure in quella in cui vengono insegnati nella vostra tradizione d'origine.

Quale è il modo migliore di praticare gli “impegni di consapevolezza”? Non lo so. Sto ancora imparandolo, insieme a voi. Apprezzo la frase che viene usata nella loro formula: “imparare modi”. Noi non sappiamo tutto, ma possiamo ridurre al minimo la nostra ignoranza. Confucio ha detto: «Sapere di non sapere è l'inizio del sapere»; penso che sia questo il modo giusto di praticare. Dovremmo essere modesti e aperti, per poterlo imparare insieme. Abbiamo bisogno di un Sangha, una comunità di pratica, che ci sostenga, e occorre che stiamo in stretto contatto con la nostra società per praticare bene gli “Impegni di consapevolezza”. Molti dei problemi di oggi non esistevano ai tempi del Buddha. Dobbiamo osservare in profondità per sviluppare la chiara visione che aiuterà noi e i nostri figli a trovare modi migliori per vivere una vita sana e felice.

La risposta migliore che si possa dare alle domande: «Tieni a me? Tieni alla vita? Tieni alla Terra?» è la pratica dei “Cinque impegni di consapevolezza”. Questo significa insegnare con le azioni, non soltanto con le parole: pratica gli Impegni per proteggere te stesso, le altre persone e le altre specie viventi, se davvero tieni a loro. Quella degli “Impegni di consapevolezza” può essere definita una pratica d'amore: la si segue perché si ama, perché ci si prende cura, perché si desidera proteggere. È il frutto della pratica di consapevolezza, presentato in una maniera molto concreta. Se facciamo del nostro meglio per praticare gli Impegni ci sarà un futuro per noi, per i nostri figli e per i figli dei nostri figli.

12. Sangha/Comunità

È difficile, forse impossibile praticare la via della comprensione e dell'amore senza un Sangha, una comunità di amici che pratica nello stesso modo. In Vietnam si dice: la tigre che scende dalla montagna viene catturata dagli uomini e uccisa. Praticare senza un Sangha è la stessa cosa. La società ha una tale tendenza a favorire l'inconsapevolezza che il sostegno degli amici ci è indispensabile, se vogliamo mantenere vivo il nostro desiderio più profondo di amare e di aiutare tutti gli esseri.

Nel *Madhyama Agama* e nel *Majjhima Nikaya* si trova un Sutra del Venerabile Maudgalyayana in cui si legge: «Quando pratici con amici, se vieni preso da un desiderio insano questi potrebbero non parlarti più e non avere più voglia di darti consigli o insegnamenti. Poiché sei prigioniero di quel desiderio insano, perdi l'opportunità di farti insegnare e guidare dal tuo Sangha»¹.

Maudgalyayana consiglia di gettare uno sguardo in profondità dentro noi stessi e spiega: se ci lasciamo prendere troppo da una cattiva abitudine navighiamo in pessime acque e i nostri amici non sono più in grado di darci consigli né di assisterci. Del resto noi non li vogliamo ascoltare, e così perdiamo il loro affetto e anche l'opportunità di trasformare il nostro modo di essere.

Un vietnamita residente in Olanda che era venuto a Plum Village l'anno scorso ci ha detto: «I miei figli non sono qui con me perché sono intrappolati in desideri insani». Non che non rispettassero più il loro padre, o non se ne curassero – l'avevano accompagnato in auto dall'Olanda fino a Parigi, dove aveva preso il treno per venire da noi –, ma erano presi in una rete di dispiaceri e lui non riusciva ad aiutarli a uscirne.

A volte quando siamo intrappolati nei desideri insani crediamo di essere sul sentiero della felicità. Il *Samiddhi Sutra* insegna che questa auto-illusione conduce alla sofferenza. Per liberarsi dalla trappola dei desideri insani occorre meditare e praticare; per diventare abbastanza forti e liberi da affrancarsene o da poter aiutare gli altri a farlo occorre un cuore pieno d'amore, una chiara comprensione della situazione e una grande forza interiore. In caso contrario non possiamo fare nient'altro che preoccuparci.

Ogni membro del Sangha si deve chiedere: «Sono intrappolato nella mia personale rete di desideri insani? Sono prigioniero dei miei abituali schemi di comportamento?» Questo è il genere di autoesame a cui Maudgalyayana dà rilievo.

In un Sangha si cerca sempre di trovare o di generare uno stato di gioia salutare nell'ambito della vita di tutti i giorni. Non si può amare per meno di ventiquattrore al giorno. I “Quattro incommensurabili stati mentali” sono quattro *samadhi* (stati di concentrazione) nei quali dovremmo dimorare giorno e notte. Dobbiamo esplorare e praticare l'insegnamento del Buddha, per scoprire e mettere in luce il modo migliore di amare gli altri e di aiutare le persone a liberarsi delle situazioni dolorose.

Molte famiglie sono così disunte che ogni loro membro è come un'isola. A volte un dodicenne arriva a desiderare di vivere fuori dalla famiglia perché non vi trova tenerezza, calore, neanche spazio per respirare. Dobbiamo tradurre l'insegnamento dei “Quattro incommensurabili stati mentali” in pratiche concrete, utilizzabili dai padri e dalle madri, dai figli e dalle figlie, dai fratelli e dalle sorelle.

Occorre usare tutta la nostra capacità di capire e tutto il nostro amore per abbracciare anche coloro che consideriamo nostri nemici. Nell'*Avatamsaka Sutra*, il passo sul Bodhisattva Samantabhadra comprende la frase: «Il mio unico voto è di rimanere per innumerevoli vite quaggiù,

nella terra dell'estrema sofferenza, allo scopo di essere d'aiuto a tutti gli esseri viventi». Noi chiediamo ai Buddha e ai bodhisattva di restare con noi per molte vite, per soccorrere e portare beneficio a tutti gli esseri viventi sommersi nel mare della sofferenza. Nel *Canto della protezione e della trasformazione* si dice: «Insieme al Sangha, faccio voto di rimanere in questo mondo a lungo allo scopo di aiutare gli esseri viventi». Questo è lo spirito del “non lasciar perdere”. A volte dico alle coppie che intendono divorziare: «Il problema non è divorziare o no». Il problema sta nella nostra mente. Il divorzio potrebbe non essere una buona scelta, anche non divorziare potrebbe non esserlo. È un problema che non si riesce né a inghiottire né a sputare fuori.

Forse crederai che la felicità sia possibile solo in futuro; se impari a smettere di correre, però, vedrai che le condizioni sono più che sufficienti perché già ora tu sia felice. L'unico momento in cui possiamo essere vivi è il presente. Il passato è passato e il futuro non è ancora arrivato: solo nel presente possiamo entrare in contatto con la vita ed essere profondamente vivi. La nostra vera casa è nel qui e ora. Non è difficile capirlo, occorre solo un po' di allenamento. Possiamo vivere in profondità ogni attimo presente ed entrare in contatto con i miracoli della vita, con la gioia e con la pace già disponibili qui e ora praticando il respiro consapevole e ritornando al momento presente. Per trovare la felicità non occorre fuggire nel futuro: il regno di Dio è raggiungibile qui e ora. Possiamo rendercene conto durante la meditazione seduta, la meditazione camminata, durante un pasto condiviso. Ritorniamo al momento presente e vi dimoriamo profondamente, e man mano che ci esercitiamo a farlo cominciamo a vedere le cose sempre più in profondità. Nel momento presente c'è sofferenza ma c'è anche pace, stabilità e libertà; con la pace nel cuore, la felicità diviene possibile. Ogni tipo di pratica dovrebbe offrirci maggiore pace, stabilità e libertà, elementi essenziali alla nostra felicità.

Dobbiamo guardare le cose con “gli occhi del Sangha” per capire che cosa fare e che cosa non fare. Non possiamo starcene per conto nostro: possiamo soltanto “inter-essere” con tutte le altre persone, compresi i nostri antenati e le generazioni future. Il nostro “sé” è fatto soltanto di elementi “non-sé”: i nostri dispiaceri, le nostre sofferenze, la nostra gioia, la nostra pace hanno radici nella società, nella natura e nelle persone con cui viviamo. Praticando il vivere in consapevolezza e l'osservazione profonda ci rendiamo conto quanto sia reale l'interessere. Spero che le comunità di pratica, i Sangha, si organizzino come famiglie sane. Occorre creare ambienti in cui le persone possano riuscire a praticare bene: i rapporti interpersonali sono la chiave. All'inizio ci basta anche il sostegno di una persona sola per sviluppare una certa stabilità nella pratica, dopo di che ci potremo unire agli altri. I membri del Sangha, consapevoli del fatto che cerchiamo affetto, ci tratteranno in modo da aiutarci a ricostituire le nostre radici. In una famiglia spirituale ognuno di noi ha una seconda occasione di trovare e rinforzare le nostre radici.

In passato la gente viveva in famiglie estese, le case erano circondate di alberi e le persone avevano il tempo di rilassarsi insieme sulle amache. La famiglia nucleare è un'invenzione recente: accanto alla madre o al padre ci sono solo uno o due figli. Quando i genitori hanno qualche problema, l'atmosfera in casa si fa pesantissima e non c'è luogo in cui rifugiarsi a respirare; il figlio magari si chiude in bagno per nascondersi, ma l'atmosfera pesante lo raggiunge anche lì. Molti bambini, al giorno d'oggi, crescono con i semi della sofferenza; a loro volta trasmetteranno quei semi ai loro figli, finché non riusciremo a cambiare la situazione.

A Plum Village i bambini sono al centro dell'attenzione. Ogni adulto ha la responsabilità di aiutare i bambini a sentirsi sereni e sicuri. Sappiamo che se i bambini sono felici lo sono anche gli adulti. Spero che si formino comunità di pratica simili a questa, in Occidente, con il calore e l'atmosfera di una famiglia estesa composta di fratelli e sorelle, zii e zie. I nostri figli sono i figli di tutti: dobbiamo

darci da fare, tutti insieme, per scoprire i modi migliori per aiutarci a vicenda. Se ci riusciremo, ognuno potrà godere la pratica.

Al giorno d'oggi, quando le cose si fanno difficili, le coppie pensano subito al divorzio. Ci sono persone che divorziano più volte. Come creare comunità che sostengano le coppie, le famiglie, i genitori *single*? Come portare la comunità di pratica in famiglia e la famiglia nella comunità di pratica?

Una madre *single* può pensare, forse, di avere assoluto bisogno del sostegno di un uomo, di non essere lei stessa sufficientemente solida. Molti uomini, però, conducono la propria vita con pochissima solidità; se la madre entra in relazione con una persona fragile, la stabilità che lei stessa possiede ne verrà erosa. Quando una madre *single* viene a praticare a Plum Village, la incoraggiamo a prendere rifugio nell'isola che ha dentro di sé. Se continua a inseguire tutti gli uomini disponibili, uno dopo l'altro, non fa altro che minare la propria stabilità e i suoi figli cresceranno senza alcuna base solida. Questo vale per tutti: non cercare rifugio in cose instabili. Se lo fai, perderai la tua stabilità. Identifica il tuo rifugio: è solido?

Se riesci ad allevare felicemente tuo figlio, puoi condividere i frutti della tua pratica con molti altri genitori. Essere genitori è una delle Porte del Dharma; abbiamo bisogno di ritiri e di seminari per discutere i modi migliori di allevare i figli. Al giorno d'oggi non accettiamo più i vecchi sistemi ma non ne abbiamo ancora sviluppato pienamente di nuovi: abbiamo bisogno di dar loro una forma in base alla nostra pratica e alla nostra esperienza, per dare dimensioni nuove alla vita in famiglia. Combinare insieme famiglia nucleare e comunità di pratica potrebbe essere un modello di buona riuscita. Portiamo i nostri figli nei centri di pratica, e tutti ne trarranno beneficio. Se formiamo comunità di pratica come famiglie estese, gli anziani non dovranno vivere separati dal resto della società. I nonni amano tenere in braccio i bambini e raccontare loro favole di fate. Se riusciamo a costruire famiglie estese, tutti ne saranno felici.

Un quattordicenne che pratica a Plum Village mi ha raccontato questa storia: ogni volta che cadeva e si faceva male, suo padre lo sgridava. Il ragazzo aveva giurato a se stesso che una volta cresciuto non si sarebbe comportato in quel modo. Invece un giorno sua sorella più piccola cadde dall'altalena, giocando con altri bambini, escoriandosi a sangue un ginocchio, e lui si arrabbiò moltissimo. Avrebbe voluto gridarle «Stupida! Perché sei caduta?», ma si trattenne: praticava da qualche tempo il respiro e la consapevolezza ed era in grado, quindi, di riconoscere la sua rabbia e di non "agirla".

Mentre gli adulti si prendevano cura della bambina, lavando e fasciando il ginocchio ferito, il ragazzo si allontanò camminando lentamente meditando sulla sua rabbia. Di colpo capì di essere identico a suo padre. Mi raccontò: «Mi resi conto che se non avessi fatto qualcosa per la rabbia che avevo dentro l'avrei trasmessa ai miei figli». Aveva capito che i semi della rabbia di suo padre probabilmente gli erano stati trasmessi dai nonni. Un'intuizione notevole, per un ragazzo di quattordici anni! Era un frutto della sua pratica. Fare pace con i genitori che ci portiamo dentro ci rende possibile fare pace con i nostri genitori in carne e ossa.

A volte praticare risulta difficile a coloro che si sono allontanati dalla famiglia, dalla propria cultura, dalla società: potranno magari meditare intensamente per molti anni, ma finché restano isolati fanno fatica a realizzare una qualche trasformazione. Stabilire legami con gli altri è indispensabile. La pratica buddhista ci dovrebbe aiutare a tornare a casa e ad accettare i lati migliori della nostra cultura d'origine: riconnettendoci con le nostre radici possiamo imparare l'osservazione profonda, la compassione e la comprensione. La pratica non è una questione individuale: noi pratichiamo insieme ai nostri genitori, ai nostri antenati, ai nostri figli e ai nostri nipoti. Dobbiamo liberare gli antenati

che portiamo dentro di noi: dal momento in cui siamo in grado di offrire loro gioia, pace e libertà, offriamo allo stesso tempo gioia, pace e libertà a noi stessi e ai nostri figli e ai figli dei nostri figli. In questo modo rimuoviamo tutti i limiti e tutte le discriminazioni e creiamo un mondo nel quale tutte le tradizioni vengono onorate.

Metterci in contatto profondo con il momento presente ci fa raggiungere anche il passato e ci mette in grado di riparare tutti i guasti che sono stati provocati. Allo stesso tempo, prendersi cura del momento presente è un modo di prendersi cura del futuro. Una donna francese che conosco era andata via di casa a diciassette anni perché era molto arrabbiata con sua madre e si era trasferita in Inghilterra. Trent'anni dopo, leggendo un libro sul buddhismo, le era venuta la voglia improvvisa di riconciliarsi con la madre. Anche questa, a sua volta, desiderava riavvicinarsi alla figlia, ma ogni incontro fra le due donne era una specie di esplosione: i semi della sofferenza erano stati coltivati per così tanti anni che la loro ostilità era diventata un'abitudine. La volontà di fare pace non è sufficiente: occorre anche praticare.

Ho invitato quella donna a venire a Plum Village a praticare la meditazione seduta, camminata, del cibo, del tè; grazie a queste pratiche quotidiane è riuscita a mettersi in contatto con i semi della sua rabbia. Dopo qualche settimana ha scritto una lettera di riconciliazione alla madre: lontana dalla sua presenza fisica le era più facile esprimere i suoi sentimenti. Quella lettera ha fatto sì che la madre gustasse il frutto della pratica della figlia – innaffiare i semi della pace – e ha reso finalmente possibile la riconciliazione.

Dovremmo vivere la nostra vita come se ci fosse una cerimonia del “Ricominciare da capo” ogni minuto. Se ognuno pratica, c'è speranza per il futuro: guardate in profondità, per rendere possibile il rinnovamento. Costruire il Sangha è la cosa più importante che dobbiamo imparare; anche se siamo meditanti molto abili e grandi conoscitori dei *sutra*, se non sappiamo costruire un Sangha non possiamo aiutare gli altri. Dobbiamo costruire un Sangha felice, in cui vi sia comunicazione aperta; dobbiamo prenderci cura di ogni persona, essere consapevoli del suo dolore, delle sue difficoltà, delle sue aspirazioni, delle sue paure e delle sue speranze, allo scopo di farla stare bene, di renderla felice; questo richiede tempo, energia e concentrazione.

Tutti noi abbiamo bisogno di un Sangha. Se non abbiamo ancora un buon Sangha dovremmo impiegare tempo ed energie per costruirne uno. Se sei uno psicoterapeuta, un medico, un operatore sociale, se lavori nell'ambito del pacifismo o dell'ambientalismo, hai bisogno di un Sangha: senza un Sangha hai troppo poco sostegno e rischi di esaurirti in poco tempo. Uno psicoterapeuta può coinvolgere alcuni pazienti che hanno superato le loro difficoltà, che lo considerano un fratello o un amico, per formare un gruppo di persone che pratica in qualità di Sangha, che pratica lo stare insieme nella pace e nella gioia in una atmosfera familiare. Hai bisogno di fratelli e di sorelle nella pratica, per riceverne nutrimento e sostegno: un Sangha può aiutarti nei momenti difficili. La tua capacità di prestare aiuto alle persone si capisce osservando coloro che hai attorno.

Ho incontrato psicoterapeuti che non hanno una vita privata felice; dubito molto che ci potrebbero aiutare, in caso ne avessimo bisogno. Ho proposto loro di formare un Sangha: fra i membri del Sangha ci potrebbero essere persone che hanno tratto profitto dalla terapia, che sono guarite e che hanno fatto amicizia con il terapeuta. Il Sangha è fatto per incontrarsi e per praticare insieme il respirare e il vivere consapevolmente in pace, gioia e amorevolezza: potrebbe essere una fonte di sostegno e di conforto per il terapeuta. Non solo gli psicoterapeuti e i meditanti debbono imparare l'arte di costruire un Sangha, lo dobbiamo fare tutti. Non credo che potresti arrivare lontano, senza un Sangha. Io vengo nutrito dal mio Sangha; ogni conquista che vi si verifica mi dà sostegno e mi rafforza.

Per costruire un Sangha comincia col trovarti un amico a cui piacerebbe unirsi a te per praticare la meditazione seduta, quella camminata, per recitare gli impegni, per fare una cerimonia del tè o una discussione sugli insegnamenti. Alla fine altri vi chiederanno di unirsi a voi, e il piccolo gruppo potrà riunirsi settimanalmente o mensilmente a casa di uno dei suoi membri. Alcuni Sangha finiscono col trovare un terreno e spostarsi in campagna per dare vita a un centro di pratica. Il vostro Sangha, naturalmente, comprende gli alberi, gli uccelli, il cuscino da meditazione, persino l'aria che respirate: tutto ciò che vi sostiene nella pratica. È un'occasione rara, trovarsi con persone che praticano insieme profondamente. Il Sangha è una gemma preziosa.

Il principio di base è organizzare il Sangha in modo che tutti ne possano trarre il massimo beneficio. Non troverete mai un Sangha perfetto: uno imperfetto va già benissimo. Invece di lamentarti tanto del tuo Sangha, fai del tuo meglio per trasformare te stesso in un buon elemento del Sangha. Accetta il Sangha e consideralo una base su cui costruire qualcosa di valido. Quando tu e la tua famiglia praticate e fate ogni cosa in maniera consapevole, siete già un Sangha; se vicino a casa tua c'è un parco dove puoi portare i bambini a fare meditazione camminata, quel parco è parte del tuo Sangha. Se vogliamo migliorare la qualità del nostro Sangha, cominciamo da noi stessi. Io so che il modo più efficace per migliorare il mio Sangha è camminare in consapevolezza durante la meditazione camminata, bere il mio tè in consapevolezza, osservare le cose e le persone e mettermi in contatto con loro con profondità e presenza mentale, essere più tollerante, essere più aperto. Questo tipo di pratica migliorerà di certo la qualità del mio Sangha; non c'è altro modo per farlo.

Un Sangha è una comunità di resistenti: oppone resistenza alla velocità, alla violenza, ai modi di vivere malsani che prevalgono nella nostra società. Presenza mentale è proteggere noi stessi e gli altri. Un buon Sangha può portarci nella direzione dell'armonia e della consapevolezza. La cosa più importante è la sostanza della pratica, mentre le forme possono essere modificate e adattate.

Il nostro Sangha, è ovvio, ha dei difetti. Certo, ci sono cose che andrebbero migliorate, però lo scopo principale di un Sangha è praticare, praticare la consapevolezza, praticare una maggiore apertura, una maggiore tolleranza e amorevolezza. Questa pratica porterà felicità a noi stessi e alle persone che ci circondano. Per poter portare pace, felicità e tolleranza nelle nostre famiglie dobbiamo praticare la pace, la gioia e la felicità con il Sangha.

Grazie al sostegno amorevole degli altri, possiamo entrare in contatto con gli elementi positivi e salutari che abbiamo entro di noi e intorno a noi. Siamo molto fortunati, se abbiamo una buona comunità di amici. Per creare una buona comunità, dobbiamo innanzitutto trasformare noi stessi in buoni elementi della stessa comunità, dopodiché potremo aiutare un'altra persona a entrare a far parte della comunità; in questo modo ci costruiamo una rete di amici. Dobbiamo considerare gli amici e la comunità come i nostri investimenti produttivi più importanti, che possono condividere la nostra gioia e la nostra felicità e ci possono aiutare e confortare in tempi difficili. Possiamo avere un sacco di soldi in banca e, comunque, morire di dolore; al contrario, investire in un amico, fare di un amico un vero amico, costruire una comunità di amici è fonte di sicurezza molto migliore.

Non avere paura di amare. Senza amore, la vita è impossibile. Ama per mezzo del tuo modo di camminare, di sedere, di mangiare. Impara ad amare te stesso e gli altri in maniera corretta. Il Buddha ci offre una luce con cui illuminare la vera natura del nostro amore, ci offre modi concreti di praticare nella vita quotidiana, modi che rendono meraviglioso il fatto stesso di amare. Questo mondo ha un estremo bisogno di amore; dobbiamo aiutare il Buddha futuro, Maitreya, il Buddha dell'amore, a manifestarsi. Sono sempre più convinto che il futuro Buddha non sarà una persona sola ma si incernerà in una comunità, una comunità d'amore. Abbiamo bisogno del sostegno reciproco per costruire una comunità in cui l'amore sia qualcosa di tangibile. Potrebbe essere questa la cosa più

importante che possiamo fare per la sopravvivenza della Terra. Abbiamo tutto, tranne l'amore. Dobbiamo rinnovare il nostro modo di amare, dobbiamo imparare ad amare davvero. Il benessere del mondo dipende da noi, dal modo in cui viviamo la nostra vita quotidiana, dal modo in cui ci prendiamo cura del mondo e dal modo in cui sappiamo amare.

13. Toccare la Terra

Se abbiamo il desiderio di generare dentro di noi le energie dell'amore, della compassione, della gioia e dell'equanimità, la pratica buddhista detta "Toccare la Terra" può aiutarci a esaudirlo. Durante questa pratica ci inchiniamo profondamente sei volte a toccare la Terra, affidandoci a essa e alla nostra vera natura. Tocchiamo la Terra con la fronte, con le gambe e con le mani, così che mente e corpo possano formare un tutto unico che ci consente di trascendere il nostro sé ristretto. È la resa del nostro orgoglio, dei nostri preconcetti, delle nostre paure, dei nostri rancori, perfino delle nostre speranze, per entrare nel mondo delle "cose così come sono". Toccare la Terra è un'efficace pratica di yoga che ci riporta alla nostra personale fonte di saggezza, dissolvendo ogni nostro possibile sentimento di separazione e di distinzione dalla Madre Terra. La pratica dell'amore, della compassione, della gioia e dell'equanimità ci aiuta a metterci in connessione con ogni cosa, il che ci rende sani e felici.

Quando ero novizio mi è stata insegnata questa meditazione:

Colui che si inchina e colui che riceve l'inchino sono la stessa cosa.

Quando me ne rendo conto, sorge in me il senso meraviglioso dell'interessere. Stare in piedi a mani giunte su questo pezzo di Terra è come essere sostenuto dalla rete di gemme di Indra.

Appaiono tutti i Buddha delle dieci direzioni.

Anch'io appaio in infinite manifestazioni, ognuna delle quali sta in piedi davanti a un Buddha.

«Colui che si inchina e colui che riceve l'inchino sono la stessa cosa»: sono entrambi privi di un sé separato. Quando osserviamo in profondità un fiore possiamo vedervi il sole, le nuvole, i semi, gli elementi nutritivi della terra e molte altre cose. Comprendiamo che il fiore non può esistere come entità separata e indipendente: è fatto interamente di ciò che chiamiamo "elementi di non-fiore". Colui che si inchina e colui che riceve l'inchino sono della stessa natura. Io sono fatto di elementi di non-me. Il Buddha è fatto di elementi di non-Buddha. Non c'è nulla che possa esistere di per se stesso: ogni cosa, nell'universo, deve inter-essere con tutte le altre.

Prima di inchinarci possiamo dire: «O Illuminato, tu e io siamo della stessa natura e non abbiamo "sé" separati». Conosci un'altra tradizione nella quale il fedele si indirizzi al fondatore in questi termini? Il Buddha stesso ha insegnato queste parole: abbiamo entrambi la natura dell'inter-essere, quindi la relazione che intercorre fra noi non può essere espressa con completezza. Se io non esisto, il Buddha non esiste. Se il Buddha non è, io non sono. La nostra relazione è totale e completa.

Il luogo in cui ci inchiniamo a toccare la Terra è come la rete di Indra: in ogni nodo della rete c'è una gemma che riflette tutte le altre; guardandone una, vediamo tutte le altre. Guardando un fiore, vediamo l'intero universo. Tutti i Buddha delle dieci direzioni ci compaiono davanti agli occhi e dentro di noi. In quale direzione ci dovremmo inchinare? Il Buddha è di fronte a noi, ma è anche dietro di noi, alla nostra destra, alla nostra sinistra, sopra, sotto. Ovunque ci sia il Buddha, là siamo anche noi. Giungiamo le mani e ci inchiniamo nelle dieci direzioni – a est, ovest, sud, nord, nord-est, nord-ovest, sud-est, sud-ovest, in alto e in basso – e anche in un'undicesima: all'interno. Ci inchiniamo con rispetto, chinando il capo, al Buddha, al Dharma e al Sangha nelle undici direzioni:

Con cuore indiviso,

toccando la Terra in atto di resa,
corpo e mente, prendo rifugio
nel Buddha, nel Dharma e nel Sangha
che si trovano nelle Dieci Direzioni,
e anche dentro di me,
che sono in tutti i regni del Dharma
e trascendono passato, presente e futuro¹.

Quando toccate la Terra in questo spirito, l'isolamento e l'alienazione svaniscono e il senso di un sé separato viene sostituito da un forte sentimento di unità con tutti gli esseri nel tempo e nello spazio, sia con quelli che si sono già manifestati sia con quelli che non l'hanno ancora fatto. Questo genere di prosternazione non sminuisce la tua personalità, anzi ripristina la tua integrità e ti riconnette alla natura del Risveglio che porti dentro di te.

Quando tocchi la Terra, quando giaci su di lei e ti consenti di essere la Terra, vieni assorbito dalla Terra stessa. Se pratici al chiuso usa una stuoia, per non impolverarti sul pavimento. Cerca di rimanere sulla Terra o sulla stuoia per almeno tre o quattro minuti; cerca di giacere il più possibile vicino alla Terra, di mescolarti con essa. Renditi "nulla" allo scopo di divenire "tutto".

Dopo avere praticato "Toccare la Terra" per due o tre mesi, ti sentirai profondamente ristorato, forte e sano; amerai la vita e sarai in grado di sorridere, perché le energie dell'odio e della cattiva volontà, dentro di te, si saranno ridotte molto. Queste sono le Sei prosternazioni. Nella prima, osserviamo in profondità dentro noi stessi. Nella seconda, vediamo la connessione tra noi stessi e gli altri esseri viventi, compresi coloro che ci vivono accanto. Alla quinta, siamo realmente in grado di provare amore per le persone che prima non ci piacevano affatto: tutta la nostra rabbia e il nostro odio sono scomparsi, desideriamo soltanto che la persona che prima odiavamo sia felice e viva in pace. Siamo in grado di raggiungere questo risultato perché siamo diventati capaci, innanzitutto, di amare noi stessi. Toccare la Terra e recitare le sei meditazioni che accompagnano questa pratica genera dentro di noi un profondo amore e una grande accettazione.

LA PRIMA PROSTERNAZIONE

Con gratitudine mi inchino a tutte le generazioni di antenati della mia famiglia. Vedo mio padre e mia madre, il cui sangue, la cui carne e vitalità scorrono nelle mie vene e nutrono ogni mia cellula. Attraverso loro, vedo i miei nonni paterni e materni, con le aspettative, l'esperienza e la saggezza che le innumerevoli generazioni precedenti hanno trasmesso loro.

Porto in me la vita, il sangue, l'esperienza, la saggezza, la felicità e la tristezza di tutte le generazioni passate. Sto praticando per trasformare la sofferenza e tutti gli elementi che necessitano di una trasformazione. Apro il mio cuore e il mio corpo a ricevere l'energia delle intuizioni profonde, dell'amore e dell'esperienza che tutti i miei antenati mi trasmettono. Vedo le mie radici in mio padre, in mia madre, in mio nonno e mia nonna e in tutti i miei avi. So di non essere che la prosecuzione di questo lignaggio. Chiedo loro di sostenermi, proteggermi e trasmettermi la loro energia. So che dovunque ci siano figli e nipoti sono presenti anche gli antenati. So che i genitori amano e aiutano sempre i loro figli, anche se non sempre trovano il modo giusto di esprimere il loro amore e di offrire il loro aiuto, a causa delle difficoltà che incontrano nella vita. Vedo che i miei antenati hanno cercato di instaurare un modo di vivere fondato sulla gratitudine, sulla gioia, sulla fiducia, sul rispetto e sulla gentilezza amorevole. In

quanto continuazione dei miei antenati, mi inchino profondamente e lascio che la loro energia fluisca dentro di me. Chiedo ai miei predecessori di darmi il loro sostegno, la loro protezione e la loro forza.

Se soffri come un albero a cui hanno tagliato via le radici è perché hai perso il contatto con la tua famiglia e con la corrente delle generazioni ancestrali: “toccare la Terra” ti mette in grado di riassorbire quella fonte di energia vitale che i tuoi antenati ti hanno lasciato in eredità.

«Con gratitudine, mi inchino...» Comincia invitando la campana a suonare. Mentre suona, ti chini a toccare la Terra; se stai praticando insieme ad altri, ci sarà una persona che legge la meditazione mentre gli altri si inchinano. Ricorda che le parole sono soltanto una guida: puoi formulare frasi che si adattino alla tua situazione personale.

«Vedo mio padre e mia madre...» Mentre tocchi la Terra, porta tuo padre e tua madre di fronte alla tua coscienza; fallo in modo concreto, non solo come immagine. Tu sei la prosecuzione dei tuoi genitori, tu sei i tuoi genitori: per questo non ha senso essere in conflitto con tuo padre o tua madre. «Attraverso loro, vedo i miei nonni paterni e materni...» Toccando la Terra vedi tuo padre e tua madre e, attraverso loro, i tuoi nonni paterni e materni. Per aiutarti a visualizzarli puoi utilizzare delle fotografie dei nonni e, se ne hai, dei bisnonni.

Sorridi, guardando quelle foto. Comprendere che i tuoi nonni e bisnonni vivono ancora dentro di te fa nascere un profondo sentimento di connessione e di comunicazione che ha un grande potere risanatore.

La Prima prosternazione può essere un’ottima medicina per coloro che sono in conflitto coi propri genitori o con le generazioni passate della propria famiglia: vi si trova tutto ciò che serve per guarire. Dentro di te porti la vita, il sangue, l’esperienza, la saggezza, le gioie e i dolori di tutti i tuoi antenati; hai ereditato la loro buona salute e il loro vigore. Se il tuo bisnonno è vissuto fino a novant’anni, anche tu potrai raggiungere quell’età. Perché non seguire il suo esempio? Non ha senso dire: «Probabilmente io morirò giovane». Quando tocchi la Terra, parla al bisnonno: «Bisnonno, per favore aiutami a vivere a lungo in buona salute come hai fatto tu». Mettendoti in collegamento con i tuoi antenati attingi a grandi depositi di energia e sei in grado di vedere il loro sorriso, il loro stile di vita semplice e sano. Le loro qualità sono anche dentro di te, se sai come tenerle in vita.

Quando vedi le sofferenze e i dolori dei tuoi genitori e dei tuoi nonni, sai che questo dolore è presente anche dentro di te. Ora hai imparato, grazie all’influenza della tua famiglia spirituale, a trasformare il dolore dei tuoi genitori, dei tuoi nonni e dei tuoi antenati. Se loro non sono riusciti a portare a termine una determinata impresa, puoi fare voto, magari insieme ai tuoi figli, di compiere ciò che è rimasto incompiuto. Nel momento in cui esaudisci il tuo desiderio più profondo, trasformando la tua sofferenza personale, metti fine alla sofferenza dei tuoi antenati e dei tuoi discendenti ed esaudisci i loro sogni, praticando per tutte le generazioni passate e future.

Toccano la Terra, tocchi tutte le energie dell’intuizione, dell’amore e dell’esperienza che i tuoi antenati ti hanno trasmesso. Apri te stesso, non soltanto con la mente ma anche con il cuore, ai semi che hai già dentro di te, alle energie dell’amore, della compassione, della gioia e dell’equanimità.

«Vedo le mie radici in mio padre, in mia madre, in mio nonno e mia nonna e in tutti i miei antenati. So di non essere che la prosecuzione di questo lignaggio». Non sono solo parole, questa è la verità. Gli elementi di stabilità, pace, gioia e fede che erano presenti nei tuoi genitori e nei tuoi antenati sono presenti anche dentro di te. Ti sono stati trasmessi per via genetica e culturale, che i tuoi genitori ne fossero coscienti o meno. In Vietnam si dice: «Vieni a ricevere l’eredità dei tuoi». «Per favore, sostienimi, proteggimi e trasmettimi la tua energia». Queste sono parole profonde e impegnative,

sono una richiesta di condividere quell'energia, anche se di fatto essa è già presente dentro di te.

«So che ovunque ci siano figli e nipoti, anche gli antenati sono presenti». La cultura vietnamita ha conservato un detto, nei secoli, che recita: «dovunque siano i nipoti, là si trovano anche i nonni». Se sei in Nordamerica, i tuoi antenati sono con te in Nordamerica, anche se in vita loro non ci sono mai stati; non sono mai morti, continuano a esistere dentro di te: ridono ogni volta che ridi, piangono ogni volta che piangi. Odiano ogni volta che odi, si arrendono insieme a te ogni volta che ti arrendi. Questa è la saggezza del Buddha.

«So che i genitori amano e aiutano sempre i loro figli, anche se non sempre trovano il modo giusto di esprimere il loro amore e di offrire il loro aiuto a causa delle difficoltà che incontrano nella vita». Ci sono persone in collera con i propri genitori perché questi non sono mai stati capaci di esprimere il loro affetto. Quell'affetto, però, era già presente nella loro coscienza-deposito. Non esistono genitori che non amino i propri figli, anche quando parrebbe evidente che li odiano, quando li rifiutano o addirittura cercano di ucciderli. Quell'amore sepolto dentro di loro è stato trasmesso da una generazione all'altra: se i genitori, i nonni e gli antenati non amano e proteggono i propri figli e discendenti, chi lo potrà fare, allora?

Un giovane banano ha soltanto due foglie; quando la terza compare, le prime due la nutrono. Le prime due foglie hanno respirato l'aria e hanno assorbito la luce solare per consentire alla terza di fare la sua comparsa e di svilupparsi. Quando appare la quarta foglia, la terza si unisce alle prime due nel darle nutrimento. Questo processo continua finché il banano non è diventato un bell'albero grosso; a quel punto le prime foglie avranno già cominciato ad avvizzirsi, ma la loro energia è accumulata in tutte le altre che nel frattempo sono cresciute. Osservando in profondità una delle foglie più recenti puoi vedere la presenza di quelle che l'hanno preceduta e ti rendi conto che queste non sono mai scomparse davvero. Nello stesso modo, se guardi a fondo dentro di te vedi tutta l'energia dei tuoi genitori, dei tuoi nonni e dei tuoi antenati. Se quell'energia non è accumulata dentro di te, dov'è finita? Continuare a odiare e a rifiutare i tuoi genitori è un'attività inutile. Forse loro si trovavano in circostanze difficilissime e se la sono presa con te con urla, accuse e rifiuti, facendoti stare malissimo; anche in questo caso, non puoi dichiarare di non essere la loro prosecuzione o reclamare che da loro non hai ricevuto alcun nutrimento, alcuna protezione.

Coloro che sono arrabbiati con i genitori hanno bisogno di osservare in profondità e con grande cura questo conflitto. Gli occidentali hanno seguito a lungo un percorso di individualismo estremo, così che molte persone si sono isolate dai propri genitori, dai propri antenati e dalla società. «Vedo che i miei antenati hanno cercato di instaurare un modo di vivere basato sulla gratitudine, sulla gioia, sulla fiducia, sul rispetto e sulla gentilezza amorevole». Osserva in profondità per vedere gli sforzi delle innumerevoli generazioni passate. Noi stiamo su questa Terra, respiriamo, vediamo alberi e fiori; facendolo, vediamo anche tutte le generazioni precedenti. Non c'è modo di separare noi stessi da loro. Credere di essere isolati o di essere soli è un'illusione che provoca molta sofferenza. «In quanto continuazione dei miei antenati, mi inchino profondamente e lascio che la loro energia fluisca dentro di me. Chiedo ai miei predecessori il loro sostegno, la loro protezione e la loro forza». A questo punto si invita la campana a suonare e tutti si alzano in piedi.

Con la Prima prosternazione hai potuto rinnovare i tuoi legami con tutti i tuoi antenati. Già dopo qualche settimana di pratica ti sentirai rivitalizzato e non ti sentirai più solo o rifiutato; comincerai a volerti bene e ad accettarti come sei.

Dopo la Prima prosternazione, stai in piedi per cinque o sei respiri prima di cominciare il secondo esercizio. Poi tocca la Terra per la seconda volta e recita:

Con gratitudine mi inchino a tutte le generazioni degli antenati appartenenti alla mia famiglia spirituale. Vedo in me stesso il mio maestro, colui che mi ha mostrato la via dell'amore e della comprensione, il modo di respirare, di sorridere, di perdonare e di vivere profondamente nel momento presente. Attraverso il mio maestro vedo tutti i maestri, generazione dopo generazione, tutti i bodhisattva e il Buddha Śakyamuni, colui che duemilaseicento anni fa ha dato origine alla mia famiglia spirituale. Vedo il Buddha come mio maestro e anche come mio antenato spirituale. Vedo che l'energia del Buddha e di molte generazioni di maestri è entrata dentro di me e vi ha generato pace, gioia, comprensione e gentilezza amorevole. So che l'energia del Buddha ha trasformato profondamente il mondo. Senza il Buddha e tutti questi antenati spirituali, io non conoscerei il modo di praticare che porta pace e felicità nella mia vita e nella vita della mia famiglia e società. Apro il mio cuore e il mio corpo a ricevere l'energia della comprensione, della gentilezza amorevole e della protezione del Buddha, del Dharma e del Sangha di innumerevoli generazioni. Chiedo a questi antenati spirituali di trasmettermi la fonte della loro infinita energia, pace, stabilità, comprensione e amore. Faccio voto di praticare per trasformare la sofferenza dentro di me e nel mondo e di trasmettere la loro energia alle future generazioni di praticanti.

«Vedo in me stesso il mio maestro, colui che mi ha mostrato la via dell'amore e della comprensione, il modo di respirare, di sorridere, di perdonare e di vivere profondamente nel momento presente». Toccando la Terra, vedi il tuo maestro (o la tua maestra), vedi con chiarezza il suo viso. Se è già morto, ogni mattina accendi un bastoncino di incenso e respiri in consapevolezza guardando la sua foto sull'altare. Non credere che si tratti di un vuoto rituale: offrire l'incenso al Buddha sull'altare – l'altare dei tuoi antenati spirituali e di sangue – è una vera e propria pratica. Il tuo corpo e la tua mente sono calmi e in pace. Reggendo in mano l'incenso, sai che stai praticando allo scopo di metterti in connessione con i tuoi antenati spirituali. Guarda negli occhi il tuo maestro: tu sai di essere la sua prosecuzione. Vedi il fiume dei tuoi antenati spirituali. Il tuo maestro avrà avuto i suoi difetti, ma è pur sempre il tuo maestro e porta in sé la saggezza di innumerevoli generazioni.

È un'ottima cosa mettere sul tuo altare le foto degli antenati, sia di quelli spirituali che di quelli della tua famiglia. È utile anche l'immagine di una persona sola, la foto di una persona che hai incontrato in questa vita e che rappresenta tutti i tuoi antenati spirituali. Guardare il suo viso ti richiama alla mente molti suoni e molte immagini; sono proprio quei suoni e quelle immagini che ti possono aiutare a riconnetterti con i tuoi antenati spirituali. Puoi anche mettere due o tre foto, sull'altare, ma ce ne dovrebbe essere almeno una. Ogni volta che accendi un bastoncino d'incenso mantieniti in stato di presenza mentale: tieni gli occhi sulla foto e sorridi al tuo maestro: «maestro, accendo questo incenso per te».

«Attraverso il mio maestro, vedo tutti i maestri, generazione dopo generazione». All'inizio vedi l'immagine del maestro del tuo maestro. Se vedi il tuo maestro, in lui puoi vedere il suo: senza il secondo, il primo non sarebbe esistito. Se sei stato così fortunato da vivere per un po' di tempo fianco a fianco col tuo maestro, questa meditazione ti sarà facile: suoni, immagini e ricordi facilitano l'osservazione profonda. Poi inviterai gli altri maestri del tuo lignaggio spirituale, chiamandoli per nome. Se hai avuto diversi insegnanti e guide spirituali, avrai un'idea chiara di dove si trovino. Sai che se loro non ci fossero stati, neanche tu ci saresti, e che è grazie a loro che ora stai imparando il modo di respirare, sorridere, meditare e trasformare la sofferenza. Quando reciti i loro nomi guardando in profondità, ti metti spontaneamente in contatto con loro e la loro energia si manifesta

nel tuo sangue. Anche se alcuni di loro avevano qualche difetto, proprio come li avevano i tuoi genitori e i tuoi nonni, li puoi accettare ugualmente.

«Vedo il Buddha come mio maestro e anche come mio antenato spirituale». Il Buddha è il tuo antenato spirituale. Puoi provare un senso di legame intimo con il Buddha, senza pensare a lui come a una qualche divinità lontana e distaccata, o al personaggio storico. Vedi con chiarezza che il Buddha è dentro di te; quando lo capisci, ricevi l'energia del Buddha, che è la presenza mentale. Meditando sul Buddha, mediti anche su tutti i suoi maestri. Sebbene la loro comprensione delle cose non fosse profonda quanto quella del Buddha, all'inizio della pratica questi dipendeva da loro per ricevere sostegno e guida. Anche il Buddha aveva le sue radici: aveva genitori, nonni e maestri, come tutti noi. Il Buddha Nhien Dang (Dipankara) ha avuto il ruolo di maestro del Buddha in una delle sue precedenti incarnazioni e lo ha iniziato alla pratica; allo stesso modo Sudhana ha studiato con altri cinquantatré insegnanti, fra i quali alcuni anche molto giovani e alcuni di altre religioni.

«So che l'energia del Buddha ha trasformato profondamente il mondo». Il buddhismo è stato introdotto in Occidente in tempi relativamente recenti, ma ha già avuto un impatto importante. In Vietnam fu introdotto nel secondo secolo dopo Cristo e ha dato splendore alla vita spirituale e alla cultura vietnamita in modalità da cui l'intero Paese ha tratto beneficio. Anche i vietnamiti che non sono buddhisti hanno nel sangue l'essenza del Buddha: il popolo vietnamita ha ricevuto l'influenza dell'amore, della compassione e della comprensione del Buddha per due millenni. In Vietnam non di rado capita di vedere una donna anziana fare una carezza a un albero a cui si è spezzato un ramo; il suo tocco gentile è il prodotto di un fiume di amore e di compassione che è scorso fra i vietnamiti per generazioni e generazioni. Il buddhismo ha contribuito a civilizzare i vietnamiti: è particolarmente evidente nei periodi delle dinastie Ly e Tran, nei quali lo spirito del buddhismo muoveva tutti quanti, dall'imperatore all'uomo più comune. Per esempio, durante la dinastia Ly, un prigioniero di guerra proveniente da Champa si rivelò essere un maestro di Dharma, per questo venne elevato al rango di Maestro nazionale. Si trattava del maestro Zen Thao Dhuong. Un atto simile dimostra un'atteggiamento di grande apertura.

«Senza il Buddha e senza tutti questi antenati spirituali, non conoscerei il modo di praticare che porta pace e felicità nella mia vita e nella vita della mia famiglia e della società».

Mentre si praticano le Prosternazioni è importante connettersi con la propria famiglia spirituale. Non si può trovare alcuna felicità se l'unica famiglia che abbiamo è la famiglia di sangue. Noi tutti abbiamo bisogno di due famiglie, quella di sangue e quella spirituale. Se hai problemi con quella di sangue, quella spirituale ti può aiutare; se la tua famiglia spirituale si trova in difficoltà, la tua famiglia di sangue può darti conforto. Chi non ha una delle due famiglie puoi sentirti orfano, quindi la persona saggia le ha entrambe. Coloro che sono di fedi diverse da quella buddhista sono invitati a praticare la Sesta prosternazione³.

LA TERZA PROSTERNAZIONE⁴

Con gratitudine, mi inchino a questa Terra e a tutti gli antenati che l'hanno resa disponibile. Mi rendo conto di essere protetto, nutrito e reso integro da questa Terra e da tutti gli esseri viventi che sono vissuti qui e che, con i loro sforzi, hanno reso possibile e facilitato la mia vita.

Vedo George Washington, Thomas Jefferson, Abraham Lincoln, Dorothy Day, Martin Luther King e tutti gli altri, noti e ignoti. Vedo tutti coloro che con il loro talento, con la loro perseveranza e il loro amore hanno fatto di questa Terra un rifugio per gente di diverse origini e di diverso colore. Vedo coloro che hanno lavorato duramente per costruire scuole, ospedali, ponti

e strade, per proteggere i diritti umani, per sviluppare la scienza e la tecnologia o che si sono battuti per la libertà e per la giustizia sociale. Mi vedo entrare in contatto con i miei antenati di origine indiana d'America, che hanno vissuto in questa Terra per tanto tanto tempo e che conoscevano il modo di vivere in pace e in armonia con la natura, proteggendo le montagne, i boschi, gli animali, la vegetazione e i minerali di questa Terra. Sento penetrare nel mio corpo e nella mia anima l'energia di questa Terra, accettandomi e sostenendomi. Faccio voto di conservare e di coltivare quest'energia e di trasmetterla alle generazioni future. Faccio voto di contribuire quanto posso a trasformare la violenza, l'odio e l'illusione ancora oggi presenti nel profondo della coscienza collettiva di questa società, in modo che le generazioni future abbiano più sicurezza, più gioia e più pace. Chiedo a questa Terra la sua protezione e il suo sostegno.

I praticanti americani possono usare queste parole per la Terza prosternazione; in qualsiasi nazione vi troviate, mettetevi in collegamento con la terra, l'aria e l'acqua sacri del vostro Paese. Se siete in Germania, meditate sulla Germania; se siete in Svizzera, meditate sulla Svizzera; se siete in Francia, meditate sulla Francia; se siete in Vietnam, meditate sul Vietnam. Ogni Terra ha la sua storia di sofferenze e di successi. Ovunque viviate, siate in contatto con l'aria, con le montagne, coi fiumi, coi prodotti della Terra che vi nutre – frutta, verdura e cereali – che hanno svolto un ruolo importante nella storia di quella nazione e del suo sviluppo.

«Mi rendo conto di essere protetto, nutrito e reso integro da questa Terra e da tutti gli esseri viventi che sono vissuti qui e che, con i loro sforzi, hanno reso possibile e facilitato la mia vita [...]. Mi vedo entrare in contatto con i miei antenati di origine indiana d'America, che hanno vissuto in questa Terra per tanto tanto tempo». Ci sono americani bianchi, neri, bruni o gialli, ma fra i loro antenati di certo vanno annoverati gli indiani d'America che per primi abitarono quella Terra. «Vedo George Washington, Thomas Jefferson, Abraham Lincoln, Dorothy Day, Martin Luther King Jr. e tutti gli altri, noti e ignoti». Questi sono stati cittadini importanti degli Stati Uniti, degni di essere ricordati. Naturalmente ne potete citare anche altri. «Vedo tutti coloro che con il loro talento, la loro perseveranza e il loro amore hanno fatto di questa Terra un rifugio per gente di diverse origini e di diverso colore». Gli Stati Uniti riuniscono gente di tante nazionalità d'origine diverse: negli USA, come del resto in Vietnam, sono presenti molte minoranze che hanno contribuito in modo significativo allo sviluppo del Paese. «Vedo coloro che hanno lavorato duramente per costruire scuole, ospedali, ponti e strade, per proteggere i diritti umani, per sviluppare la scienza e la tecnologia o che si sono battuti per la libertà e per la giustizia sociale». Dovete essere in grado di riconoscere tutti questi sforzi. Per esempio, quando inghiottite una pillola che dà sollievo al mal di stomaco dovrete essere consapevoli che quella medicina non piove dal cielo ma è il risultato delle ricerche di molte generazioni. Quando mangiate una carota dolce e deliziosa, vedete che anch'essa è il risultato dello sforzo di molte generazioni. Una fetta di pane ha dietro di sé una storia lunga duemila anni. In Vietnam, quando mangiamo una ciotola di spaghetti di riso siamo consapevoli che quella ciotola di spaghetti ha la propria storia: le donne di casa non sanno automaticamente come preparare una ciotola di spaghetti, si sono trasmesse quella conoscenza di generazione in generazione. Ogni dolce, ogni piatto ha la propria storia. La felicità dei nostri antenati è divenuta la nostra personale felicità.

Negli Stati Uniti, è grazie alla terribili fatiche di molti africani, portati in America come schiavi, e poi di molti afro-americani che la terra è stata coltivata, che si sono costruite strade, scuole, ospedali e altro. Un americano di origine europea o asiatica che sia consapevole si renderà conto di tutta la fatica, di tutto il sudore e di tutte le lacrime versate dagli afro-americani. Per questo gli afroamericani sono gli antenati di tutti gli americani. Questo vale anche per la Francia: essa non

appartiene solo ai francesi di origine locale. Di fatto è impossibile trovare una persona che sia francese al cento per cento, perché la Francia è fatta di elementi di non-Francia. La scienziata francese Marie Curie veniva dalla Polonia; il cantante Yves Montand è di origine italiana. La nostra gente, la nostra Terra, i nostri antenati provengono da molte differenti razze e radici.

Quando praticate vi mettete in connessione con tutti i vostri antenati e con i fiumi, le montagne, le piante e il cibo della vostra terra. Del resto, che cosa siete se non la manifestazione e la prosecuzione di tutti quegli elementi? «Sento penetrare nel mio corpo e nella mia anima l'energia di questa Terra, accettandomi e sostenendomi. Faccio voto di conservare e di coltivare quest'energia e di trasmetterla alle generazioni future. Faccio voto di contribuire quanto posso a trasformare la violenza, l'odio e l'illusione ancora oggi presenti nel profondo della coscienza collettiva di questa società, in modo che le generazioni future abbiano più sicurezza, più gioia e più pace». Certo, siamo pronti ad accettare le cose positive, ma dobbiamo accettare anche gli elementi negativi nella nostra società come la violenza, l'odio e il razzismo, per poterli trasformare. Dobbiamo vivere in modo da contribuire alla trasformazione di quegli elementi negativi. «Chiedo a questa Terra la sua protezione e il suo sostegno».

LA QUARTA PROSTERNAZIONE

Con gratitudine e compassione mi inchino a trasmettere la mia energia a coloro che amo. Tutta l'energia che ho ricevuto desidero ora trasmetterla a mio padre, a mia madre e a tutti coloro che amo, a tutti coloro che hanno sofferto e che si sono preoccupati per me e per il mio bene.

So di non essere stato abbastanza attento e consapevole nella vita quotidiana. So che coloro che mi vogliono bene hanno avuto le loro difficoltà personali, che hanno sofferto perché non sono stati così fortunati da avere attorno a sé un ambiente che ne favorisse il pieno sviluppo. Trasmetto la mia energia a mia madre, a mio padre, ai miei fratelli e sorelle, a coloro che amo, a mio marito o mia moglie, a mia figlia, a mio figlio, per alleviare il loro dolore e far sì che possano sorridere e provare gioia di essere vivi. Desidero che siano tutti in salute e pieni di gioia. So che quando loro sono felici lo sono anch'io.

Non provo più alcun rancore verso nessuno di loro. Prego che tutti gli antenati e le loro famiglie spirituali concentrino le energie su ciascuno di loro per proteggerli e aiutarli.

So di non essere separato da loro. Sono uno con coloro che amo.

Tutti noi, in vita nostra, abbiamo persone a cui vogliamo particolarmente bene: padre, madre, fratelli o sorelle, figli, zii o zie, nipoti, amici cari. Desideriamo che queste persone siano felici e in buona salute. Praticiamo la Quarta prosternazione per trasmettere energia a coloro che amiamo. Toccando la Terra, medita in questo modo: «Tutta l'energia che ho ricevuto ora voglio trasmetterla a mio padre, a mia madre, a tutti coloro che amo...» Anche se tuo padre o tua madre sono già morti, puoi trasmettere loro energia perché, alla fin fine, tuo padre e tua madre sono ancora parte di te. Pronuncia il nome di ciascuna delle persone che ti sono care, sia quelle della tua famiglia spirituale sia quelle della tua famiglia di sangue. Non è una citazione di sfuggita: devi essere in grado di vedere in faccia la singola persona, in modo molto realistico. Non ammicchiarli tutti insieme in una qualche frase generica, del tipo "tutti coloro che amo", ma cita ogni persona per nome: mio fratello Francesco Rossi, mia sorella Silvia Bianchi. Un monaco o una monaca reciterà: «il mio maestro, il maestro del mio maestro, la mia sorella di Dharma più anziana, il mio fratello di Dharma più anziano, tutti coloro che praticano insieme a me nel mio Sangha; auguro a ognuno di loro di godere pace, gioia e felicità.

Che tutti coloro che ho incontrato nella mia vita quotidiana, sereni o in difficoltà, possano essere felici».

«Trasmetto la mia energia a mia madre, a mio padre, ai miei fratelli e sorelle, a coloro che amo, a mio marito o mia moglie, a mia figlia, a mio figlio, per alleviare il loro dolore e far sì che possano sorridere e provare gioia di essere vivi». Desideri che tutti loro siano felici, anche chi fra loro in passato ti ha causato rabbia o tristezza: sono le persone che ami, il tuo desiderio più profondo è che siano felici.

«Prego che tutti gli antenati e le loro famiglie spirituali concentrino le energie su ciascuno di loro per proteggerli e aiutarli. So di non essere separato da loro. Sono uno con coloro che amo». Quando tocchi la Terra e pratichi questa meditazione vedi la felicità di coloro che ami come la tua stessa felicità e in quel momento cadono tutti i falsi confini fra te e gli altri. Questa è una meditazione sull'amore. È molto facile perché l'oggetto della tua meditazione sono le persone a cui vuoi bene.

LA QUINTA PROSTERNAZIONE

Con comprensione e compassione mi inchino per riconciliarmi con tutti coloro che mi hanno fatto soffrire. Apro il mio cuore e invio la mia energia d'amore e di comprensione a tutti coloro che mi hanno fatto soffrire, a coloro che hanno distrutto molto della mia vita e della vita di coloro che amo. Ora so che queste persone a loro volta hanno patito molto e che i loro cuori sono pieni di dolore, di rabbia e di odio. So che chiunque abbia sofferto così tanto farà soffrire coloro che gli stanno intorno. So che forse sono stati sfortunati perché nessuno si è preso cura di loro e li ha amati. La vita e la società hanno riservato loro prove molto dure; sono stati male indirizzati, violentemente offesi e non rispettati. Non sono stati guidati verso una vita consapevole. Hanno accumulato percezioni sbagliate su di me, su di noi, sulla vita. Hanno fatto torto a me e alle persone che amo.

Prego i miei antenati spirituali e di sangue di indirizzare energie d'amore e di protezione verso le persone che hanno fatto soffrire me e i miei cari, così che i loro cuori possano accogliere la dolcezza dell'amore e possano sbocciare come un fiore.

Prego che possano vivere una trasformazione e che sperimentino la gioia di vivere, così che smettano di soffrire e di far soffrire gli altri. Capisco che soffrono e non voglio portare in me alcun sentimento di odio o di rabbia nei loro confronti. Desidero che non soffrano più, perciò dirigo su di loro la mia energia d'amore e di comprensione e chiedo a tutti i miei antenati di aiutarli.

Questa meditazione riguarda l'ultima delle cinque categorie di persone: quelle che odi. Toccando la Terra, medita in questo modo: «Apro il mio cuore e invio la mia energia d'amore e di comprensione a tutti coloro che mi hanno fatto soffrire...» Pronuncia il loro nome e visualizza un'immagine chiara della loro fisionomia. Vedi la loro sofferenza e la loro rabbia. «Ora so che queste persone a loro volta hanno patito molto...» È questa la natura dell'osservazione profonda. Medita per vedere le radici della rabbia e del dolore in ogni persona che non ti piace. Questa meditazione è molto importante perché la comprensione è la chiave per aprire i cuori. Devi essere in grado di vedere in che modo la persona che ti ha fatto soffrire abbia sofferto a sua volta e continui ancora a soffrire; ti occorre capire che cosa l'abbia portata alla situazione attuale. Le persone che soffrono fanno soffrire coloro che hanno intorno. «So che forse sono stati sfortunati perché nessuno si è preso cura di loro e li ha amati»: persone simili soffrono fin dai tempi della prima infanzia, sono state mal indirizzate o

violentate. Una volta compreso tutto questo, il tuo cuore si aprirà nei loro confronti.

«Non sono stati guidati verso una vita consapevole. Hanno accumulato percezioni sbagliate su di me, su di noi, sulla vita. Hanno fatto torto a me e alle persone che amo». Quando una persona ha percezioni sbagliate, soffre e provoca sofferenza intorno a sé, anche a coloro che ama. «Prego i miei antenati spirituali e di sangue di indirizzare energie d'amore e di protezione verso le persone che hanno fatto soffrire me e i miei cari, così che i loro cuori possano accogliere la dolcezza dell'amore e possano sbocciare come un fiore». Lo desideri veramente, non ospiti in te alcun cattivo augurio per quella persona, alcun desiderio che soffra. Se essa soffre, soffrirai anche tu. «Prego che possano vivere una trasformazione e che sperimentino la gioia di vivere, così che smettano di soffrire e di far soffrire gli altri». Comprendi che quella persona non ha imparato a controllare se stessa e in questo modo ha causato dolore a te e a coloro che ami.

Pregli che tutti coloro che hanno fatto soffrire la tua famiglia e il tuo Paese, compresi gli assassini, i ladri, gli sfruttatori, i mentitori, i tiranni, vengano trasformati grazie ai meriti dei Buddha, dei bodhisattva e degli antenati. Vedi che la loro sofferenza si è prolungata attraverso molte generazioni e non desideri perseverare nell'odio e nel rancore. Vuoi che smettano di soffrire: le radici che affondi nella tua famiglia ancestrale, spirituale e di sangue fanno sbocciare il tuo cuore come un fiore, per questo preghi di poter lasciar andare ogni sentimento di odio e di rancore. Preghi che tutti coloro che hanno fatto soffrire te, la tua famiglia o la tua gente siano liberati da ogni pericolo e da ogni dolore e possano godere una vita allietata da felicità, pace e gioia. Indirizzi la tua energia di amore su quella persona, o su quelle persone, e chiedi al Buddha, ai bodhisattva e agli antenati di aiutarli.

Quando vedi davvero le sofferenze, le difficoltà e le percezioni erranee di una persona che ti ha fatto soffrire, sei in grado di amarla e di perdonarla. In quel momento il grande fiume dell'amore e della compassione ti riempie il cuore, che ne viene rinfrescato e risanato: il primo a godere pace e gioia sei proprio tu. In seguito, il tuo modo di vivere sarà in grado di trasformare l'altra persona.

Questa è la pratica dei "Quattro incommensurabili stati mentali": amore, compassione, gioia ed equanimità.

Ama il tuo nemico come ami te stesso. Se puoi amare il tuo nemico, non è più un nemico ma una persona a cui vuoi bene. Un vero buddhista ha solo persone a cui vuole bene. Non ci sono nemici. «Ama il tuo nemico come ami te stesso» è anche un verso di una canzone intitolata *È sbocciato un fiore sul sentiero della nostra patria*, scritta da Pham The My durante la guerra nel Vietnam. In Vietnam vige una bellissima tradizione: in passato, dopo una battaglia in cui era rimasto ucciso un generale nemico, si allestiva un altare in suo onore. Era un modo per dire: «Anche se non volevamo, siamo stati costretti a ucciderti. Ora che te ne sei andato, ti dedichiamo questo altare. Sappiamo che non facevi che ubbidire agli ordini del tuo re. Forse non volevi invaderci o combatterci, proprio come noi non ti volevamo uccidere, ma non avevi scelta». I vietnamiti hanno seguito quella tradizione per molti secoli. Da quest'usanza si può vedere come l'amore, la compassione, la gioia e l'equanimità avessero pervaso la cultura del Vietnam per un lunghissimo periodo. Credo che in futuro in Vietnam verranno costruiti santuari per rendere onore a tutti i soldati americani che vi hanno perso la vita. È una nostra tradizione.

Praticare le prosternazioni ti farà penetrare a fondo la meditazione dell'amore, della compassione, della gioia e dell'equanimità. La profondità della tua meditazione dipende dalla forza della tua concentrazione e dalla tua capacità di guardare in profondità. Toccare la Terra deve essere una pratica reale, non un atto di penitenza o un esercizio di immaginazione. Nel momento in cui il tuo corpo tocca la Terra i confini del tuo sé individuale si dissolvono e tu ti rimetti in connessione coi tuoi antenati di sangue, con quelli spirituali e con quelli del tuo Paese, entri in contatto con coloro

che ami e perdoni quelli che ti hanno fatto soffrire, diventi naturalmente più sano, più leggero e più integro. La pratica del Toccare la Terra ha la capacità di guarire, rafforzare e portare felicità. Dobbiamo praticare l'amore durante la meditazione seduta, quella camminata e durante le prosternazioni. Dobbiamo praticare l'amore ventiquattr'ore al giorno: di meno, non funzionerà. Dobbiamo saper diventare persone che dimorano nell'amore, nella compassione, nella gioia e nell'equanimità in ogni ora della propria vita.

LA SESTA PROSTERNAZIONE

Con gratitudine e compassione mi inchino alle mie radici spirituali d'origine. Mi rivedo bambino, seduto in chiesa o nella sinagoga, pronto ad ascoltare il sermone o a partecipare alla funzione (Yom Kippur, la Santa Messa...) Vedo il mio sacerdote, il pastore, il ministro di culto, il rabbino, tutti i membri della mia comunità religiosa. Ricordo quanto fosse difficile trovarmi là a fare cose che non capivo o che non avevo voglia di fare. So che la comunicazione era difficile e che da queste funzioni non traevo molta gioia o molto nutrimento spirituale, che mi sentivo ansioso e impaziente. La mancanza di comunicazione e di comprensione tra la mia famiglia spirituale e me ha fatto sì che mi allontanassi dal pastore, dal rabbino, dalla chiesa, dalla sinagoga e che perdessi la connessione con i miei antenati spirituali, tagliando i ponti con loro. Ora so che nella mia tradizione spirituale d'origine ci sono veri gioielli e che la sua vita spirituale ha contribuito in maniera considerevole alla stabilità, alla gioia e alla pace dei miei antenati per molte generazioni. So che coloro che praticano la mia tradizione spirituale non sono riusciti a trasmetterla a me, a noi. Desidero tornare da loro per riscoprire i grandi valori spirituali della mia tradizione, per il mio stesso nutrimento e per quello dei miei figli e dei miei nipoti. Desidero riconnettermi con i miei antenati spirituali d'origine e riuscire di nuovo a far scorrere liberamente la loro energia spirituale dentro di me. Vedo Mosè, Gesù e molti altri come miei antenati spirituali. Riconosco come miei antenati spirituali molte generazioni di maestri di queste tradizioni e, nel momento presente, mi inchino profondamente a tutti loro.

Molti occidentali, attratti dalla pratica buddhista, hanno abbandonato la loro tradizione d'origine. Rifiutano la chiesa e il clero della propria tradizione perché provano disagio e costrizione di fronte agli atteggiamenti e alle pratiche che vi hanno incontrato: hanno sofferto all'interno della propria tradizione e quindi ne hanno cercato un'altra. Si sono avvicinati alla pratica buddhista nella speranza di sostituire la loro tradizione d'origine e forse hanno voluto così rompere definitivamente i ponti con quest'ultima. La saggezza buddhista insegna che questo desiderio è vano. Una persona tagliata fuori dalla propria cultura e dalla propria tradizione è come un albero strappato via dalle proprie radici. È molto difficile che quella persona possa essere felice. La pratica buddhista può offrire mezzi efficaci per guarire, per riconciliarsi e per riunirsi con la propria famiglia spirituale e di sangue e per scoprire le gemme preziose che la propria tradizione d'origine contiene. Grazie alla pratica, molti capiscono che il buddhismo e la propria tradizione spirituale hanno molte cose in comune e che per questo non occorre rifiutare la propria tradizione d'origine. Capiscono che ci sono cose che occorre trasformare sia nel buddhismo che nella loro tradizione d'origine.

Se la famiglia spirituale o di sangue manca di vitalità, la trasformazione non sarà possibile. È come un albero che ha bisogno che vengano potati alcuni rami, altrimenti rischia di cadere. Perché rimanga vitale, una tradizione spirituale ha bisogno di essere curata e rinnovata. Puoi utilizzare i metodi della pratica del Buddha per aiutarti a trasformare la tua tradizione spirituale, per svelarne gli

aspetti splendidi, delicati e preziosi. Una persona che scopre che la propria tradizione d'origine e la pratica buddhista non sono in contrasto è in grado di arricchire e di illuminare la propria tradizione, cosa che la rende davvero felice. Lo stesso accade ai buddhisti, che sanno apprezzare gli elementi splendidi, delicati e preziosi delle altre tradizioni spirituali e le sanno utilizzare per arricchire lo stesso buddhismo, che proprio in questo spirito è stato praticato per duemilaseicento anni. La disponibilità a lasciarsi arricchire da altre fonti e a lasciarsi trasformare da esse ha messo in grado il buddhismo di risintonizzarsi di continuo sui bisogni reali di ogni generazione.

Toccare la Terra è un'arte. Non praticarla con fede cieca. Dopo averla praticata per diverse settimane, prendi nota – mentalmente o con carta e penna – delle riflessioni e delle intenzioni che sono sorte dentro di te e poi utilizza queste intuizioni nella pratica.

LA TERZA PROSTERNAZIONE⁵

Con gratitudine mi inchino a questa Terra e a tutti gli antenati che l'hanno resa bella e abitabile. Mi rendo conto che sono interamente nutrito e protetto da questa Terra e da tutti gli esseri che sono vissuti qui e da coloro che, attraverso i loro sforzi, hanno facilitato e reso possibile la mia vita.

Vedo Galilei, Dante, Michelangelo, Leonardo, Verdi e tutti gli altri, famosi e sconosciuti. Vedo tutti coloro che, lavorando alacremente con capacità, perseveranza e amore, hanno innalzato cattedrali, composto poemi, costruito ponti e strade, ospedali e scuole; hanno protetto i diritti umani, hanno sviluppato la cultura, l'arte e la scienza, hanno combattuto per la libertà e la giustizia sociale.

Sento l'energia di questa Terra fluire nel mio corpo e nella mia anima, accettandomi e aiutandomi. Mi impegno a conservare e a incrementare quest'energia e a trasmetterla alle generazioni future. Mi impegno a dare il mio contributo per trasformare la violenza, l'odio e la delusione che ancora giacciono profondamente radicate nella coscienza collettiva di questa società, in modo tale che le generazioni future abbiano maggiore sicurezza, gioia e pace.

Chiedo a questa Terra la sua protezione e il suo aiuto.

14. Le Tre Prosternazioni

C'è un'altra pratica del "Toccare la Terra", detta delle Tre prosternazioni, in cui si abbandona il cosiddetto sé al flusso della vita e si osserva in profondità la natura dell'inter-essere. Ogni sera, nel mio eremo in Francia, prima della meditazione seduta pratico queste Tre prosternazioni:

LA PRIMA PROSTERNAZIONE¹

Toccando la Terra, mi metto in contatto con gli antenati e i discendenti della mia famiglia spirituale e di quella di sangue. I miei antenati spirituali comprendono il Buddha, i bodhisattva, il nobile Sangha dei discepoli del Buddha [inserite qui i nomi di altri che desiderate includere] e i miei personali maestri spirituali, ancora vivi o già trapassati. Essi sono presenti in me perché mi hanno trasmesso semi di pace, di saggezza, d'amore e di felicità e hanno risvegliato le mie risorse di comprensione e di compassione. Guardando i miei antenati spirituali, vedo coloro che praticano perfettamente i precetti, la comprensione e la compassione, e coloro che sono ancora imperfetti. Li accetto tutti, perché vedo che anche in me ci sono mancanze e debolezze.

Consapevole che la mia pratica dei precetti non sempre è perfetta e che non sempre sono comprensivo e compassionevole quanto vorrei, apro il mio cuore e accetto i miei discendenti spirituali. Alcuni di loro praticano i precetti, la comprensione e la compassione in modi che suscitano fiducia e rispetto, altri invece incontrano molte difficoltà e non sono affatto stabili nella pratica.

Allo stesso modo accetto i miei antenati paterni e materni. Accetto le loro buone qualità e le loro azioni virtuose e anche le loro debolezze. Apro il mio cuore e accetto i miei figli, i miei nipoti e tutti i miei discendenti di sangue con le loro buone qualità, i loro talenti e le loro debolezze.

I miei antenati spirituali e di sangue, i miei discendenti spirituali e di sangue fanno tutti parte di me. Io sono loro e loro sono me. Io non possiedo un sé separato. Ogni cosa esiste come parte della meravigliosa corrente della vita, che è in continuo movimento.

La Prima prosternazione può essere descritta come una linea verticale. Quando tocchiamo la Terra, visualizziamo prima i nostri antenati spirituali e poi i nostri antenati di sangue. Durante la prima parte della prosternazione visualizzo il Buddha Śakyamuni e altri grandi maestri, come Śariputra, Nagarjuna, Vasubhandu, giù giù fino al mio maestro, dal quale, quando ero un novizio, ho ricevuto i Dieci precetti. Vedo questi antenati come esseri perfetti, o quasi. Il Sangha delle origini contava 1250 monaci, dei quali alcuni erano quasi perfetti, altri trasgredivano i precetti. Alcuni dei miei antenati erano quasi perfetti, altri non lo erano affatto, ma tutti loro sono i miei antenati e so quanto sia importante accettarli tutti. Anche in me stesso ci sono aspetti che sono vicini alla perfezione e aspetti che ne sono ben lontani; per questo mi sento in pace e in armonia con tutti i miei antenati, anche con quelli che non erano certo perfetti.

Perché crediamo di avere il diritto di chiedere la perfezione ai nostri antenati? Ognuno di noi ha dei punti deboli. Se riusciamo a vedere e ad accettare le imperfezioni in noi stessi diventa facile, per noi, accettare tutti i nostri antenati, anche i nostri genitori. Dal momento che li accettiamo proviamo un senso profondo di pace e di riconciliazione e ci vediamo come parte della corrente della vita.

In seguito visualizzo la generazione più giovane. Vedo i miei studenti che sono vicini alla

perfezione e quelli che ne sono ancora lontani, e li accetto tutti. Alcuni di loro hanno pace, solidità, libertà e gioia e mi nutrono e mi danno felicità. Voglio bene a loro, ma voglio bene anche a quelli che praticano con incostanza, che trovano difficoltà sul sentiero, che hanno delle debolezze, che non sono affatto vicini alla perfezione. Perché non dovrei accettare i miei studenti che hanno dei punti deboli, dal momento che ne ho io stesso? Provo tolleranza e accettazione sia per coloro che si trovano al di sotto di me nella linea che rappresenta il corso del tempo, sia per quelli che si trovano al di sopra di me. Quando visualizzo coloro che hanno qualche difficoltà, che non ascoltano i miei consigli, che violano i precetti, che seminano l'infelicità nella comunità, capisco che il Sangha e io dobbiamo dedicare più tempo, più energia e più cura a questi studenti. Quando sei in grado di accettare tutti, il tuo cuore si riempie di pace e di amore. L'amore è un processo di apprendimento, una pratica, non un regalo che piove dal cielo.

Forse vorrai stare nella posizione della prosternazione per cinque minuti o più, mentre visualizzi tutte queste persone. Per rendere più concreta la pratica, pronuncia alcuni dei loro nomi. Mettiti in contatto con il fiume che scorre fra gli antenati e le generazioni future, e ti inserirai così nella corrente della vita, imparando, nel profondo del cuore, che tutti i tuoi antenati e le generazioni future sono vivi dentro di te. Questo fa scomparire ogni sensazione di solitudine.

Fa' esattamente la stessa cosa con la famiglia di sangue. Pronuncia il nome di tuo nonno o di qualcuno vissuto prima di lui; chiama per nome tuo padre, tua madre, tuo zio, tua zia. Alcuni di loro sono vicini alla perfezione, altri non lo sono affatto; alcuni ti hanno reso molto felice, altri, ti hanno fatto soffrire. Puoi accettarli tutti come tuoi antenati. So che alcuni di voi non vogliono avere a che fare con i genitori o con gli antenati perché provano molta rabbia e molto odio verso di loro. Volete starvene da soli e non avere nessun contatto con loro. Questo però è impossibile. Se guardate in profondità in voi stessi vedrete che siete la loro prosecuzione, con tutti gli elementi che, in loro, sono vicini alla perfezione e tutti gli elementi che ne sono lontanissimi. Non siete un'identità isolata: siete parte del fiume della vita. Questa è la pratica dell'inter-essere, del non-sé. Noi non ci prosterniamo come un supplicante che chiede il favore di un qualche essere superiore, noi tocchiamo la Terra allo scopo di raggiungere la visione profonda dell'inter-essere e di capire che siamo la prosecuzione dei nostri antenati.

Dopo avere osservato in profondità i nostri antenati spirituali, i nostri studenti e i nostri antenati di sangue, visualizziamo a fondo i nostri figli. Abbiamo figli che ci piacciono, che sono quasi perfetti, e abbiamo anche bambini problematici, ben lontani dalla perfezione, che ci fanno soffrire. Chi siamo noi per non accettare i nostri figli per quello che sono? Accettandoli tutti come figli nostri proviamo una pace profonda. Io non ho figli di sangue ma ho molti figli spirituali; quando mi inchino a toccare la Terra, li visualizzo tutti.

Senza radici non si può essere felici. La pratica ci deve ricondurre alle nostre radici. Al giorno d'oggi molte persone si alienano dalla propria cultura e tradizione, e questo le fa soffrire. Vi invito caldamente a farvi ritorno, ad affondare di nuovo le vostre radici nella vostra cultura e tradizione d'origine, usando la visione profonda dell'inter-essere per generare l'energia della saggezza e della compassione. A questo serve la Prima prosternazione.

LA SECONDA PROSTERNAZIONE

Toccando la Terra mi metto in connessione con tutte le persone e con tutte le specie che, in questo momento, vivono insieme a me sulla Terra.

Sono uno con la meravigliosa trama della vita che si irradia in tutte le direzioni. Vedo la stretta

connessione tra me stesso e gli altri e vedo come tutti condividiamo felicità e sofferenza. Sono uno con chi è nato disabile o lo è diventato a causa di guerre, incidenti o malattie. Sono uno con chi è costretto a vivere in situazioni di guerra o di oppressione. Sono uno con chi non trova gioia in famiglia, con chi non ha radici e non ha la pace della mente, con chi è affamato di comprensione e di amore e sta cercando qualcosa di bello, di vero e di sano in cui credere. Sono uno con chi sta per morire e ha molta paura, perché non sa a che cosa va incontro. Sono uno con il bambino che vive dove c'è miseria, povertà e malattia, che ha braccia e gambe simili a fucelli secchi, che non ha futuro. Sono anche il fabbricante delle bombe vendute ai Paesi poveri. Sono la rana che nuota nello stagno e sono anche il serpente che ha bisogno del corpo della rana per nutrire il proprio corpo. Sono il bruco o la formica che l'uccello cerca per cibarsi, e sono anche l'uccello che cerca il bruco o la formica. Sono la foresta che sta per essere abbattuta, sono il fiume e l'aria che vengono inquinati e sono anche la persona che abbatte la foresta e inquina i fiumi e l'aria. Vedo me stesso in tutte le specie e vedo tutte le specie in me.

Sono uno con tutti gli esseri che oggi sono vivi: i grandi esseri che hanno realizzato la verità della non-nascita e non-morte e che sono capaci di guardare alle forme di nascita e morte, felicità e sofferenza, con sguardo sereno; coloro che hanno in sé pace, amore e comprensione e che sanno entrare in contatto con gli elementi salutari, che nutrono, guariscono e rasserenano; coloro che riescono ad abbracciare il mondo con cuore pieno di amore e con braccia capaci di azioni benefiche. Sono una persona che ha in sé sufficiente pace, gioia e libertà da poter offrire il dono della non-paura e della gioia agli esseri viventi. Comprendo di non essere solo e separato dagli altri. L'amore e la felicità dei grandi esseri di questo pianeta mi aiuta a non lasciarmi sommergere dalla disperazione e mi aiuta a vivere una vita significativa in pace e felicità. Vedo tutti loro in me e me in tutti loro.

La Seconda prosternazione può essere rappresentata come un linea orizzontale, il “qui e ora”. Quando tocchiamo la Terra in questa ottica, in realtà tocchiamo tutti gli esseri che, insieme a noi, vivono proprio in questo momento.

Sappiamo di essere parte della vita, sappiamo che la vita è incomparabile.

Nel 1978 ho scritto questa poesia, mentre cercavo di aiutare i *boat people* profughi nel Mare della Cina meridionale:

Non dire che me ne andrò domani –
oggi sono appena arrivato.

Guarda a fondo: attimo dopo attimo, io arrivo
per essere una gemma su un ramo, in primavera,
per essere un uccellino, con ali ancora deboli:
sto imparando a cantare, nel mio nuovo nido;
per essere un bruco nel cuore di un fiore,
la pietra preziosa che si cela in un sasso.

Io arrivo di continuo, per ridere e per piangere,
per la paura e per la speranza.

Il ritmo del mio cuore è nascita e morte
di tutto ciò che vive.

Sono l'insetto in metamorfosi
sul pelo dell'acqua del fiume.
Sono l'uccello
che scende in picchiata e mangia l'insetto.

Sono la rana che nuota allegra
nell'acqua chiara dello stagno.
E sono il serpente silenzioso
che fa della rana il suo pasto.

Sono il bambino in Uganda, tutto pelle e ossa,
le gambe sottili come canne di bambù.
E sono il mercante di armi
che vende ordigni di morte all'Uganda.

Sono la dodicenne
fuggiasca su una piccola barca,
che si getta nell'oceano
dopo che un pirata l'ha violata.
E sono anche il pirata,
il cuore ancora incapace
di comprendere e di amare.

Sono il membro del Politburo
con enorme potere nelle mani.
E sono l'uomo costretto a pagare
il "debito di sangue" al suo popolo,
morendo a poco a poco in un campo di lavoro forzato.

La mia gioia è come la primavera, calda
da far aprire i fiori su tutta la Terra.
Il mio dolore è come un fiume di lacrime,
vasto da riempire i quattro oceani.

Per favore chiamatemi con i miei veri nomi,
così che possa sentire tutti i miei pianti e le mie risa insieme,
che io possa vedere che la mia gioia e il mio dolore
sono una cosa sola.

Per favore chiamatemi con i miei veri nomi,
così che possa risvegliarmi,
e lasciare sempre aperte
le porte del mio cuore:
le porte della compassione².

Tutti noi siamo quella gente, ma non anneghiamo nell'oceano della sofferenza perché siamo in grado

di metterci in contatto con esseri viventi capaci di “essere pace”, di portare sollievo e conforto a coloro che soffrono. Se abbiamo sufficiente presenza mentale sappiamo riconoscere questi veri bodhisattva. Alcuni di loro sono famosi, molti invece si limitano a lavorare in silenzio, facendo tutto ciò che possono per rendersi realmente utili. Sono esseri solidi, pieni di compassione e di libertà.

Inchinandomi alla Terra mi vedo in tutti coloro che soffrono, qui da noi e nel Terzo Mondo. Mi vedo come un bambino in Uganda che non ha niente da mangiare; vedo un bimbo piccolo che rovista in un mucchio di spazzatura, sperando di trovare qualcosa da scambiare con del cibo. Vedo uomini e donne imprigionati e torturati per aver protestato contro le violazioni dei diritti umani. Mi vedo come un giovane in preda all'alcolismo o alle droghe, come un malato di AIDS con poca speranza di guarigione. Mi vedo come un giovane fanatico membro di una cosiddetta setta religiosa che commette crimini violenti spinto dalla rabbia e dalla frustrazione. Mi vedo come un rospo che nuota felice nell'acqua limpida che improvvisamente viene inghiottito da un serpente. Mi vedo come un coniglio che corre per la propria vita, inseguito da una pantera. Durante queste visualizzazioni sto male, ma allo stesso tempo in me nasce la compassione.

Poi visualizzo me stesso come una persona di grande cuore, un bodhisattva dotato di grande amore e compassione, che lavora per aiutare gli altri. Vedo infiniti bodhisattva lavorare insieme, cantando, mentre cercano di alleviare le sofferenze degli esseri umani e delle altre specie sulla Terra. Partecipo alla loro gioia, alla loro pace e solidità, il che mi impedisce di lasciarmi travolgere da sentimenti di disperazione o di impotenza.

Potrete passare, forse, cinque minuti o più toccando la Terra, visualizzando tutti quegli esseri meravigliosi che in questo preciso istante inter-sono con noi e mettendovi in contatto con loro. Per preservare la nostra solidità e la nostra libertà per il bene del mondo, dobbiamo tenerci per mano e stare ben saldi. Nel tempo che passiamo toccando la Terra siamo consapevoli della presenza dei Sangha sparsi per tutto il mondo e ne riceviamo forza ed energia. Visualizzandoli o pronunciando i loro nomi vediamo la nostra natura reciprocamente interdipendente. Perseverando in questo contatto profondo, siamo in grado di identificarci in *tutti* gli esseri, nel tempo (Prima prosternazione) e nello spazio (Seconda prosternazione). Se riusciamo a farlo, significa che abbiamo già cominciato la Terza prosternazione.

LA TERZA PROSTERNAZIONE

Toccano la Terra lascio andare l'idea di essere questo corpo e che la durata della mia vita abbia un limite.

Comprendo che questo corpo fatto dei quattro elementi non è veramente me e che io non sono limitato da questo corpo. Sono parte della corrente della vita formata dai miei antenati spirituali e di sangue, che da migliaia di anni fluisce nel presente e che scorrerà per migliaia di anni nel futuro. Sono uno con i miei antenati, sono uno con i miei discendenti. Sono la vita stessa che si manifesta in infinite forme. Sono uno con tutte le persone e le specie in pace e senza paura, o che soffrono e vivono nella paura. In questo preciso istante sono presente in ogni luogo del pianeta. Sono presente anche nel passato e nel futuro. Il disfacimento di questo corpo non mi tocca, proprio come la caduta di un fiore di pruno non significa la morte dell'albero. Mi vedo come un'onda sulla superficie dell'oceano, ma la mia vera natura è l'acqua dell'oceano. Mi vedo in tutte le altre onde e vedo tutte le altre onde in me. L'apparire e lo scomparire della forma dell'onda non influenza l'oceano. Il mio corpo di Dharma e la mia saggezza di vita non sono soggette a nascita e morte. Vedo la mia presenza prima che il mio corpo si manifestasse e dopo

che si sarà disgregato. Anche in questo momento, mi vedo esistere oltre questo corpo. Settanta, ottant'anni non sono la durata della mia vita: come quella di una foglia o di un Buddha, la durata della mia vita è senza limite. Ho superato la convinzione di essere un corpo separato nello spazio e nel tempo da tutte le altre forme di vita.

La Terza prosternazione può essere rappresentata da un cerchio in cui sono inscritte le linee orizzontali e verticali delle prime due prosternazioni. Questa è la pratica del *Sutra del Diamante*³: rimuovere l'idea che questo corpo sia me stesso e che la durata di questa vita sia la durata della vita in sé. La prima idea da abbandonare è: io sono soltanto questo corpo e se questo corpo non c'è più neanche io esisto più. Il Buddha ha ripetuto più volte questo insegnamento: «Questi occhi non sono me, io non sono prigioniero di questi occhi. Io sono vita senza confini. Non sono mai nato, non morirò mai». Quindi, per favore, sorridete. Prendete le mie mani. In una forma o nell'altra, saremo sempre tutti insieme. Questa è la visione profonda dell'inter-essere, l'intuizione della non-nascita e non-morte che raggiungi quando raggiungi l'essenza del Buddha. È il sollievo più grande. Quando pratichiamo la Terza prosternazione entriamo in contatto profondo col mondo della non-nascita e non-morte, il mondo del *nirvana* qui e ora, il regno di Dio. «Questo corpo non è me, io non sono prigioniero di questo corpo. Io sono vita senza confini». Io non sono prigioniero di concetti come essere o non essere, nascita e morte. Mi riconosco profondamente in tutti i miei antenati e in tutti i miei figli, e negli alberi e nei fiori che ho qui davanti a me.

Un giorno, mentre respiravo in consapevolezza di fronte a un albero, ho capito all'improvviso che era proprio grazie all'albero che potevo respirare. L'albero e io traiamo beneficio dalla reciproca presenza; grazie alla consapevolezza io so come proteggere l'albero. Insieme apparteniamo alla corrente della vita, inter-siamo. In me c'è un albero e c'è un "me" nell'albero. Praticando la Terza prosternazione, ci si rende conto di essere molto più che non il proprio corpo, i propri sentimenti, le proprie percezioni, le proprie formazioni mentali, la propria coscienza. Siamo vita senza confini.

La riuscita della pratica della Terza prosternazione dipende da quella delle prime due. Durante la Prima prosternazione ci si rende conto di essere immersi in una corrente di esseri, insieme con i propri antenati, i propri figli e nipoti. Un mattino, sull'isola hawaiana di Maui ho mostrato all'amico Arnie Kotler il boschetto di banani che fa da sfondo alla sede del Sangha del Diamante. Gli ho indicato un banano e ho detto ad Arnie che quell'albero, dopo aver prodotto un fiore e molte banane, sarebbe stato tagliato per lasciare a un altro banano lo spazio necessario per crescere. Arnie si è rattristato: pensava che quando un banano cade sia giunto alla fine della sua vita. Ho sorriso e gli ho detto che se avesse saputo cosa succedeva sottoterra non sarebbe stato triste. Sotto la superficie del suolo c'è un unico blocco di radici di banano: se tagli un albero è solo per fare spazio alla crescita del successivo. I banani sono una cosa sola; non sono indipendenti l'uno dall'altro. In modo molto simile, tu e tuo padre, tu e tua madre appartenete alla stessa realtà. Non possedete un sé separato: loro sono in te e tu sei in loro. Durante la Prima prosternazione te ne rendi conto e trascendi il concetto di un sé isolato. Se la tua pratica della Prima prosternazione è efficace, non ti sarà difficile rimuovere il concetto che questo corpo sia te stesso.

Durante la Seconda prosternazione ti visualizzi come il bambino in Uganda, come la rana inghiottita dal serpente nascosto nell'erba e come il bodhisattva che canta rendendosi utile alla gente. Se la tua pratica è efficace, ti sarà ancora più facile abbandonare la nozione che il tuo corpo è te stesso. Il tuo sé è molto più ampio. Quando pratico la Terza prosternazione rimuovo l'idea che questo corpo sia me stesso e che i miei settant'anni siano la durata della mia vita. La pratica del *Sutra del Diamante* serve proprio a rimuovere questi quattro concetti: sé, persona, essere vivente, durata della

vita.

Praticando l'osservazione profonda del cosiddetto sé scoprirai che è composto solo di elementi "non-sé". Un fiore è fatto solo di elementi non-fiore: un seme, una nuvola, il sole, i minerali e molti altri. Se restituisci tutti questi elementi non-fiore alle rispettive fonti, il fiore non può più esistere; per questa ragione possiamo dire che il sé è fatto solo di elementi "non-sé".

La seconda nozione da rimuovere è quella che le persone abbiano un'identità separata. Noi esseri umani non potremmo esistere senza elementi non umani, cioè gli animali, i vegetali e i minerali. Se distruggiamo animali, vegetali e minerali distruggiamo noi stessi in quanto esseri umani. Il *Sutra del Diamante*, con la sua asserzione «gli esseri umani sono fatti di elementi non umani», è il testo più antico che insegna la protezione dell'ambiente. Distruggendo gli elementi non umani si distruggono gli esseri umani: non occorre rimuovere solo il concetto di un sé come entità separata, ma anche quello di "essere umano" come entità indipendente.

Il terzo concetto da rimuovere è quello di essere vivente, animato. Guardando in profondità, vediamo che anche gli esseri viventi sono fatti di sostanze inanimate come minerali e acqua. Se rispettiamo i diritti degli esseri inanimati rispettiamo anche quelli degli esseri animati.

L'ultima nozione da rimuovere è quella relativa alla durata della vita. Siamo convinti di cominciare a esistere al momento della nascita e di cessare di esistere al momento della morte. Chi pratica l'osservazione profonda, però, finisce per capire di avere un numero illimitato di vite, proprio come un Buddha. Dobbiamo imparare a mettere in pratica questi insegnamenti nella vita quotidiana. Praticare tutti i giorni la Terza prosternazione ti metterà in grado di rimuovere le idee di nascita e morte, di sé e di durata della vita, togliendoti la paura della morte.

Forse consideri la Terza prosternazione più difficile da praticare delle prime due, ma, come ho già detto, la Terza diventa facile se hai praticato efficacemente la Prima e la Seconda. Praticando le Tre prosternazioni ti puoi liberare dei concetti di nascita e morte e della paura di morire. Potrai essere di grande aiuto a coloro che stanno per morire, ispirando in loro fede, fiducia e pace.

Quando pratici le prosternazioni sei in ogni luogo, non condizionato da nascita o morte, da essere o non essere. Il grande maestro buddhista vietnamita Tang Hoi (terzo secolo d.C.) ha spiegato molto chiaramente che gli esercizi di respirazione consapevole proposti dal Buddha sono concepiti per aiutarci a rimuovere i concetti "io sono questo corpo" e "la mia vita è confinata in questo periodo di tempo". Quando raggiungi la realtà della non-nascita e della non-morte trascendi l'identificazione con questo corpo e con questa durata della vita.

Io pratico la Terza prosternazione ogni sera prima della meditazione seduta. Accendo un bastoncino d'incenso e osservo con piacere il fumo dell'incenso che si leva verso l'alto. Poi pratico le Tre prosternazioni. Ci vogliono circa dieci minuti. In seguito mi rivolgo all'immagine delle mie cento Angeline, mi inchino e mi siedo per la meditazione seduta. La pratica delle Tre prosternazioni può trasformare paura e angoscia, ridarti la salute e riconciliarti con i tuoi antenati e con i tuoi figli. Raccomando vivamente questa pratica: se la fai per uno o due mesi ti può portare diversi benefici. Rendila piacevole, così che farla ogni giorno sia un godimento.

Quella delle Tre prosternazioni è una pratica di visione profonda, nel corso della quale si trascende il sé personale e si vede ciò che si intende con non-sé, cioè che noi *siamo* i nostri antenati e i nostri discendenti. All'inizio usa il testo sopra riportato delle Tre prosternazioni, ma dopo un po' di tempo buttalo via e crea la tua versione personale.

Fra un anno raggiungeremo la collina del ventunesimo secolo. Ho un'età avanzata e non so neanche se arriverò ai piedi di quella collina, ma ogni giorno penso ai miei discendenti che ne raggiungeranno la cima. Nel 2050 fratello Phâp Canh avrà settantaquattro anni: in piedi sulla cima di quel monte

guarderà giù, e che cosa vedrà? Vedrà il Sangha che affronta la salita, unito. Non possiamo salire in cima al ventunesimo secolo in qualità di individui: la nostra pratica consiste proprio nel farlo tutti insieme.

Il mio maestro si chiamava Thanh Quy. È morto nel 1968, dopo l'offensiva del Têt, ma è presente, qui, oggi. Mi ha indirizzato e mi ha accompagnato sul sentiero con tutto l'amore e tutta la cura di cui era capace. Ora io lo porto con me e lo trasmetto a voi, così che a vostra volta lo possiate portare con voi. Come potrei essere qui, oggi, se non fosse stato per il mio maestro? Tutti noi non siamo che un flusso detto "vita". Il corpo del Sangha del Buddha ha più di duemilacinquecento anni: forse siamo ancora molto giovani, eppure siamo anche già molto vecchi. Oggi il nostro Sangha è disseminato un po' dovunque per tutto il mondo; ogni parte del Sangha si nutre usando differenti metodi e differenti insegnamenti, eppure siamo presenti in tutti questi Sangha e anche i nostri discendenti lo saranno. Il nostro sorriso è anche il sorriso degli altri, il nostro dolore è anche il dolore degli altri: comprendere questo è la realizzazione del non-sé. Questa intuizione profonda ci è necessaria per essere in grado di fare passi sicuri sul sentiero della vita.

Se pensi di essere solo, sappi che è un'illusione. Puoi raggiungere gli elementi di felicità già disponibili e puoi "essere pace" già in questo preciso momento; dipende dal tuo modo di vedere le cose. Per favore, studia e pratica l'arte del vivere in consapevolezza, l'arte di essere felice e di portare felicità agli altri. Questa è meditazione dell'amore; questo è vivere profondamente nel momento presente.

Contiamo su di te.

Note

1. I quattro incommensurabili stati mentali

1. Qui e nei capitoli successivi si traduce l'inglese *mind* con *stato mentale*: il corrispettivo più appropriato di questa particolare accezione del termine *mind* sarebbe il latino *forma mentis*, che non è stato utilizzato per non appesantire il testo italiano (*N.d.T.*).
2. *Mahaprajñāparamita Śāstra*. *Śāstra* è un trattato o un commentario sull'insegnamento del Buddha, scritto in tempi a lui posteriori da un grande Maestro (*N.d.T.*).
3. V, 161.
4. In sanscrito: discorso: gli insegnamenti del Buddha o a lui attribuiti dalla tradizione (*N.d.T.*).
5. *Madhyama Agama*, Sutra 86, *Taisho* 26.
6. Sutra 744 di *Tsa A Han (Samyuktagama)*, *Taisho* 99. Il *Nobile ottuplice sentiero* è la retta via della pratica, in otto elementi: retta comprensione, retta intenzione, retta parola, retta azione, retti mezzi di sussistenza, retto sforzo, retta consapevolezza, retta concentrazione. Le *Quattro nobili verità*, fondamento del buddhismo, sono: il riconoscimento della sofferenza esistenziale, della sua causa, della sua cessazione e dei modi per estinguerla e non generarne altra (*N.d.T.*).
7. In italiano il problema è meno evidente, grazie alla locuzione "mi piace" (*N.d.T.*).
8. In italiano la radice comune dei due termini è evidente, mentre i corrispettivi inglesi *love* e *friendship* del testo originale hanno chiaramente radici diverse. (*N.d.T.*).
9. Era cosmica (*N.d.T.*).
10. *Bodhisattva*: esseri risvegliati che hanno fatto voto di non dissolversi nel *nirvana* prima di avere aiutato tutti gli esseri viventi a raggiungere l'illuminazione. Ognuno di essi incarna una virtù particolare (*N.d.T.*).
11. *Interbeing* ("inter-essente") nell'originale (*N.d.T.*).

2. Meditazione sull'amore

1. *Sutta Nipata*, volume I, in *Canone Buddhista*, vol. 1, UTET, Torino 1968.
2. *Madhyama Agama*, Sutra 86.
3. *Subha Sutta, Majjhima Nikaya*, Sutra 99. Versione italiana in *I discorsi di Gotamo Buddho del Majjhimanikaya*, 3 voll., Bari, Laterza, 1927.
4. Nagarjuna, *Traité de la Grande Vertu de Sagesse du Bouddha de Nagarjuna (Mahaprajñāparamita Śāstra)*, trad. francese di Étienne Lamotte, Louvain, Institut Orientaliste, 1949, cap. 1, p. 1.
5. *Mahaprajñāparamita Śāstra*. Secondo il Buddha un essere umano è composto di cinque *skandha* (elementi o cumuli o aggregati): forma, sensazioni, percezioni, formazioni mentali e coscienza. Per una spiegazione esaustiva della pratica della meditazione dell'amore in ognuno dei cinque *skandha*, v. Capitolo 3. "Eventi" da considerare non mentali né fisici sono in relazione con la mente e con gli oggetti della nostra mente. Sono elencati come guadagno, perdita, nascita, morte, grammatica, letteratura, tempo, spazio, unione, separazione, impermanenza, quantità, valutazione della somiglianza o diversità delle cose eccetera. La volontà, volizione o intenzione, è detta *chetana*.
6. Le dieci *paramita* (virtù) del Mahayana sono: *dana* (generosità), *shila* (osservanza dei precetti), *kshanti* (tolleranza), *virya* (energia), *dhyana* (meditazione), *prajña* (comprensione), *upaya* (mezzi abili), *pranidhana* (aspirazione), *bala* (potere spirituale) e *jñana* (saggezza).
7. *The Path of Purification: Visuddhi Magga, The Classic Manual of Buddhist Doctrine & Meditation*, trad. di Bhikkhu Nanamoli, Kandy, Buddhist Publication Society, 1975.
8. Sanscrito: "comunità dei praticanti" (*N.d.T.*).
9. *Anguttara Nikaya, Ekhadasa Nipata* 16.
10. *Itivuttaka*, Sutta 27 (ed. italiana: *Così è stato detto*, a cura di P. Filippini Ronconi, TEA, Torino 1995).
11. *Mahayana*, infatti significa "Grande veicolo" e *Hinayana* "Piccolo veicolo", sottintendendo "per raggiungere l'illuminazione" (*N.d.T.*).
12. *Anguttara Nikaya*, capitolo dell'"Unica cosa".

3. Amore per se stessi

1. L'Autore utilizza meticolosamente entrambi i generi, maschile e femminile, in tutto il libro. Per evitare ripetizioni e pesantezze, la

versione italiana riporterà l'abituale forma maschile nell'accezione più ampia di "essere umano", da declinare, nella pratica, al maschile o al femminile a seconda dell'oggetto prescelto per la meditazione (*N.d.T.*).

2. *Samyutta Nikaya*, I, 75 (ed. italiana a cura di Vincenzo Talamo, Roma, Ubaldini, 1998).

3. *Samyutta Nikaya*, I, 71.

4. *Ibidem*.

5. *Samyutta Nikaya*, I, 75.

6. *Sutra dei 42 capitoli*, Taisho 784.

4. Amore e comprensione

1. *Majjhima Nikaya*, Sutra 10. Cfr. Thich Nhat Hanh, *Trasformarsi e guarire. Il Sutra sui quattro fondamenti della consapevolezza*, Roma, Ubaldini, 1992.

2. Thich Nhat Hanh, *Stepping into Freedom: An Introduction to Buddhist Monastic Training*, Berkeley, Parallax Press, 1997.

3. Vedi Thich Nhat Hanh, *Momento presente, momento meraviglioso*, in *Respira! Sei vivo*, Roma, Ubaldini, 1994, p. 126.

4. *Anguttara Nikaya*, *Sattaka Nipata* 60.

5. *Il Sutra della similitudine dell'acqua*, *Madhagama* 25, *Taisho* 26. Anche in: *Aghata Vinaya Sutta*, *Anguttara Nikaya*, III, 186.

6. Thich Nhat Hanh, *The Blooming of a Lotus*, Boston, Beacon Press, 1993 (ed. italiana: *Lo splendore del loto*, Roma, Ubaldini, 1994).

7. *Majjhima Nikaya*, Sutra 99. Ed. italiana: *I discorsi di Gotamo Buddho del Majjhima Nikaya* (Laterza, Bari 1927).

5. Alimentare la felicità

1. Dall'*Invocazione dei nomi dei Bodhisattva*, II (*Samanthabhadra*).

2. *Samiddhi Sutra*, *Samyuktagama*, 1078, *Taisho* 99. Anche in *Samyutta Nikaya*, I, 8.

3. *Fresh*, "fresco", nell'originale (*N.d.T.*).

4. Denaro, sesso, fama, cibo eccessivo, sonno eccessivo.

5. *Suchness* nell'originale (*N.d.T.*).

6. *Brahmavihara*, v. cap. 1 (*N.d.T.*).

6. Vero amore

1. Ho scritto questa poesia molti anni fa. L'ambientalista Joanna Macy l'ha definita "una poesia d'amore". Il "vecchio mendicante" è il Buddha Śakyamuni. Vedi la raccolta: *Call Me by My True Names: The Collected Poems of Thich Nhat Hanh*, Berkeley, Parallax Press, 1993, pp. 130-131.

2. Formula di poche sillabe la cui ripetizione viene utilizzata, in alcune correnti del Buddhismo e dell'Induismo, come mezzo per raggiungere il vuoto mentale; per estensione, formula magica (*N.d.T.*).

3. È consuetudine vietnamita avere in casa un piccolo "altare degli antenati", con immagini o calligrafie dei nomi dei nonni e dei bisnonni, davanti al quale si celebra con offerte ogni avvenimento importante per la famiglia: nascite, morti, matrimoni, o appunto il ritorno dalla guerra (*N.d.T.*).

7. Ascolto profondo e parola amorevole

1. *Mindfulness Training* è l'espressione usata da Thich Nhat Hanh, a partire dal 1996, per indicare i Cinque precetti del buddhismo; la versione italiana adottata ufficialmente è "Impegni di consapevolezza" (*N.d.T.*).

2. Una serie di esercizi di scioglimento e riattivazione muscolare (*N.d.T.*).

3. "Trattato di pace", pratica di risoluzione dei conflitti, vedi cap. 10, pp. 113-115.

4. Il bodhisattva dell'"ascolto profondo" (*N.d.T.*).

8. Vivere insieme in consapevolezza

1. Il salice è uno dei simboli del Bodhisattva Avalokiteśvara, il bodhisattva della compassione che “si piega” a contemplare e ad alleviare le sofferenze del mondo.
2. O *qi*, a seconda del sistema di traslitterazione adottato; si pronuncia comunque “ci” (*N.d.T.*).
3. Rispettivamente, la comunità monastica residente e tutto l’insieme dei praticanti, monaci e laici, di quella specifica tradizione (*N.d.T.*).
4. *Suchness* nell’originale inglese (*N.d.T.*).

10. Ricominciare da capo

1. Se il termine delle ventiquattr’ore si avvicina e non ti senti ancora in grado di parlare con calma, puoi usare questo “messaggio di pace”:

Data:

Ora:

Caro,

questa mattina [pomeriggio, ieri sera] hai detto [o fatto] qualcosa che mi ha fatto arrabbiare molto. Voglio che tu lo sappia. Si tratta di:

.....
Per favore osserviamolo insieme, e prendiamo in esame la questione in modo calmo e aperto il prossimo venerdì sera.

Per ora non molto felicemente tuo/a

2. Il Buddha, il Dharma e il Sangha (*N.d.T.*).

3. Per un commento esteso alla pratica del Trattato di pace, v. Thich Nhat Hanh, *Toccare la Pace*, Roma, Ubaldini, 1994, pp. 52-61.

11. I Cinque impegni di consapevolezza

1. V. Thich Nhat Hahn, *For a Future To Be Possible* (Berkeley, Parallax Press, rev. ed. 1997): «Fino a poco tempo fa utilizzavo il termine inglese *precepts* [it. “precetti”], ma molti amici occidentali mi hanno detto che questa parole evoca in loro un forte sentimento di dualismo fra bene e male, e hanno raccontato che se “infrangono” i precetti provano grande vergogna. Al tempo del Buddha si usava comunemente la parola *śīla* (ingl. *precepts*) per significare queste cinque indicazioni di pratica, ma anche il termine *sikṣā* (ingl. *trainings*). Il significato di quest’ultimo comunica meglio il giusto modo di praticare queste indicazioni, escludendo connotazioni assolutistiche di contrasto bianco-nero: per questo ho cominciato ad adottare la locuzione “*The Five Mindfulness Trainings*”» (v. anche nota 1, cap. 7, *N.d.T.*).

12. Sangha/Comunità

1. *Madhyama Agama Sutra* 89, *Taisho* 26, *Anumana Sutta*, M, 15.

13. Toccare la Terra

1. Thich Nhat Hanh, *The Blooming of a Lotus*, cit., p. 136 (ed. italiana cit., pp. 140-142).
2. La Seconda prosternazione è indirizzata ai nostri antenati spirituali di tradizione buddhista. È adatta a tutti coloro che apprezzano la Via del Buddha. In aggiunta, si può praticare la Sesta prosternazione (v. p. 152) dedicata alle radici spirituali giudaico-cristiane, o scriverne l’equivalente per la propria tradizione d’origine.
3. V. p. 152: dedicata alla religione cristiana e a quella ebraica, va adattata nei dettagli; i praticanti di altre religioni la possono utilizzare come modello per formulare una prosternazione che si riferisca alla propria tradizione d’origine (*N.d.T.*).
4. Versione per gli USA. A fine capitolo si riporta la versione della Terza prosternazione praticata in Italia (*N.d.T.*).
5. Versione italiana; v. nota 4 a p. 144 (*N.d.T.*).

14. Le Tre prosternazioni

1. Versione per i praticanti di tradizione d’origine buddhista. La versione ufficialmente adottata per la pratica in Italia viene riportata a fine

capitolo (N.d.T.).

[2.](#) Thich Nhat Hanh, *Call Me by My True Names*, cit., p. 72.

[3.](#) *Vajracchedika Sutta* (ed. it. in Thich Nhat Hanh, *Il diamante che recide l'illusione. Commento al Sutra del Diamante della Prajñāparamita*, Roma, Ubaldini, 1995).

Per informazioni sulla comunità di ritiro di Thich Nhat Hanh in Francia, si prega di prendere contatto con:

Plum Village

Meyrac

47120 Loubès-Bernac, France

www.plumvillage.org

Sommario

[1. I Quattro incommensurabili stati mentali](#)

[2. Meditazione sull'amore](#)

[3. Amore per se stessi](#)

[4. Amore e comprensione](#)

[5. Alimentare la felicità](#)

[6. Vero amore](#)

[7. Ascolto profondo e parola amorevole](#)

[8. Vivere insieme in consapevolezza](#)

[9. Una rosa per il tuo taschino](#)

[10. Ricominciare da capo](#)

[11. I Cinque impegni di consapevolezza](#)

[12. Sangha/Comunità](#)

[13. Toccare la Terra](#)

[14. Le Tre prosternazioni](#)

[Note](#)