


Thich Nhat Hanh



Le
QUATTRO
VERITÀ
dell'ESISTENZA



Garzanti

Presentazione

In questo nuovo libro, il maestro Thich Nhat Hanh rivolge un appello ai cittadini di ogni tradizione, cultura e religione per porre le basi di una etica rinnovata capace di traghettare l'umanità verso un mondo di pace e di condivisione della ricchezza, in cui vengano superate tutte le divisioni e sia possibile vivere in totale armonia. Attraverso pratici esercizi di mindfulness ed esempi tratti dalla vita e dagli insegnamenti del Buddha, il monaco vietnamita indica un percorso interamente basato sulle Quattro nobili verità del buddhismo: è solamente attraverso la consapevolezza dell'esistenza del dolore e la ricerca delle radici del male che si può procedere alla comprensione delle sue cause per poter finalmente intraprendere la via verso la felicità e fondare un'etica globale basata sul rispetto reciproco.

Thich Nhat Hanh è una delle figure più importanti della spiritualità mondiale. Monaco buddhista, poeta, studioso e attivista per la pace, è stato candidato al premio Nobel da Martin Luther King nel 1967. È autore di decine di libri. Vive a Plum Village, in Francia, e guida ritiri spirituali in tutto il mondo sull'arte della meditazione. Con Garzanti ha pubblicato anche *Il dono del silenzio* (2015) e *Lettera d'amore alla Madre Terra* (2016).

THICH NHAT HANH

LE QUATTRO
VERITÀ
DELL'ESISTENZA

*Traduzione di
SARA CARAFFINI*



Garzanti



www.garzantilibri.it



facebook.com/Garzanti



[@garzantilibri](https://twitter.com/garzantilibri)

IL LIBRAIO

www.ilibraio.it

In copertina: progetto grafico di Laura Dal Maso / *theWorldofDOT*

Traduzione dall'inglese di
Sara Caraffini

Titolo originale dell'opera:
Good Citizens

© 2012 by Unified Buddhist Church, Inc.

All rights reserved

No part of this book may be reproduced by any means, electronic or mechanical,

or by any information storage and retrieval system, without permission in writing from the Unified Buddhist Church, Inc.

ISBN 978-88-11-14464-9

© 2016, Garzanti s.r.l., Milano
Gruppo editoriale Mauri Spagnol

Prima edizione digitale: 2016

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

1. PERCHÉ ABBIAMO BISOGNO DI UN'ETICA GLOBALE

Consapevolezza, concentrazione e saggezza

Il mondo in cui viviamo è globalizzato. Economie lontanissime da noi influiscono su quella del nostro paese. La politica, l'istruzione e il consumo culturale si muovono su scala globale. Anche la nostra etica e la nostra moralità hanno bisogno di essere globali. Un nuovo ordine globale richiede una nuova etica globale, che è la chiave per affrontare le vere difficoltà della nostra epoca.

In tutto il mondo stiamo facendo i conti con cambiamenti climatici, terrorismo e guerre tra popoli di religioni diverse. Fanatismo, discriminazione, divisione, violenza, crisi economiche e la distruzione dell'ambiente influiscono su tutti noi. Dobbiamo guardare a fondo in queste sofferenze per poter prendere decisioni valide e comportarci saggiamente. Dobbiamo sederci insieme, quali persone provenienti da tante tradizioni, per scoprire i motivi della sofferenza globale. Se guardiamo a fondo con chiarezza, tranquillità e pace possiamo individuare le cause del nostro soffrire, sradicarle e trasformarle, e trovare una via d'uscita.

Un'offerta globale

Apparteniamo a numerose culture e nazioni diverse, ognuna con i propri valori, comportamenti e criteri di condotta morale. Ogni paese e ogni cultura possono offrire qualcosa di splendido. Servirà tutta la nostra saggezza collettiva per creare un codice etico universale. Con la saggezza giunta da tutti i popoli e le tradizioni del mondo possiamo creare un'etica globale basata sul rispetto reciproco.

Alcuni basano la propria etica sulla propria religione. Se credi nell'esistenza di una divinità che decide cosa è giusto e cosa è sbagliato a prescindere da ciò che osservi, ti basta seguire le regole stabilite da quella religione per impegnarti in rette azioni. Altri prediligono un approccio scientifico o utilitaristico, guardando solo a quella che è la conseguenza logica delle loro azioni. Un contributo buddhista all'etica globale è diverso da tutto ciò. Si basa sull'osservare e comprendere il mondo con consapevolezza, concentrazione e saggezza. Comincia con la presa di coscienza del non-dualismo di soggetto e oggetto, dell'interconnessione di tutte le cose. È una pratica che chiunque può abbracciare, che si creda o meno in un dio. Quando ti eserciti a seguirla scoprirai di avere una maggiore libertà.

Applicare l'etica buddhista nella vita quotidiana

Abbiamo creato l'espressione «buddhismo impegnato» durante la guerra del Vietnam. In veste di monaci, monache e laici, durante il conflitto molti di noi praticavano la meditazione seduta e quella camminata, ma sentivamo le bombe caderci intorno e le grida dei bambini e degli adulti che venivano feriti. Meditare significa essere consapevoli di quanto sta succedendo. Quello che stava accadendo intorno a noi era la sofferenza di molte persone e l'annientamento della vita. Quindi eravamo motivati dal desiderio di fare qualcosa per lenire la sofferenza dentro e intorno a noi. Volevamo servire gli altri e volevamo praticare la meditazione seduta e camminata per donare a noi stessi la stabilità e la pace di cui avevamo bisogno per uscire dal tempio e contribuire ad alleviare tali sofferenze. Camminavamo in consapevolezza accanto alla sofferenza, in luoghi in cui le persone stavano ancora scappando sotto i bombardamenti. Praticavamo il respiro consapevole mentre ci occupavamo di bambini feriti da armi da fuoco o bombe. Se non avessimo praticato mentre servivamo avremmo perso noi stessi, ci saremmo esauriti e non avremmo potuto aiutare nessuno.

Il buddhismo impegnato è nato da quella difficile situazione; volevamo preservare la nostra pratica mentre rispondevamo alle sofferenze intorno a noi. Il buddhismo impegnato non è semplicemente il buddhismo coinvolto in problemi sociali, ma significa che pratichiamo la consapevolezza ovunque noi siamo, qualsiasi cosa stiamo facendo, in qualsiasi momento. Quando siamo soli, quando stiamo camminando, sedendo, bevendo il tè o preparando la colazione, anche quello può essere buddhismo impegnato. Pratichiamo in tal modo non soltanto per noi stessi ma anche per proteggerci così da poter aiutare gli altri ed essere connessi a tutta la vita. Il buddhismo impegnato non è solo autoaiuto, ci aiuta a sentirci più forti e più stabili e anche più connessi agli altri e dediti alla felicità di tutte le creature.

Il buddhismo impegnato è buddhismo che penetra nella vita. Se il buddhismo non penetra nella vita non è vero buddhismo. Questo è l'atteggiamento dei bodhisattva, esseri la cui totale intenzione e azione consistono nell'alleviare le sofferenze. Pratichiamo la meditazione e la consapevolezza non solo per noi stessi ma anche per lenire le sofferenze di tutte le creature e della Terra stessa. Con la saggezza dell'interessere – la nostra intrinseca interconnessione con tutte le altre creature – capiamo che quando gli altri soffrono meno, noi soffriamo meno. E quando noi soffriamo meno, gli altri soffrono meno.

Oltre all'espressione «buddhismo impegnato» usiamo anche «buddhismo applicato». «Applicato» è un termine spesso utilizzato nella scienza e qui lo usiamo volutamente per affermare che si può ricorrere alla nostra comprensione della realtà per contribuire a fare chiarezza e trovare un modo di trasformare ogni situazione. Nel buddhismo c'è qualcosa che si può utilizzare in ogni circostanza per fare luce sulla situazione e contribuire a risolvere il problema. Esiste un modo di gestire ogni situazione con compassione e comprensione al fine di alleviare la sofferenza. È questa l'essenza del buddhismo applicato.

Il punto di partenza per un'etica buddhista

La consapevolezza costituisce la base di un'etica buddhista. Che cosa significa essere consapevoli? Significa, innanzitutto, che ci fermiamo per osservare a fondo ciò che sta accadendo nel momento presente. Se lo facciamo, riusciamo a vedere la sofferenza dentro e intorno a noi. Possiamo praticare questa osservazione profonda in maniera concentrata allo scopo di discernere le cause della sofferenza. Abbiamo bisogno di comprenderla per capire quale tipo di azione possiamo intraprendere per lenirla. Possiamo utilizzare la saggezza di altri, la consapevolezza del nostro *saṅgha* – la più ampia comunità di praticanti – per condividere le nostre intuizioni e comprendere quale tipo di azione può condurre alla trasformazione di quella sofferenza. Una volta che avremo una comprensione profonda collettiva, essa ci aiuterà a individuare la strada reciprocamente benefica che condurrà alla cessazione della sofferenza, non solo per un'unica persona ma per tutti noi.

Il sentiero virtuoso

La lingua vietnamita traduce il termine «etica» con *dao duc*, il sentiero virtuoso. *Duc* significa virtù nel senso di onestà, integrità e comprensione. La parola è breve ma possiede parecchie implicazioni: perdono, compassione, tolleranza e un senso di comune umanità – tutte le cose positive di cui ognuno ha bisogno. Il sentiero dovrebbe essere in grado di fornire il tipo di condotta virtuosa che ci aiuterà a trasformarci e a donare una vita felice a ognuno. Quando possediamo le caratteristiche di chi è virtuoso non facciamo soffrire le persone. Questo tipo di virtù ci offre una linea guida, un modo di comportarci che non provoca sofferenze ad altri o a noi stessi.

Si può tradurre «etica» anche con *luong li*, che indica il comportamento tenuto dagli esseri umani nei loro rapporti reciproci. *Luong* è la moralità degli esseri umani e *li* i principi di base che conducono al comportamento e all'azione corretti. Quando si uniscono le due espressioni si ottiene *dao li luong thuong*, che indica il comportamento etico su cui tutti sono concordi. *Thuong* significa comune, consueto, qualcosa che tutti possono accettare, in merito al quale c'è unanime consenso. L'etica è costante, non cambia da un giorno all'altro. Quindi ciò indica una sorta di etica permanente, principi di base su cui possiamo concordare e che conducono a maggiore comprensione e accettazione.

Consapevolezza, concentrazione e saggezza

Sin dall'epoca dei primi insegnamenti impartiti ai suoi discepoli, il Buddha fu estremamente chiaro e concreto riguardo al modo in cui possiamo trasformare le nostre difficoltà, a livello sia individuale sia collettivo. Pose tutta la sua attenzione sul come mettiamo in pratica gli insegnamenti nella vita di ogni giorno. Questa è l'etica. La pratica è fondamentale perché genera consapevolezza, concentrazione e visione profonda [la pratica della consapevolezza (*smṛti* in sanscrito) conduce alla concentrazione (*samādhi*), che a sua volta conduce alla visione profonda (*prajña*), *n.d.r.*], tre energie che sono il fondamento di tutta la pratica e l'etica buddhiste. Non possiamo parlare di etica buddhista senza parlare di esse. Consapevolezza, concentrazione e saggezza contribuiscono a creare un sentiero che condurrà a pace e felicità, a trasformazione e guarigione. È molto importante non focalizzarsi sull'etica in astratto. La nostra pratica di base è quella di generare l'energia di consapevolezza, concentrazione e saggezza. Ci affidiamo alla saggezza perché ci guidi e ci aiuti a portare compassione, comprensione, armonia e pace a noi stessi e al mondo.

Di recente un teologo cristiano mi ha chiesto come si può dare vita a una spiritualità globale. Il mio intervistatore sembrava distinguere tra lo spirituale e l'etico, ma esiste sempre una relazione tra i due aspetti. Qualsiasi cosa può essere spirituale. Quando sollevo il mio tè in consapevolezza, quando lo osservo in consapevolezza e comincio a berlo in consapevolezza, bere il tè diventa veramente spirituale. Quando mi spazzolo i denti in presenza mentale, conscio del fatto che è magnifico avere il tempo di apprezzare lo spazzolarli, consapevole di essere vivo, di avere le meraviglie della vita tutt'intorno a me e di poterli spazzolare con amore e gioia, spazzolarsi i denti diventa spirituale. Anche l'andare al bagno, defecando o urinando, può essere molto spirituale, se si è consapevoli. Esiste quindi un profondo legame fra l'etico e lo spirituale. Se non riesci a vedere lo spirituale nell'etico, la tua etica potrebbe essere vuota. Puoi anche vivere in base a questo codice etico ma se non sai il perché non potrai goderne. Se le tue pratiche etiche e spirituali sono collegate riuscirai a seguire il tuo sentiero etico e a venirne nutrito.

Il primo insegnamento del Buddha

Centinaia di anni fa, sotto un albero di fico sacro a Bodhgaya, in India, il Buddha si svegliò, realizzò il risveglio profondo. Il suo primo pensiero fu rendersi conto che ogni essere vivente possiede tale capacità di destarsi. Provò il desiderio di creare un sentiero che aiutasse gli altri a realizzare saggezza e illuminazione. Non voleva fondare una religione. Per seguire un sentiero non è necessario credere in un creatore.

Dopo essersi risvegliato, il Buddha assaporò il rimanere seduto sotto l'albero di Bodhi, dedicarsi alla meditazione camminata lungo le rive del fiume Neranjara e visitare uno stagno dei loti poco distante. I bambini del vicino villaggio di Uruvela andavano a fargli visita; lui restava seduto a mangiare frutta insieme con loro offrendo insegnamenti sotto forma di storie. Volle condividere la sua esperienza di pratica e risveglio con i cinque amici più cari ed ex compagni di pratica. Scoprì che al momento vivevano nel Parco dei Cervi nei pressi di Benares. Gli ci vollero quasi due settimane di cammino per raggiungerlo, da Bodhgaya. Presumo che abbia gustato ogni passo.

Nel suo primissimo insegnamento ai cinque amici, il Buddha parlò del sentiero dell'etica. Disse che il sentiero per la saggezza e l'illuminazione era il Nobile Ottuplice Sentiero, detto anche le otto vie di retta pratica. Il Nobile Ottuplice Sentiero rappresenta la quarta delle Quattro Nobili Verità del Buddha. Se comprendiamo le Quattro Nobili Verità e ne utilizziamo la saggezza per permeare le nostre azioni nella vita quotidiana, siamo sul sentiero che porta alla pace e alla felicità.

2. LE QUATTRO NOBILI VERITÀ

Un sentiero verso l'azione

Il primissimo insegnamento del Buddha verteva sulle Quattro Nobili Verità, che rappresentano il fondamento del contributo del buddhismo all'etica globale. Le Quattro Nobili Verità sono: la sofferenza esiste, la sofferenza ha delle cause, la sofferenza può essere superata, esiste un sentiero che porta alla cessazione della sofferenza.

Le Quattro Nobili Verità, compreso il Nobile Ottuplice Sentiero racchiuso nella quarta, rappresentano la strategia del Buddha per trattare e alleviare il dolore. Sono definite nobili, in sanscrito *arya*, perché conducono alla cessazione della sofferenza. Le Quattro Nobili Verità riguardano la sofferenza ma anche la felicità. La sofferenza esiste, e possiamo *fare* qualcosa per lenire quella dentro e intorno a noi. Felicità, trasformazione e guarigione sono possibili. Queste verità ci incoraggiano ad agire allo scopo di creare la felicità che desideriamo, ci offrono un sentiero etico per la nostra trasformazione.

Felicità e sofferenza inter-sono

Se la felicità è possibile, come mai il Buddha parla innanzitutto di sofferenza e dolore? Perché non parla semplicemente di felicità e del sentiero che vi conduce? Il Buddha comincia dalla sofferenza perché sa che felicità e sofferenza sono legate l'una all'altra, inter-sono. La sofferenza racchiude la felicità, la felicità racchiude la sofferenza. La sofferenza può essere utile. Può insegnarci la compassione e la comprensione che sono necessarie per la saggezza e la felicità.

Non-dualismo

Felicità e sofferenza non sono antitetiche. Questo tipo di pensiero non dualistico è uno degli elementi chiave di un contributo buddhista a un'etica globale. Il bene non è possibile senza il male. Il bene esiste perché esiste il male. Il Buddha ha insegnato che bene e male sono prodotti della nostra mente, non realtà oggettive. Esistono molte coppie di opposti come questa, per esempio essere e non-essere. Tendiamo a pensare che essere sia il contrario di non-essere. Non possiamo avere il concetto di essere se non abbiamo il concetto di non-essere. Non possiamo avere il concetto di sinistra senza il concetto di destra. Ma, a dire il vero, la realtà trascende sia l'essere sia il non-essere. Essere e non-essere sono semplicemente concetti, sono le due facce della stessa realtà.

Considera la sinistra e la destra. Non puoi eliminare la destra e tenere solo la sinistra. Immagina di avere una matita e di volerne eliminare il lato destro tagliandola a metà; non appena getti via una metà, l'estremità del pezzo rimasto diventa la nuova destra. Ovunque vi sia una sinistra c'è una destra. Lo stesso vale per il bene e il male. Il concetto di bene e il concetto di male scaturiscono l'uno dall'altro. La realtà trascende i concetti di bene e male.

Soggetto e oggetto sono un'altra coppia di opposti. Tendiamo a considerare la nostra coscienza qualcosa che si trova dentro di noi e il mondo qualcosa di esterno a noi. Presumiamo che soggetto e oggetto possano esistere indipendentemente l'uno dall'altro, ma non sono affatto separati. Danno origine l'uno all'altro. La realtà trascende entrambi. Se osserviamo la realtà nel corso del tempo e assaggiamo davvero l'insegnamento del non-dualismo abbiamo una retta comprensione. Una volta che abbiamo questa visione, il primo aspetto del Nobile Ottuplice Sentiero, gli altri aspetti di quest'ultimo seguono agevolmente. Retto Pensiero, Retta Parola, Retta Azione, Retto Sostentamento, Retta Diligenza, Retta Consapevolezza e Retta Concentrazione sorgono tutti, quando abbiamo la Retta Visione. Il contributo buddhista a un'etica globale non racchiude alcun dogma. Non sostiene di essere giusto mentre tutto il resto è sbagliato. Questa comprensione è ciò che il Buddha ha scoperto grazie alla pratica e all'osservazione profonda. Ognuno di noi ha bisogno di praticare la consapevolezza e l'osservazione profonda in modo che possiamo apprendere la verità da soli invece di seguire semplicemente l'insegnamento di qualcun altro.

Ogni verità racchiude le altre

Anche la natura non dualistica della realtà fa parte delle Quattro Nobili Verità. Benché esistano quattro verità, ognuna di esse racchiude le altre, non le si può ritenere del tutto separate l'una dall'altra. Se capisci fino in fondo una Nobile Verità le comprendi tutte e quattro. Se cominci davvero a comprendere la sofferenza stai già cominciando a comprendere la via per la sua cessazione. Le quattro verità inter-sono. Ognuna di esse racchiude le altre.

La Prima Nobile Verità è la sofferenza. La Seconda Nobile Verità è che la sofferenza ha delle cause, i pensieri e le azioni che ci hanno posto sul sentiero che conduce alla sofferenza. La Terza Nobile Verità è la felicità, la cessazione della sofferenza. La Quarta Nobile Verità è il sentiero che porta alla felicità, il Nobile Ottuplice Sentiero.

La Seconda Nobile Verità è l'azione che conduce alla sofferenza, e la Quarta Nobile Verità è l'azione che porta alla felicità, quindi in un certo senso sono due coppie di causa ed effetto. La Seconda Nobile Verità (il sentiero della sofferenza) ci porta alla Prima (sofferenza), mentre la Quarta Nobile Verità (il Nobile Ottuplice Sentiero) ci conduce alla Terza (felicità, la cessazione della sofferenza). O stiamo percorrendo il Nobile Sentiero o ci troviamo sull'ignobile sentiero che conduce alla sofferenza per noi stessi e gli altri. Siamo sempre su un sentiero oppure sull'altro.

Respiro consapevole: le Quattro Nobili Verità come sentiero verso l'azione

Le Quattro Nobili Verità non possono semplicemente essere comprese a livello intellettuale. Racchiudono idee chiave, quali non-dualismo, vuoto, non-sé, interessere e senza-segno, che si possono comprendere solo attraverso la pratica. La pratica fondamentale del Buddha è la consapevolezza del respiro. Prima di poterci dedicare a qualsiasi azione etica o poterla praticare dobbiamo iniziare con il respiro. La consapevolezza del nostro respiro è la prima azione etica pratica per noi disponibile. È l'unico modo in cui possiamo iniziare a capire davvero la sofferenza di base degli esseri umani e come potremo trasformarla.

Quando osserviamo tutta la sofferenza intorno a noi, la povertà, la violenza o il cambiamento climatico potremmo voler risolvere subito questi problemi. Vogliamo *fare* qualcosa. Ma per fare qualcosa in maniera efficace ed etica dobbiamo essere al meglio delle nostre capacità, così da poter gestire la sofferenza.

Riuscire a fermarsi, respirare e camminare o muoversi in consapevolezza sono la chiave per la pratica. Lo si può fare ovunque, in qualsiasi momento. Possiamo dire:

Inspirando so che questa è la mia inspirazione.

Espirando so che questa è la mia espirazione.

È molto semplice, ma estremamente efficace. Quando rivolgiamo l'attenzione alla nostra inspirazione e alla nostra espirazione smettiamo di pensare al passato, smettiamo di pensare al futuro e cominciamo a tornare a noi stessi. Tornare a noi stessi è la prima cosa da fare, persino per politici, scienziati ed economisti. Non pensare che questa pratica non si applichi a te. Se non torniamo a noi stessi non possiamo essere al meglio delle nostre capacità e servire il mondo nel modo migliore. Dobbiamo *essere* noi stessi per essere al nostro meglio. La qualità del nostro essere è il fondamento per la qualità delle nostre azioni.

Inspirando sono consapevole del mio intero corpo.

Espirando sono consapevole del mio intero corpo.

Respirare consapevolmente ci riporta al nostro corpo. Dobbiamo innanzitutto

prendere atto del nostro corpo perché è lì che si accumulano tensione e sofferenza. Respirando in tal modo creiamo una sorta di riunione di famiglia fra mente e corpo. La mente diviene una mente nel corpo.

Se siamo veramente consapevoli sappiamo che nel nostro corpo esistono tensione e dolore. Non possiamo fare del nostro meglio se non sappiamo lasciar andare la tensione e il dolore in noi stessi.

*Inspirando sono consapevole della tensione presente nel mio corpo.
Espirando lascio andare tutta la tensione presente nel mio corpo.*

Possiamo fare subito qualcosa per migliorare noi stessi e lasciar uscire la nostra tensione e sofferenza in modo da poter vedere e agire più chiaramente. Con il respiro consapevole, corpo e mente si uniscono, stabili nel qui e ora, e noi possiamo gestire più facilmente le situazioni difficili nella nostra vita. Il respiro consapevole porta più benessere nel nostro corpo. In un solo respiro possiamo riconoscere e lasciar andare la tensione presente in noi.

Possiamo usare inspirazione ed espirazione perché ci aiutino a notare le sensazioni dolorose dentro di noi. Con l'inspirazione possiamo prendere atto di tali sensazioni e con l'espirazione possiamo lasciarle andare.

*Inspirando sono consapevole del sorgere di una sensazione spiacevole.
Espirando lascio andare la sensazione dolorosa.*

È un modo non violento e delicato di aiutare il nostro corpo a lasciar andare tensione e sofferenza.

È possibile praticare il respiro consapevole allo scopo di suscitare un senso di gioia, un senso di felicità. Quando siamo ben nutriti e sappiamo creare gioia, siamo abbastanza forti per gestire il profondo dolore presente in noi stessi e nel mondo.

Con un'unica inspirazione ed espirazione possiamo praticare tutte le Quattro Nobili Verità: prendiamo atto della tensione o sofferenza e la chiamiamo con il suo vero nome; la lasciamo andare e permettiamo alla felicità di instaurarsi.

3. LA PRIMA NOBILE VERITÀ

Il ruolo della sofferenza

La Prima Nobile Verità è la verità della sofferenza; nel mondo esiste la sofferenza. Quest'ultima è la traduzione della parola sanscrita *dukkha*. Il Buddha come ha scoperto questa verità? Quando si è guardato intorno ha visto povertà, malattia, vecchiaia e morte. Vediamo tutte queste cose nel corso della vita. La sofferenza è una realtà. Se non accettiamo tale verità non possiamo fare alcun progresso. C'è sofferenza dentro e intorno a noi.

Invece di tentare di rifugiarsi in interrogativi metafisici quali «Chi ha creato il mondo?» e «Qual è lo scopo della vita?» il Buddha cominciò dalla verità che scorgeva intorno a sé. Questa è la prima linea guida etica: *dobbiamo osservare a fondo quanto sta succedendo intorno a noi prima di poterne capire le cause e tentare di trasformarlo.*

Invece di viaggiare lontano con la nostra mente possiamo notare cosa riusciamo a vedere nel momento presente e possiamo chiamarlo con il suo vero nome. Questa è un'azione concreta, non una teoria filosofica. Possiamo osservare a fondo e vedere dove c'è sofferenza. Riuscire a essere davvero consapevoli della sofferenza e chiamarla con il suo vero nome è di grande utilità. A quel punto sapremo esattamente quale tipo di medicina, quale tipo di guarigione ci servono per affrontare la nostra sofferenza e instaurare *sukha*, la felicità. Rivelare la verità su *dukkha* condurrà la verità della cessazione di *dukkha*.

Non tutto è sofferenza

Alcuni dicono che tutto è sofferenza. Non è vero. Questa è un'esagerazione di quanto affermato dal Buddha. Il Buddha ha detto che esiste la sofferenza ma non ha detto che non esiste nient'altro. Ci sono cause che provocano la sofferenza, ed è possibile arrivare allo stato di assenza di tali cause. Naturalmente non dovremmo sognare che un giorno avremo il 100 per cento di felicità senza nemmeno un briciolo di sofferenza. C'è sempre qualcosa. Ma possiamo trattare con maestria sofferenza e felicità.

Non possiamo eliminare tutta la sofferenza

È un errore pensare che possiamo essere felici solo se eliminiamo la sofferenza. Ci sono un certo numero di cose per le quali siamo infelici ma anche una miriade di cose che ci procurano gioia. Quindi svegliarsi al mattino, restare seduti tranquillamente e quietamente con un amico, è felicità. Ma ciò non significa che tutti siano totalmente privi di sofferenza. Ognuno di noi ne racchiude una certa dose, ma la gestiamo con bellezza. La sofferenza è presente, ora, ma anche la felicità. Se affermiamo che la vita è solo sofferenza non è esatto. Ma se affermiamo che la vita è solo felicità, nemmeno questo è esatto. Esistono entrambe, e ognuna delle due svolge il proprio ruolo. Se non avessimo mai saputo cos'è la fame non potremmo godere del fatto di avere qualcosa da mangiare. Possiamo mangiare adeguatamente e felicemente quando siamo davvero affamati, ma se sentiamo di avere già abbastanza cibo nello stomaco non saremo così felici quando mangiamo. Se aspettiamo di aver eliminato il 100 per cento della sofferenza per essere felici, quella felicità non arriverà mai.

La storia di Siddharta

Esistono molti racconti sul principe Siddharta, l'uomo che divenne il Buddha, e parecchi cominciano definendolo un principe molto protetto che un giorno andò a fare una passeggiata fuori dal palazzo e vide per la prima volta malattia, vecchiaia e morte. Prendendo atto di queste sofferenze provò una tale tristezza e disperazione che desiderò farsi monaco per aiutare le persone a trovare una via d'uscita dal dolore. Questa versione della storia è troppo ingenua, a mio parere. Siddharta era un giovane brillante e intelligente. È impossibile che non avesse mai visto una persona malata ed è improbabile che nel corso dei suoi ventinove anni di vita non avesse mai visto morire nessuno.

Suo padre era un re, ma un re non ha tanto potere come potremmo pensare. Magari ci sono ministri di governo che sono corrotti e impediscono che i problemi vengano risolti. Quindi anche se sei il sovrano non puoi eliminare tutte le sofferenze per il tuo popolo. Ci sono tantissime persone povere o affamate, molte situazioni sono complicate. Siddharta poteva vedere che anche se sei il re non puoi risolvere tutte le difficoltà e donare la felicità a tutti. Così prese la decisione di trovare un vero sentiero che *potesse* donarla a tutti. Ecco perché cercò una via. A mio parere questo è più vicino al vero che non affermare che un uomo di ventinove anni, estremamente intelligente e brillante, abile nelle arti marziali, portato per la letteratura e molte altre cose, non avesse mai visto una persona malata o morente.

Che cos'è la sofferenza?

Gli insegnanti buddhisti hanno tradizionalmente descritto la sofferenza come nascita, vecchiaia, malattia, morte, separazione dalle persone che amiamo e obbligo a stare con coloro che odiamo. Tutte queste cose possono causare sofferenza ma non sono le sue uniche fonti. La disperazione è una forma di sofferenza, la preoccupazione è una forma di sofferenza, così come la depressione. Spesso, senza nemmeno rendertene conto, accumuliamo un gran numero di difficoltà nel corpo e nella mente. Stress, tensione e paura possono accumularsi nel nostro corpo e nella nostra mente e farci soffrire.

Anche la violenza è una forma di sofferenza. È un'energia che vuole distruggere, punire l'altra persona perché ha osato farti soffrire. Quell'irritazione dentro di te esiste davvero. Il desiderio di distruggere o punire si trova in chiunque. Esiste nella nostra società e in ognuno di noi. Il terrorismo è tale desiderio portato all'estremo. Alla sua base ci sono percezione erronea, violenza, ansia e inquietudine. Tutti questi sentimenti convivono in una sola persona. Se hai innaffiato questi semi di violenza e ansia, basta un'esigua dose di percezione erronea su un'altra persona o gruppo e sei pronto a farti saltare in aria per uccidere altre persone.

Appena prima dell'invasione dell'Iraq nel 2003, ho tenuto una conferenza a un incontro interreligioso in Francia per la pace. Ho detto: «Siete comuni adulti e bambini che vivono in questa città. Immaginate di sapere che fra ventiquattro ore circa delle bombe potrebbero cadervi addosso e la vostra città venire attaccata. Sapete che ci sono navi da guerra che bloccano la vostra linea costiera. Vivreste in uno stato di perenne timore». Per quanto non vi sia ancora alcun bombardamento, chi risiede in questa città è già terrorizzato. Prima che cada anche una sola bomba, il milione o i due milioni di abitanti avvertono già la minaccia del bombardamento. Questo è un tipo di terrorismo. Nessuno che vada in guerra è innocente rispetto al terrore che suscita.

Violenza e rabbia esistono in ciascuno di noi e si irradiano all'esterno. Se abbiamo una maggiore energia di violenza soffriamo di più, se ne abbiamo meno soffriamo meno. La violenza, lo stress e l'ansia dentro di noi causano sofferenza non solo a noi stessi ma anche ai nostri cari e a chi ci circonda. La nostra rabbia e la nostra violenza possono provocare increspature all'esterno e persino causare sofferenza agli sconosciuti. Siamo vittime di molte sofferenze ed è importante che le chiamiamo con il loro vero nome per poter ammettere il nostro dolore e

individuare le vere cause.

La sofferenza globale della nostra epoca

Esistono molti esempi di sofferenza globale. La distruzione dell'ambiente per le generazioni future è una malattia del nostro tempo. Anche il terrorismo è una malattia del nostro tempo. Dentro di noi ci sono violenza e rabbia, e la rabbia può manifestarsi sotto forma di terrorismo. Un'azione terroristica è un atto di violenza ma pure di disperazione. Anche la guerra religiosa è una forma di sofferenza globale. Fanatismo, discriminazione, divisione, violenza e crisi economiche stanno causando sofferenza globale. Fame, malattia e povertà in tutto il mondo stanno causando una miriade di sofferenze. La distruzione della vita umana e dell'ecosistema, e le numerose ingiustizie sociali, causano un'enorme sofferenza su scala globale.

Supponiamo di chiedere a un personaggio politico di parlarci della situazione in termini di Prima Nobile Verità. Potrebbe menzionare la disoccupazione, la criminalità oppure una crisi sanitaria. Quando parliamo di sofferenza, tuttavia, vogliamo andare più a fondo. Il politico potrebbe benissimo parlare solo dei sintomi della sofferenza, non delle sue radici.

Il buddhismo etico va più in profondità. È molto personale e molto specifico. Vogliamo parlare dei tanti modi in cui possiamo fare scelte etiche in qualsiasi momento. Ecco perché cominciamo dalla sofferenza personale e dal suo manifestarsi come tensione e dolore nel corpo e nella mente. È qualcosa che abbiamo di fronte in questo preciso istante.

Abbiamo bisogno di eliminare la povertà e l'ingiustizia sociale e di affrontare il problema del riscaldamento globale e della recessione economica. Ma dobbiamo iniziare dai sentimenti dolorosi che ci portiamo dentro. Dobbiamo affrontarli per primi. Se non vengono gestiti, rischiamo di causare inavvertitamente più sofferenza quando invece stiamo cercando di attenuarla. Il Buddha non ha iniziato il suo primo insegnamento con la sofferenza dell'ingiustizia sociale, della povertà e della fame, pur preoccupandosi enormemente di tutto ciò. Ha cominciato dalla mancanza di pace all'interno del nostro corpo e della nostra mente. Vogliamo affrontare la sofferenza in maniera realistica e alla radice.

Le nostre sofferenze sono collegate

Vogliamo chiamare la nostra sofferenza con il suo vero nome. Le nostre rispettive sofferenze non sono distinte, ognuna è collegata alle altre e dipende da esse. La violenza in una famiglia infelice, per esempio, può essere legata allo stress di ogni suo membro. I genitori sono troppo stressati, non hanno pace, non hanno quiete. Una sola parola che irrita il coniuge può far degenerare la situazione. Quindi la sofferenza e i litigi di una famiglia non iniziano dalla scortesia bensì dalla sofferenza e dallo stress di una sola persona. Tale stress viene poi inaffiato da quello degli altri membri della famiglia, e irritazione e violenza aumentano. Esiste dunque un'interconnessione, un'interdipendenza di cose. La sofferenza di una famiglia non si trova solo all'interno di quest'ultima, ma è collegata a molti altri elementi.

Di cosa è fatta la sofferenza?

Le persone chiedono sempre: «Perché dovremmo definire nobile la sofferenza? C'è qualcosa di nobile nel soffrire?». La risposta è che, quando osserviamo a fondo, vediamo che la sofferenza è costituita esclusivamente da elementi di non-sofferenza. Il Buddha non ha detto che tutto è sofferenza. Non sarebbe esatto. Ha detto solo che c'è sofferenza dentro di noi. Questa verità non implica certo che dovremmo arrenderci e morire. Il Buddha desiderava invece che prendessimo atto delle nostre difficoltà e le condividessimo. Tutti noi soffriamo profondamente e molti di noi se ne vanno in giro con una costante sensazione di sofferenza.

Si parla spesso di *dukkha* in termini di nascita e morte, vecchiaia, malattia e via dicendo. Ma nascita e morte fanno parte della vita, e visto che accettiamo la vita dobbiamo accettare nascita e morte. Quindi esse non sono esattamente sofferenza. Il fatto che una cosa ci faccia soffrire o meno dipende spesso da come la guardiamo. La nostra sofferenza è costituita da elementi di non-sofferenza.

La sofferenza è costituita da elementi di non-sofferenza

C'è un'enorme gioia dentro di noi, persino nelle cose che contengono sofferenza. Il Buddha, per esempio, vedeva che la vecchiaia racchiudeva sofferenza. Ma io sono vecchio e sono felice. Ho scoperto che la tarda età è qualcosa di davvero delizioso. Quando invecchiamo non abbiamo tutta l'eccitazione e lo stress che i giovani possono provare. Vantiamo una maggiore maturità e abbiamo imparato da anni di esperienza maldestra a essere più abili. Quindi la vecchiaia è magnifica. Quando sei giovane sei come un ruscello, incontri molte rocce, molti ostacoli e difficoltà sulla tua strada. Ti affretti a superare tali intralci per arrivare all'oceano. Ma mentre il ruscello scende attraverso i campi diventa più ampio e calmo e può godersi il riflesso del cielo. È magnifico. Arriverai comunque al mare, quindi goditi il viaggio. Goditi la luce del sole, il tramonto, la luna, gli uccelli, gli alberi e le numerose bellezze lungo la strada. Goditi ogni momento della tua vita quotidiana. La tarda età può essere molto piacevole.

Diciamo, inoltre, che la malattia è sofferenza. Ma la malattia può rafforzare il tuo sistema immunitario, aiutandoti a fronteggiare infezioni successive. Quando una persona è molto malata durante l'infanzia, a volte diventa un adolescente molto forte. Inoltre, essere malati rappresenta spesso l'unico modo in cui possiamo prenderci del tempo per riposare. Quando sei malato e non puoi uscire hai il tempo di osservare a fondo e di passare un po' di tempo con te stesso. Potrebbe essere una delle poche occasioni in cui ti sdrai e trascorri davvero un po' di tempo tornando a te stesso.

Nemmeno la morte è esattamente sofferenza. Fa anch'essa parte della vita. Non è il nemico. Sappiamo che molte cellule del nostro corpo stanno morendo in ogni istante, così che possano nascere di nuove. Quindi la morte avviene di continuo. Senza morte non è possibile la nascita. Immagina che la morte non esista: ci sarebbero soltanto persone molto anziane che si aggirano per il pianeta, e non ci sarebbe posto per i neonati! Quindi possiamo lavorare al fine di accettare la morte senza paura. La morte è qualcosa di naturale. Inoltre, se osserviamo a fondo, vediamo che non stiamo davvero morendo: continueremo a vivere con forme diverse. Passare da una forma all'altra può essere qualcosa di gioioso.

Continuazione

Immagina di essere una nuvola. Puoi utilizzarla come immagine per la meditazione. Sei composto da minuscoli cristalli di ghiaccio o acqua. Sei talmente leggero che non cadi a terra, puoi galleggiare nell'aria. Ci sono nuvole enormi, milioni di tonnellate d'acqua, che fluttuano in questo modo. C'è interazione, collisione, tra questi minuscoli cristalli di ghiaccio. Alcuni possono riunirsi e formare un grosso pezzo di ghiaccio, che mentre scende diventa un'enorme goccia d'acqua e cade sotto forma di pioggia. Ma forse a metà strada le gocce incontrano una massa di aria calda, quindi evaporano e tornano nuovamente verso l'alto, scendi e risali, giù e su. Trasmigrazione, reincarnazione e rinascita avvengono di continuo, nella nuvola. Una nuvola non ha bisogno di diventare pioggia per avere una nuova vita. Ne ha una in ogni istante.

Se vedi una nuvola che fluttua nel cielo e pensi che sia sempre la stessa ti sbagli: non è vero. Una nuvola è molto attiva. Può produrre un'energia assai potente, come il fulmine, che è in grado di causare distruzione e muoversi con estrema rapidità. C'è molto della nuvola, in noi. Beviamo nuvole ogni giorno, quando beviamo acqua. Nascita, morte e rinascita avvengono dentro di noi nello stesso modo. Nascita e morte si verificano in ogni momento della nostra vita quotidiana.

Se qualcuno ti chiede: «Cosa mi succede quando muoio?» potresti aiutarlo domandando: «Cosa ti sta succedendo qui e ora?». Se sappiamo cosa ci succede qui e ora possiamo rispondere molto agevolmente all'altra domanda. In questo preciso istante stiamo sperimentando nascita e morte. La rinascita sta avvenendo in questo istante, perché mentalmente e fisicamente rinasci in ogni istante, ti rinnovi in ogni istante allo scopo di diventare una persona nuova, una creatura nuova. Se lo sappiamo fare, il nostro rinnovamento è magnifico.

Non dobbiamo aspettare di morire per sapere cosa ci succederà. Guardando a fondo nel momento presente vediamo che in noi nascita e morte avvengono in ogni istante, sia nel nostro corpo sia nella nostra coscienza. Inspiriamo, assumiamo cibo e abbiamo nuove idee e nuovi sentimenti. Espiriamo, defechiamo e lasciamo andare idee e sentimenti. Quindi aria e acqua, l'intero cosmo, stanno passando attraverso di noi, ci stanno rinnovando, e noi stiamo restituendo altre cose al cosmo.

Immagina che parliamo della morte di una nuvola. Alziamo gli occhi verso il cielo e non vediamo più la nostra amata nube e gridiamo: «Oh, mia amata

nuvola, non sei più là. Come posso sopravvivere senza di te?». Stiamo pensando alla nuvola come se fosse passata dall'essere al non-essere, dall'esistenza alla non-esistenza. Ma in realtà è impossibile che una nuvola muoia. Morire significa che, di colpo, da qualcosa diventi niente, dall'essere qualcuno diventi nessuno. Ma non è questo il caso della nube. La nube non può diventare niente. È possibile che divenga pioggia, neve, nebbia o vapore acqueo, ma non è possibile che diventi nulla.

La tua nascita non è il tuo inizio. È solo la tua continuazione, perché esistevi anche prima della nascita, in altre forme. Questa pagina che stai leggendo, per esempio, in precedenza è esistita in molte altre forme. Non è scaturita dal nulla perché da niente non si può diventare qualcosa. Osservando il foglio di carta vediamo la foresta, gli alberi, la nuvola, la pioggia e il terreno che nutre gli alberi. Possiamo vedere la sega che ha tagliato l'albero, il boscaiolo e la cartiera. Il foglio di carta non è scaturito dal nulla. La sua manifestazione come foglio è solo una nuova manifestazione, non una vera nascita. Così la natura di questo foglio è la natura di nessuna nascita e nessuna morte. Il foglio non può morire. Quando lo bruci e osservi cosa succede, vedi che si trasforma in fumo, vapore, cenere e calore. Il calore è energia, che si irradia; il fumo sale nell'aria e diventa una nuvola, e la cenere ricade sulla terra. Il foglio di carta continuerà. Come la nuvola e il foglio noi continuiamo, ma in altre forme.

Immagina che una parte della nuvola sia in grado di trasformarsi in pioggia, precipiti e diventi parte del fiume. Il resto della nuvola si trova su nel cielo e, guardando in basso, vede la sua continuazione giù sulla terra. Potrebbe pensare: «Ti auguro buon viaggio, là sotto. Io mi divertirò qui ma spero che tu, che sei parte di me, ti diverta laggiù». Galleggiare su nell'aria è piacevole, ma scorrere quaggiù lo è altrettanto. Come esseri umani possiamo vedere anche questo. Possiamo vedere noi stessi nei nostri figli, studenti, amici e familiari. La loro buona sorte è la nostra. La nostra felicità e sofferenza dipendono da loro. Vediamo noi stessi ovunque, perché in ogni istante produciamo pensieri, parole e azioni che ci perpetuano nel mondo.

La sofferenza dipende dalle nostre percezioni

Gran parte della nostra sofferenza dipende dalle nostre percezioni. Ogniqualvolta non otteniamo ciò che vogliamo, consideriamo ciò una sofferenza. Naturalmente soffriamo se non otteniamo ciò che vogliamo, ma la verità è che talvolta *otteniamo* ciò che vogliamo e soffriamo di più. Magari non è ciò che credevamo, oppure cambia in peggio qualcos'altro nella nostra vita. A volte, dopo aver ottenuto la cosa che pensavamo di desiderare, non la riteniamo più preziosa e vogliamo qualcos'altro.

La seconda freccia

Il dolore può anche essere inevitabile, ma il fatto di soffrire o meno dipende da te. Soffrire è una scelta, tu scegli se soffrire o meno. Nascita, vecchiaia e malattia sono naturali. È possibile non soffrire a causa loro, quando hai scelto di accettarle come parte della vita. Puoi scegliere di non soffrire benché vi siano dolore o malattia. Come vedi la vita e la tua particolare situazione dipende dal tuo modo di guardare.

Se osserviamo a fondo la nostra sofferenza possiamo chiederci cosa abbiamo fatto, o stiamo tuttora facendo, per contribuirvi. Questo non significa che la nostra sofferenza non sia reale, solo che possiamo attenuarla invece di accentuarla e possiamo persino trasformarla.

Il Buddha ha detto che non dovremmo amplificare il nostro dolore esagerando la situazione. Ha usato l'immagine di qualcuno che viene colpito da una freccia. Quando arriva anche la seconda freccia, il dolore non solo raddoppia ma può essere dieci volte più intenso. Dunque, quando siamo in preda alla sofferenza, fisica o mentale che sia, possiamo riconoscerla come tale ma non abbiamo bisogno di esagerarla. Possiamo respirare insieme con essa.

Inspirando so che sto soffrendo.

Espirando sorrido alla mia sofferenza.

Possiamo benissimo fare amicizia con la nostra sofferenza, nell'ambito del nostro sforzo per trasformarla. Se riusciamo a riconoscerla e a chiamarla con il suo vero nome possiamo fare pace con essa e smettere di soffrire così tanto. Quando vediamo il dolore nel mondo causato da tutta la sofferenza che c'è, proviamo il desiderio di aiutare il mondo a soffrire meno. Ma cominciamo con noi stessi. Prima dobbiamo creare pace in noi stessi e alleviare la sofferenza dentro di noi, perché rappresentiamo il mondo. Pace, amore e felicità cominciano con noi. La sofferenza che vediamo fuori, nel mondo, si riflette nella sofferenza, paura e rabbia all'interno. Perciò quando ci prendiamo cura di noi stessi stiamo facendo il primo passo verso il prendersi cura del mondo.

Niente fango, niente loto

Immagina che la sofferenza non esista. È come tentare di immaginare che un loto cresca senza il fango che lo nutre. Non si può piantare un loto nel marmo. Se non c'è fango non c'è loto. Quindi se vuoi avere i fiori di loto devi procurarti il fango. Se osservi a fondo la natura del loto vi scorgerai il fango. Non hai bisogno di guardare il fango, ti basta guardare il loto e vedrai il fango dentro di esso. Non puoi estrarre il fango dal loto. Se tentassi di farlo, il loto cesserebbe di essere tale. I fiori di loto sono composti da elementi non-loto, compreso il fango. La felicità è composta da elementi non-felicità, compresa la sofferenza.

Imparare dalla sofferenza

Molti pensano al paradiso come a un luogo di pura beatitudine in cui non esiste sofferenza. Ma la felicità è fatta di comprensione e amore. In questo mondo non abbiamo abbastanza comprensione e amore. Ne abbiamo sete. Talvolta possiamo avere l'impressione che nessuno ci capisca o ci ami. Se le persone ci amassero e ci capissero, non avremmo bisogno di desiderare il paradiso. Potremmo essere felici sulla terra proprio qui e ora. La mia definizione di paradiso è un luogo ricco di comprensione e compassione, e ciò implica che vi sia anche sofferenza. Se non c'è sofferenza, quello non è un buon luogo per imparare.

Molti di noi temono la sofferenza, e la nostra tendenza naturale è tentare di fuggire davanti a essa. Questa è diventata un'abitudine collettiva. È scoppiata un'epidemia dell'automedicazione con alcol, droga, sedativi e tranquillanti per sfuggire alla nostra sofferenza. Ma la Prima Nobile Verità suggerisce che dovremmo fermarci per riconoscere la nostra sofferenza. Se non capiamo la sofferenza non possiamo capire la felicità.

Compassione e amore nascono dalla comprensione. Come puoi amare qualcuno se non capisci la sua gioia e il suo dolore? Come puoi amare tuo figlio o il tuo partner se non ne comprendi il dolore e le sfide? Se vuoi amare qualcuno e renderlo felice puoi chiederti: «Capisco a sufficienza mio figlio/figlia?»; «Capisco a sufficienza il mio partner?». Puoi persino andare dal tuo partner, amico o figlio e chiedere: «Tesoro, pensi che io ti capisca a sufficienza?». La persona in questione ti fornirà la risposta.

Se tu dicessi al tuo partner: «Tesoro, visto che ti amo e desidero renderti felice, voglio capirti meglio. Da bambino cosa ti faceva soffrire e cosa ti rendeva felice? Ti prego, dimmelo, aiutami. So benissimo che se non ti capisco non riuscirò a essere il partner migliore per te», cosa succederebbe? Quello è il linguaggio dell'amore.

Capire richiede di capire le difficoltà, la frustrazione e il dolore della persona amata. Se hai già compreso il tuo dolore sarà molto più facile capire quello dell'altra persona. Se capiamo la natura della sofferenza dentro di noi sarà molto più facile capire la natura della sofferenza intorno a noi. Il Buddha ci consiglia di non tentare di fuggire dalla nostra sofferenza bensì di abbracciarla e osservarla a fondo. Con l'osservazione profonda sorgerà la comprensione e nascerà la compassione. Comprensione e compassione rendono possibile la felicità.

Fermarsi e guardare profondamente

Per cominciare a capire la sofferenza di un'altra persona dobbiamo dedicarci alla pratica di guardare, ascoltare e osservare più a fondo la nostra. Il modo per guardare a fondo è smettere di fare qualsiasi altra cosa stiamo facendo e concentrarci veramente su quanto stiamo osservando. L'azione è composta da due parti. La prima è fermarsi, *shamatha* in sanscrito. Quando ti fermi, la tua mente è perfettamente immobile e tu vedi a fondo le cose. La seconda parte è *vipashyana*, guardare in profondità. Quando pratichi il fermarsi, la tua mente vede le cose con maggiore chiarezza. Fermandoti e restando in contatto con ciò che è positivo ti rinnovi. Nutri te stesso con il cibo della pratica.

Mero riconoscimento

Quando ci fermiamo, cosa stiamo fermando? Stiamo fermando la nostra mente. Se stai camminando in consapevolezza o sei seduto in consapevolezza, continui a camminare o a rimanere seduto ma fermi la mente e torni al momento presente con ogni passo e con ogni respiro. Smetti di concentrarti sulle tue preoccupazioni e ansie e le lasci passare oltre. Naturalmente tali preoccupazioni e ansie torneranno comunque, ma puoi limitarti a rivolgere loro un altro «Salve» e «Addio». Non hai bisogno di scacciarle con la forza o combatterle. Non hai bisogno di pensare: “Oh, è terribile, penso troppo a tutte quelle cose!”. Ti limiti a dire «Salve» e «Addio», con gentilezza. Se i tuoi pensieri sono forti, potresti doverlo dire varie volte. Poco a poco il tuo fermarti diverrà più rilassato ed efficace.

Coltivare la compassione

Possiamo imparare parecchio dalla sofferenza. Osservare a fondo la sua natura ci aiuterà a coltivare comprensione e compassione. È così che possiamo parlare della «bontà della sofferenza». Se abbiamo sofferto, è un bene: in tal caso abbiamo i materiali per imparare e la possibilità di essere felici. Possiamo sfruttare la sofferenza, è con essa che possiamo creare comprensione e amore. Occuparsi della sofferenza è un'arte. Se sai gestire il tuo dolore, dispiacere e timore, sai come creare la felicità. L'arte di creare felicità e l'arte di gestire la sofferenza sono la stessa cosa.

Chiamare la sofferenza con i suoi veri nomi

Secondo la Prima Nobile Verità dobbiamo chiamare la nostra sofferenza con il suo vero nome. Una volta che abbiamo dato un nome a ciò che ci sta facendo soffrire siamo maggiormente in grado di osservare a fondo ogni sofferenza per trovare il modo di trasformarla. Se non capiamo la natura della sofferenza saremo ciechi al sentiero che porta alla felicità. Osservando la sofferenza scopriamo la verità su come si crea il soffrire e su quale tipo di via può condurre alla sua trasformazione in felicità.

4. LA SECONDA NOBILE VERITÀ

L'ignobile sentiero

Una volta che abbiamo chiamato la sofferenza con il suo vero nome dobbiamo guardare a fondo per capire da dove arriva. Se accettiamo la prima verità della sofferenza dobbiamo accettare che essa abbia le sue cause, perché tutto ha radici. Quando osserviamo a fondo le radici e le esaminiamo, abbiamo già cominciato a trasformare la nostra sofferenza. Come ha avuto origine il malessere? Non abbiamo bisogno di trovare la risposta convincendoci che il Buddha o Dio abbiano creato la sofferenza per ragioni misteriose. Dobbiamo solo usare la nostra mente limpida e il nostro cuore tranquillo per guardare a fondo e individuare le cause. Ci sono modi di percepire e modi di vivere che portano al malessere. Questa è la Seconda Nobile Verità: la sofferenza ha le sue cause.

La Seconda Nobile Verità può essere considerata un sentiero, ma non è un sentiero che conduce alla felicità e al benessere: porta alla sofferenza. Molti di noi hanno imboccato quello che conduce a rabbia, discriminazione, violenza, ignoranza e disperazione. Il sentiero della sofferenza è l'ignobile sentiero dell'erronea visione, erroneo pensiero, erronea parola, erronee azioni, erroneo sostentamento, erronea diligenza, erronea consapevolezza ed erronea concentrazione. Se capiamo come e perché stiamo camminando sul sentiero della sofferenza possiamo vedere il suo opposto. Il Nobile Ottuplice Sentiero, il sentiero che conduce al benessere, si rivelerà.

Perché ci troviamo nel bel mezzo di una crisi economica? Perché c'è un simile livello di inquinamento, terrorismo e cambiamento climatico? Quando poniamo queste domande dobbiamo prenderci il tempo e lo spazio per guardare davvero a fondo e tentare di trovare la risposta. Quale che sia il nostro background religioso dobbiamo riconoscere l'autentica sofferenza del nostro mondo e sederci tutti insieme per tentare di scoprirne le cause.

Alcuni insegnanti buddhisti sostengono che il desiderio è la causa fondamentale di tutto il malessere. Non è vero. Il desiderio è solo una minuscola parte del sentiero sbagliato. L'autentico blocco della nostra sofferenza è causato dall'erronea visione, che a sua volta porta all'erroneo pensiero e così via. La sofferenza del mondo e la nostra sofferenza sono state provocate da visioni errate e pensieri errati. Quando iniziamo a vedere che stiamo creando noi la nostra sofferenza, possiamo iniziare a capire come trasformarla.

Se vogliamo trasformare la situazione del riscaldamento globale, per esempio, dobbiamo capire cosa produce il monossido di carbonio che sta surriscaldando la superficie terrestre. Le centrali elettriche a carbone rappresentano la principale

fonte di inquinamento di biossido di carbonio negli Stati Uniti: ne producono ogni anno 2,5 miliardi di tonnellate. Le automobili, la seconda fonte più cospicua, creano annualmente quasi un miliardo e mezzo di tonnellate di CO₂ (vedi: www.nrdc.org/globalwarming/f101.asp). Dobbiamo anche guardare quello che consumiamo ogni giorno e che contribuisce al cambiamento climatico. Guidiamo auto, usiamo elettricità e gas, distruggiamo le foreste allo scopo di allevare bestiame da mangiare. Tutte queste cose contribuiscono al cambiamento climatico globale. Se guidiamo molto, se teniamo le luci accese, se mangiamo troppa carne, le cause della nostra sofferenza si accumulano.

Se guardiamo a fondo la Seconda Nobile Verità non vediamo solo i vari modi in cui causiamo la nostra sofferenza, ma anche come trasformarla. Se ci prendiamo cura di noi stessi e siamo meno stressati, causiamo meno sofferenza personale, meno irritazione e meno conflitto con i nostri cari, e abbiamo maggiori probabilità di rimanere in buona salute. Se non mangiamo carne, gli agricoltori non allevano bestiame da uccidere a nostro uso e consumo. Se non guidiamo, produrremo molto meno monossido di carbonio. Se insistiamo perché anche le grandi compagnie smettano di inquinare, stiamo facendo attivamente qualcosa per creare meno sofferenza e più pace nel mondo.

I Quattro Nutrimenti: il nostro consumo causa la nostra sofferenza e la nostra gioia

Quello che consumiamo è la causa di molta della nostra sofferenza. Il Buddha ha parlato di Quattro Nutrimenti, i quattro tipi di cibo che possono arrecarci benessere o malessere. Felicità e sofferenza possono essere comprese in termini di cibo, il nutrimento che consumiamo ogni giorno.

Il Buddha ha detto: «Se guardi a fondo nella natura di ciò che è nato – ossia la tua infelicità, la tua depressione – e identifichi la fonte dei *nutrimenti* che lo hanno creato, sei già sul sentiero della trasformazione e della guarigione».

Il primo nutrimento: cibo commestibile

Il primo tipo di nutrimento è il cibo commestibile, quello che infiliamo concretamente in bocca, mastichiamo, inghiottiamo o beviamo. Se è cibo buono, sano, non sorgerà alcun problema, ci sarà il benessere. Se invece non è adeguato, rischiamo di ammalarci. Quindi, prima di mangiare, dovremmo osservare i piatti sulla tavola e ispirare ed espirare per vedere se quel tipo di cibo è adatto a noi o meno. Possiamo togliere un piatto che riteniamo possa nuocere alla nostra salute.

Un consumo consapevole di cibo commestibile influisce anche sul nostro modo di fare la spesa. Fare la spesa consapevolmente al supermercato o al mercato significa sapere cosa comprare e cosa no. Possiamo scegliere cibi sani. Il consumo consapevole influisce sul modo in cui cuciniamo. Quando cuciniamo abbiamo un'altra occasione per praticare la consapevolezza. Quando siamo seduti intorno al tavolo per mangiare abbiamo un'altra opportunità di essere consapevoli. Possiamo mangiare in maniera tale da ridurre la sofferenza degli esseri viventi. Semplicemente con il nostro modo di mangiare possiamo contribuire a preservare il pianeta, se sappiamo mangiare adeguatamente e in maniera capace di aiutarci a coltivare la compassione. Sappiamo che senza compassione non possiamo essere felici perché non possiamo essere in relazione con gli altri esseri viventi.

L'esempio del Buddha: la carne del figlio

Per illustrare il primo nutrimento, il cibo commestibile, il Buddha raccontò la storia di una giovane famiglia che doveva attraversare un deserto. A metà strada rimasero senza cibo. Dopo aver discusso e riflettuto a lungo, i genitori decisero di uccidere il bambino e mangiarne la carne per sopravvivere. Dopo avere narrato questa storia il Buddha chiese ai monaci: «Cari amici, pensate che alla coppia sia piaciuto mangiare la carne del figlio?». I monaci risposero: «No, caro maestro, non è possibile. A nessuno può piacere mangiare la carne del proprio figlio». Il Buddha replicò: «Quando mangiamo dovremmo mangiare in un modo capace di preservare la compassione dentro di noi, altrimenti sarà come se stessi mangiando la carne del nostro stesso figlio».

Quando mangiamo senza consapevolezza è come se mangiassimo la carne dei nostri stessi figli o figlie. Ogni giorno più di 40.000 bambini muoiono per cause legate alla malnutrizione o alla scarsità di cibo (vedi: World Health Organization). Eppure in molti paesi dell'Occidente le persone sprecano un'incredibile quantità di cibo. Usiamo i cereali che coltiviamo per produrre alcolici e nutrire il bestiame. Vogliamo mangiare pollo, carne di maiale e carne di manzo, ma per produrre una libbra di carne dobbiamo usare una quantità di cereali pari a dieci-venti volte tanto. Eppure, nel mondo, le persone non hanno abbastanza cereali, riso e granturco da mangiare. Perciò quando guardiamo a fondo nel nostro pezzo di carne sappiamo che è stato prodotto partendo da enormi quantità di cereali che avrebbero potuto essere usate per salvare persone che stanno morendo di fame e denutrizione.

La consapevolezza ci aiuta a vedere cose che altri non riescono a vedere. Ecco perché, prima di mangiare, dovremmo osservare il nostro cibo per scoprire se mangiarlo nuocerà alla nostra compassione oppure contribuirà a svilupparla. La seguente contemplazione per i pasti può rivelarsi molto utile:

Mangiamo in modo tale da tenere viva la nostra compassione, alleviare la sofferenza degli esseri viventi, preservare il nostro pianeta e invertire i processi del cambiamento climatico globale.

Il secondo nutrimento: impressioni sensoriali

Il secondo tipo di cibo sono le impressioni sensoriali. Non lo consumiamo con la bocca ma con gli occhi, le orecchie, il naso, il corpo e la mente. A seconda del contenuto, consumare televisione, libri, film, Internet e conversazioni può essere salutare o nocivo. A volte stiamo soffrendo per altri motivi e tentiamo di fuggire dalla nostra sofferenza con ancor più consumo, il che arreca ulteriore sofferenza. Siamo turbati, così guardiamo uno spettacolo televisivo e poi, a seconda del suo contenuto, ci sentiamo ancora più turbati. Il consumo sensoriale include anche ciò che sentiamo dagli altri. Se ascoltiamo pettegolezzi, giudizi e insulti stiamo consumando queste cose. Se ciò che consumiamo ci riempie di irritazione, rabbia o brama, provoca altra irritazione, violenza e sofferenza nel mondo. Possiamo avere una strategia di consumo consapevole affinché quello che leggiamo, guardiamo e ascoltiamo non causi ulteriori sofferenze a noi e agli altri.

L'esempio del Buddha: la mucca con la malattia della pelle

Per illustrare come l'erroneo consumo di impressioni sensoriali possa condurre alla sofferenza, il Buddha ha utilizzato l'immagine assai cruda di una mucca rimasta quasi senza pelle a causa di una malattia, tanto che può essere facilmente aggredita da vari tipi di microrganismi. Quando si sdraia, i microrganismi del terriccio la aggrediscono e le succhiano il sangue. Quando viene portata vicino a un albero o a un muro antico, i microrganismi nella corteccia dell'albero o nel legno o pietra del muro escono per succhiarle il sangue. La mucca non ha modo di difendersi, avendo la pelle così sottile.

Nella vita moderna siamo esposti a pubblicità, violenza, programmi allettanti e immagini che cercano di stimolare la nostra brama ventiquattro ore al giorno. Quando non siamo consapevoli non abbiamo una pelle che possa proteggerci e ciò che vediamo e sentiamo penetra dentro di noi e ci aggredisce. Senza consapevolezza non abbiamo modo di proteggerci e soffriamo.

Quando attraversiamo la città in auto stiamo consumando, volenti o nolenti. Le pubblicità penetrano nella nostra coscienza e in quella dei nostri figli, che sono meno capaci di filtrare tali fonti di consumo nocivo.

Vivere senza televisione

Ricordo che un giorno un bambino arrivò a Plum Village, il centro per ritiri in cui vivo, ed espresse il desiderio di andarsene subito perché non c'era la televisione: era convinto che non fosse possibile, per lui, vivere senza. Esaminò il programma: meditazione seduta, colazione consapevole e meditazioni camminate, e commentò: «È come un campo militare». Così una delle monache gli disse: «D'accordo, ti porteremo alla stazione ferroviaria per consentirti di tornare a casa. Ma dovrai aspettare alcune ore, perché il prossimo treno parte solo alle sette di sera». Nel frattempo, un gruppetto di ragazzi venne a invitarlo a giocare con loro. Quando giunse l'ora di andare in stazione, lui dichiarò: «Be', posso rimanere un altro giorno». Alla fine restò per due settimane. Quando giunse il momento di tornare a casa chiese alla madre: «Perché dobbiamo andare via?». Scoprì di poter sopravvivere egregiamente senza televisione e si rese conto che c'erano altre cose che potevano nutrirlo molto meglio. Magari sentiamo di non poter vivere senza consumare determinate impressioni sensoriali, ma se tentiamo, se abbiamo lo spazio, l'opportunità e l'ambiente di sostegno necessari per consumare nutrimenti sani, la nostra sofferenza diminuisce.

Il terzo nutrimento: la volizione

Il terzo tipo di nutrimento è la volizione, detta anche aspirazione o desiderio. Ognuno di noi racchiude in sé un profondo desiderio, e questo desiderio è un nutrimento. Se non provassimo alcun desiderio, non ci interesserebbe vivere. Non avremmo energia. Tutti hanno un desiderio autentico e profondo, che può essere sano o nocivo e può provocare felicità o sofferenza. Quando Siddharta lasciò il suo palazzo per farsi monaco provava il desiderio di praticare e raggiungere l'illuminazione allo scopo di aiutare la gente a soffrire meno. Questo è un desiderio salutare, un buon nutrimento, perché tale cibo gli donò moltissima energia per superare le difficoltà e realizzare la sua aspirazione. Ma esistono altri tipi di desideri, come il desiderio di uccidere o di punire, che sono nocivi.

La compassione è un'energia positiva. Se sei un assistente sociale potresti voler aiutare i bambini nel mondo in via di sviluppo che stanno morendo a causa della malnutrizione. Se ti offri di andare ad aiutarli, significa che accetti di vivere una vita semplice. Sei in grado di farlo perché possiedi la forza di un desiderio salutare. Ognuno di noi può cercare di scoprire se è in grado di riconoscere il proprio desiderio più profondo, che sia sano o meno, e se esso stia suscitando in noi sofferenza o felicità, perché quello è il cibo che nutre la nostra vita.

L'esempio del Buddha: siamo trascinati da due uomini molto forti

Per illustrare il terzo nutrimento il Buddha usò l'immagine di due uomini molto forti che trascinano un terzo uomo verso una buca piena di carboni ardenti. Il giovane che stanno trascinando non vuole morire. I due uomini nerboruti rappresentano quindi il tipo di volizione negativa dentro di noi che è molto forte ma ci arreca solo ulteriori sofferenze. Esempi di volizione nociva sono la brama di sesso, di fama, di ricchezza, di vendetta e di fare soffrire gli altri. Se sei motivato da quel tipo di desiderio è come se quest'ultimo ti avesse afferrato e tu venissi trascinato verso la morte.

Il quarto nutrimento: la coscienza

Il quarto tipo di nutrimento è la coscienza collettiva. Siamo influenzati dal modo di pensare delle persone intorno a noi, e consumiamo in molti modi le opinioni altrui. La coscienza individuale è composta da coscienze collettive, e la coscienza collettiva è composta da coscienze individuali. È la nostra coscienza a disegnare il nostro mondo.

L'esempio del Buddha: essere pugnalati cento volte

Per illustrare questo nutrimento il Buddha usa l'esempio di un criminale che è stato catturato e viene portato di fronte al re. Il sovrano ordina che venga giustiziato con cento pugnalate. Ma l'indomani mattina, dopo essere stato pugnalato, il criminale non muore. Allora il re ordina che a mezzogiorno gli vengano inflitte altre cento coltellate, ma il condannato non muore nemmeno stavolta. Il sovrano ordina di giustiziarlo, quella sera, con altre cento. Le ferite inflitte dalla coscienza collettiva possono essere dolorose come quelle pugnalate. Incamerare tossine dall'ambiente circostante può essere simile al venire pugnalati centinaia di volte.

Se viviamo in un ambiente in cui le persone intorno a noi sono molto rabbiose, violente e crudeli, presto o tardi diventeremo rabbiosi e crudeli come loro. Questo succede anche se non lo vogliamo, perché noi – e soprattutto i nostri figli – siamo continuamente influenzati e permeati dalla coscienza collettiva del nostro ambiente.

Paura originaria: una fonte della nostra sofferenza

Per quale motivo continuiamo a consumare nutrimenti tossici se ci arrecano solo ulteriore sofferenza? In parte perché serbiamo tuttora dentro di noi molta paura originaria risalente all'infanzia. Consumando allo scopo di distrarci da quella sofferenza originaria, creiamo più sofferenza. Da neonati eravamo molto vulnerabili. Sapevamo di non poter sopravvivere da soli. Questa è la paura originaria.

Alcuni di noi sono depressi e continuano a soffrire persino quando sembra che sia tutto a posto. Abbiamo la tendenza a tornare al passato. Ci sentiamo più a nostro agio in quella casa nel passato, anche se ospita parecchia sofferenza. Torniamo più e più volte al passato perché la nostra sofferenza e paura originarie non sono state alleviate.

Immagina di essere un profugo che ha attraversato l'oceano, è arrivato sano e salvo ed è stato accettato in un altro paese. Sei al sicuro, hai un lavoro, ma serbi nella mente un'immagine dell'oceano che hai attraversato. Mentre lo facevi saresti potuto annegare in qualsiasi momento o venire divorato dagli squali. Attraversare l'oceano è estremamente rischioso, e centinaia di migliaia di profughi vi hanno perso la vita. Quindi hai ancora quel ricordo, hai ancora quell'immagine nella mente. Ogniqualvolta immagini quell'oceano, soffri. Ma è soltanto un'immagine. Puoi annegare e morire nell'oceano, ma non in un'immagine.

I dieci vincoli che ci legano

La nostra sofferenza deriva principalmente dalla nostra mente e da come vediamo il mondo. Nella tradizione buddhista parliamo dei dieci tipi di vincoli, *samyojana*, che ci legano e ci privano della libertà. La parola sanscrita *samyojana* si può tradurre come «nodi» e tali vincoli sono come nodi stretti dentro di noi. Ci spingono a fare e dire cose che non vogliamo fare né dire. Sono molto potenti. La nostra consapevolezza, concentrazione e saggezza devono essere anch'esse potenti per scioglierli.

Il primo vincolo: la brama

Il primo vincolo è la brama. Il suo rischio è che ci convinciamo che l'oggetto della nostra brama sia ciò che davvero vogliamo, ciò che può davvero donarci la felicità. Quindi non vediamo il pericolo di inseguire l'oggetto della nostra brama. Ma quando in noi si risveglia la brama non siamo più tranquilli. Non siamo soddisfatti di ciò che abbiamo e di chi siamo.

L'insegnamento del Buddha riguarda il vivere felicemente adesso, nel presente. Ma quando dentro di noi c'è la fiamma della brama non abbiamo più la capacità di farlo. Crediamo di non poter essere davvero felici senza l'oggetto della nostra brama, così perdiamo totalmente la pace e la capacità di essere felici qui e ora. Come possiamo sciogliere questo vincolo?

Il Buddha ha usato numerose immagini per illustrare la brama, per esempio quella in cui la persona che ne è vittima è come qualcuno che stringa una torcia e proceda controvento: la fiamma gli brucerà la mano. La seconda immagine presentata dal Buddha è quella di un cane che mastica un osso spolpato. Per quanto lo rosicchi non sarà mai soddisfatto, perché non vi sono rimasti né carne né succhi. Oggigiorno l'osso potrebbe essere fatto di plastica. L'oggetto della brama è così. Non può mai soddisfarci.

La terza immagine è quella di un amo con l'esca che getti nel fiume. Quando il primo pesce vede l'esca la giudica molto allettante e vuole inghiottirla, ma non sa che al suo interno si cela un amo. L'oggetto della nostra brama è così: il pericolo è nascosto. A volte l'esca è di plastica e il pesce non può nemmeno mangiarla. Eppure risulta estremamente invitante e il pesce la inghiotte e finisce preso all'amo. Quindi dobbiamo guardare a fondo per discernere la vera natura dell'oggetto della nostra brama. Se lo vediamo chiaramente perderà la sua appetibilità, dopo di che saremo liberi. Ecco perché dobbiamo guardare a fondo per vedere i pericoli nascosti negli oggetti della nostra brama.

Il secondo vincolo: la rabbia

Il secondo vincolo è la rabbia mista a violenza. La sua fiamma è distruttiva come la fiamma della brama. Quando la rabbia vive dentro di noi non abbiamo pace, non abbiamo alcuna capacità di essere felici qui e ora. Dobbiamo praticare la concentrazione, guardare a fondo, per vedere che la nostra rabbia scaturisce da ignoranza ed errate visioni. Capendo la Prima e la Seconda Nobile Verità – la sofferenza e le sue cause – riusciremo a superare la rabbia e a scioglierne i nodi. Se la sentiamo nascere dentro di noi possiamo praticare il fermarsi e respirare in modo tale da sciogliere il nodo della nostra rabbia.

Il terzo vincolo: l'ignoranza

Il terzo vincolo è l'ignoranza. Ignoranza significa visione erronea. Siamo confusi e non sappiamo dove andare e cosa fare. Così, a causa della nostra ignoranza, facciamo e diciamo le cose sbagliate. Non sappiamo cosa è giusto e cosa è sbagliato e, invece di sederci con la nostra ignoranza e lasciare che nasca la visione profonda, agiamo spinti dall'ignoranza. Questo è il terzo tipo di vincolo che dobbiamo sciogliere.

Il quarto vincolo: i complessi

Il quarto vincolo sono i complessi che ci spingono a sprecare tempo ed energia paragonandoci ad altri. Esistono tre complessi: di superiorità, di inferiorità e di uguaglianza. Ognuno di essi ci lega, anche il complesso di uguaglianza, perché siamo centrati su un senso di io contrapposto all'altro, siamo in competizione con le altre persone e ci paragoniamo a loro. Tali complessi esistono perché abbiamo il concetto di essere un sé separato. Paragoniamo quel sé ad altri sé. Ecco come nascono i tre complessi, e arrecano solo sofferenza.

Il quinto vincolo: il dubbio

Il quinto vincolo è il dubbio, il sospetto. Quando abbiamo in noi il sospetto o il dubbio non siamo in pace, non siamo liberi. Questi possono scaturire dalla nostra ignoranza, dai nostri complessi o dalla nostra brama. Forse sappiamo cosa è giusto ma non agiamo di conseguenza, perché siamo trattenuti dai nostri dubbi e dai nostri sospetti.

Il sesto vincolo (la prima visione): questo corpo è me

I vincoli che vanno dal sesto al decimo si concentrano sulle errate percezioni e le errate visioni che conducono alla nostra sofferenza. Il sesto vincolo è la visione che questo corpo sia me, che sia un sé separato. Credi semplicemente di *essere* questo corpo, e di conseguenza pensi che con la disgregazione del corpo non sarai più qui. Credi di non essere stato qui prima che questo corpo si formasse. Se hai una tale visione, aggiungi molta sofferenza non necessaria alla tua vita.

Il settimo vincolo (la seconda visione): coppie di opposti

La seconda visione è credere che coppie di opposti non siano collegate. Credi che la destra sia del tutto distinta dalla sinistra, che esista la nascita da una parte e la morte dall'altra, che ci siano dentro e fuori, essere e non-essere, identità e diversità. Tutti questi concetti formano coppie di opposti. Esserne prigionieri significa avere la visione sbagliata. L'insegnamento del Buddha ci aiuta a trascendere le coppie di opposti per tornare a una visione scevra di pensiero dualistico. La Via di Mezzo è la via del non-dualismo. Trascende tutte le coppie di opposti, compresi essere e non-essere, nascita e morte, dentro e fuori, oggetto e soggetto.

L'ottavo vincolo (la terza visione): attaccamento alle opinioni

Quando impari qualcosa, ti formi una nozione in merito a una certa cosa. È molto naturale. Ma se poi rimani prigioniero di quella nozione, non lasci entrare nuove informazioni o idee a modificarla. Non puoi progredire sul tuo sentiero spirituale. Perciò, qualsiasi cosa tu abbia appreso, qualsiasi cosa tu abbia sentito, dovresti premurarti di non considerarla la verità assoluta. Dovresti riuscire a lasciarla andare allo scopo di giungere a una più alta verità. Nel campo della scienza, se hai scoperto qualcosa e lo ritieni la verità finale senza quindi effettuare altre ricerche, non sarai più un vero scienziato.

Per progredire sul nostro sentiero dobbiamo essere pronti a lasciar andare la nostra opinione, a lasciar andare la nostra comprensione. È come salire una scala. Se sei arrivato al quarto gradino e pensi di trovarti sul più alto, non sali oltre. Devi lasciar andare il quarto gradino per arrivare al quinto. E una volta raggiunto il quinto dovresti essere pronto a lasciarlo andare per arrivare al sesto. Quindi la conoscenza può rappresentare un ostacolo per la saggezza. Se vedi e comprendi qualcosa, assicurati che sia qualcosa che in futuro sarai in grado di lasciar andare per giungere a un tipo di verità più alto. Questo è l'insegnamento sul non attaccarsi alle opinioni.

Il nono vincolo (la quarta visione): visione distorta

Supponi di credere che le cose accadano solo per caso e non esistano causa ed effetto. Questa è una sorta di visione deviata. La legge di causa ed effetto significa che quando pianti un seme di fagiolo raccoglierai fagioli. Quando pianti un seme di rabbia raccoglierai rabbia. Se sei prigioniero del vincolo della visione distorta non capisci perché succedono le cose. Ti sembrano semplicemente ingiuste o capricciose, perché non credi nella legge di causa ed effetto, pensi che tutto accada solo per caso. Quando sei in grado di guardare profondamente in qualcosa riesci a vedere che si manifesta grazie all'unione di varie condizioni. Credere che esista soltanto un'unica causa è una visione distorta. Naturalmente tutti noi sperimentiamo dolore, malattia e sofferenza che non possiamo controllare, ma molta della sofferenza aggiuntiva che proviamo oltre a tale dolore è causata dalla visione distorta. Le Quattro Nobili Verità ci insegnano che la nostra sofferenza aggiuntiva deriva spesso da un modo di vivere pieno di percezioni erranee, pensiero erroneo, parola erronea e azione erronea.

Il decimo vincolo (la quinta visione): attaccamento a riti e rituali

Quando sei convinto che eseguendo un particolare rito o rituale potrai assaporare liberazione e salvezza, sei prigioniero di riti e rituali. Magari credi di poter mangiare ogni tipo di carne tranne quella di manzo, e che mangiare la carne di manzo impedirà la tua salvezza. Oppure pensi di poter mangiare ogni tipo di carne tranne quella di maiale. Questo è il genere di tabù o precetto di cui puoi finire prigioniero. Con la comprensione puoi liberare te stesso. Non è eseguendo rituali e cerimonie e osservando tabù che puoi ottenere la liberazione. Non esiste un'unica azione o rituale in grado di donartela. La liberazione richiede una pratica continua, una dedizione continua a consapevolezza, concentrazione e saggezza.

Per illustrare questo vincolo uso talvolta l'esempio di qualcuno che si inchina al Buddha sull'altare. La retta pratica dell'inchinarsi è una sorta di meditazione, un modo di guardare a fondo. Ecco perché prima di inchinarti al Buddha dovresti sapere che il Buddha è dentro di te e tu sei dentro il Buddha. Entrambi avete la natura del vuoto. Questo è un modo di guardare in profondità che ha il potere di liberarci. Se non lo facciamo, e crediamo che inchinarsi al Buddha sia un atto di devozione che contribuirà alla nostra salvezza, siamo prigionieri di rituali.

Celebrare il rito dell'eucaristia è la stessa cosa. Il sacerdote spezza il pane e te lo offre, e ti offre il vino da bere. Se, quando mangi il pane e bevi il vino, sei in contatto con il mondo intero, non sei prigioniero del rituale, perché nel pezzo di pane vedi che la luce del sole, le nuvole, la terra e ogni cosa nel mondo si trovano nel pane. Quando il sacerdote celebra l'eucaristia vuole che tu sia vivo e in contatto con Gesù Cristo come una realtà dentro di te. Celebrare il rito automaticamente significa esserne prigioniero. A quel punto non otteniamo nulla a parte il rituale. L'autentica comunione è possibile quando sei davvero vivo mentre prendi parte al rituale. Quello è ciò che desideri, non la mera esibizione di una forma vuota. La stessa cosa vale in ogni tradizione.

La meditazione camminata o la meditazione seduta possono essere un semplice rituale. Salmodiare un canto può essere un semplice rituale. Finiamo molto facilmente prigionieri dei rituali, e questo è uno dei vincoli che dobbiamo spezzare. Se pratichiamo in maniera sentita, non limitandoci a seguire la pratica meccanica, la pratica della consapevolezza e della saggezza ci libererà, e riti e

rituali diverranno uno strumento e un'opportunità di fare pratica.

Comprendere le cause della sofferenza conduce alla felicità

La Seconda Nobile Verità ci rammenta che, una volta che abbiamo chiamato la sofferenza con il suo vero nome, abbiamo bisogno di osservare a fondo per individuarne e riunirne le cause. Non abbiamo bisogno di guardare a un dio che ci dica perché le persone soffrono. Possiamo vedere le cause della sofferenza usando la nostra mente limpida, la nostra profonda saggezza. Soltanto a quel punto passiamo alla Terza Nobile Verità: la felicità e la trasformazione della sofferenza.

5. LA TERZA NOBILE VERITÀ

La felicità è possibile

Una volta comprese le cause della nostra sofferenza riusciamo a capire che trasformarle condurrà alla cessazione della sofferenza, vale a dire alla felicità. Se c'è una sofferenza, esiste anche, al contempo, il suo contrario. È come destra e sinistra. Quando confermi l'esistenza della sofferenza confermi l'esistenza di qualcos'altro, che è la felicità. Non può esservi felicità senza sofferenza e viceversa. La cessazione della sofferenza e l'esistenza della felicità sono la Terza Nobile Verità. Quando le radici della sofferenza sono assenti possiamo essere liberi e felici e possiamo agire in modo etico, motivati dalla nostra saggezza e compassione.

Felicità e sofferenza

La felicità è la cessazione della sofferenza, proprio come la luce è la cessazione del buio. La sofferenza esiste. Questa è la Prima Nobile Verità. Sappiamo che qualcosa di sgradevole produce sofferenza, ma sappiamo che può causarla anche qualcosa di gradevole. Per esempio, innamorarsi può portare con sé la sofferenza.

A volte vediamo solo la sofferenza. Vediamo l'immondizia o il fango ma non il loto che vi cresce in mezzo. La Terza Nobile Verità ci ricorda che non esiste solo la sofferenza ma anche la felicità. A causa della cessazione della sofferenza è presente la felicità. La cessazione della sofferenza significa la presenza della felicità. La Terza Nobile Verità conferma l'esistenza e la possibilità della felicità.

Ci rammenta che è possibile essere felici nel momento presente. Afferma che la sofferenza può essere trasformata. C'è un sentiero che conduce alla felicità e noi abbiamo bisogno di impararlo.

La Terza Nobile Verità si basa sulla comprensione del fatto che ognuno di noi ha la natura del Buddha, *buddhata*, il seme di un Buddha dentro di sé. Tutti abbiamo la capacità di essere consapevoli, di essere concentrati e di avere una visione profonda.

Innaffiare i semi

Secondo la psicologia buddhista, in ogni essere umano ci sono i semi di tutte le varie formazioni mentali. Abbiamo dentro di noi i semi della compassione e della gentilezza amorevole, e anche quelli della brama e della violenza. Quali semi si manifestano dipende in larga parte da quali vengono innaffiati durante la nostra infanzia e dai nostri antenati. È come un ruscello di acqua corrente: se scavi un canale che scende verso ovest il ruscello scorrerà verso ovest, se scavi un canale inclinato verso est l'acqua fluirà verso est. Possiamo imparare a scavare il canale in modo che imbocchi la direzione della felicità e del benessere.

La felicità è relativa

Nonostante tutta la sofferenza nel mondo ognuno di noi ha anche molte occasioni di felicità. Quando innaffiamo i semi della consapevolezza mediante la pratica, apparirà la felicità. L'altra mattina, quando ho aperto il rubinetto per lavarmi il viso, ho sentito le mie dita in contatto con l'acqua. Ho sentito che l'acqua era freschissima. Era arrivata da una fonte molto in profondità nel terreno oppure da alte montagne, ed era collegata al rubinetto nella mia stanza. Fuori faceva un gran freddo, quindi anche l'acqua all'interno era gelida, e quando mi sono bagnato gli occhi è risultata enormemente rinfrescante, come l'insegnamento del Buddha. Ogniqualvolta mi lavo i denti lo faccio consapevole di essere libero da qualsiasi ansia, preoccupazione e progetto. Dimoro pacificamente, liberamente, felicemente nel momento presente, in contatto con ciò che è positivo, come l'acqua fresca. I miei occhi sono ancora in buone condizioni e le gambe mi consentono ancora di camminare. Sono molto felice.

Quindi la nostra felicità è altamente relativa. Se sviluppi una maggiore consapevolezza, la tua felicità aumenta. Visto che sei consapevole degli elementi positivi nella tua vita, sei più felice. Se invece non sei consapevole, se ti lasci trascinare dalle preoccupazioni, dall'irritazione o dalla paura, in quel momento non sarai felice.

Trovare la felicità nel momento presente

Immagina di essere preoccupato per la tua salute. Magari sei malato e continui a pensare al passato, quando eri più sano. Magari continui a pensare al futuro e a temere che la situazione possa peggiorare. In questo caso la tua energia viene dispersa. Se sei in ansia per le tue condizioni di salute, se stai riversando la tua energia sul preoccuparti e non sai cosa fare, ciò che dovresti fare è tornare nel momento presente. Quando vi torni hai la possibilità di acquisire la chiara visione e la saggezza necessarie per capire cosa dovresti fare e cosa no. Riuscirai a intuire meglio cosa migliorerà la situazione.

Quando torni al momento presente vedi che in te ci sono preoccupazione e tensione: tensione nel corpo e preoccupazione nella mente. Sai che questo non giova alla tua salute. Quando torni a te stesso hai l'opportunità di scoprire che ci sono cose che puoi fare subito perché ti aiutino a progredire verso la guarigione e la trasformazione. Rilassare il corpo e fermare tensione e preoccupazione sono gesti concreti che puoi fare immediatamente. In veste di praticanti sappiamo come farlo. Sappiamo ispirare consapevolmente e lasciare che il respiro fluisca in modo naturale. Sappiamo che ispirare ed espirare può essere estremamente piacevole.

Alcuni dicono: «Oh, conosco il momento presente, è molto noioso». Sono abituati a essere prigionieri del passato e a vivere nel mondo della memoria. Questo perché non sono abituati a vivere nel momento presente. Sono soliti vivere nel passato e lo considerano la loro casa. Scivolano immancabilmente verso di esso, preoccupandosi per le preoccupazioni del passato, provando timore per ciò che incuteva loro timore in passato e così via. Hanno l'impressione che il passato sia la loro casa; sono abituati al passato, quindi vi si sentono a casa. Oppure sognano il futuro, anticipando cose che potrebbero succedere. Quando affermano che il momento presente è noioso, ciò significa che non vi sono mai stati davvero, perché il presente è vita, è un intero mondo da scoprire. Il tuo corpo è qui nel momento presente, la tua vita è qui nel momento presente, e il mondo è qui nel momento presente. Ecco perché è così importante che torniamo al momento presente, allo scopo di vivere davvero la nostra vita.

Camminata consapevole

La pratica della camminata consapevole può far uscire la tensione dal tuo corpo. Se sei davvero concentrato sui tuoi passi, dimori pienamente nel qui e ora, e sei consapevole delle meraviglie della vita pronte a nutrirti e a sostenerti. Sei in contatto con la vita e stai procedendo sulla via della guarigione.

*Inspirando sono consapevole della tensione presente nel mio corpo.
Espirando lascio andare tutta la tensione presente nel mio corpo.*

Quando respiri in questo modo stai già facendo qualcosa per la tua guarigione.

Quando sei prigioniero del passato non puoi fare nulla per te stesso. Non puoi fare nulla nemmeno quando sei trascinato via dal futuro, dai tuoi timori e dalle tue preoccupazioni. Quindi stabilisciti nel momento presente e scoprirai che per agevolare la tua guarigione ci sono cose che puoi fare proprio qui e ora. Capirai cosa mangiare e cosa non mangiare a tutela della tua salute, capirai quale amico o amica può aiutarti con il tuo problema. Puoi prendere una decisione capace di condurti verso la guarigione: «Sono determinato a non mangiare più quel cibo, a non bere più quella bevanda, a non fumare più quella sostanza». Nel momento presente abbiamo saggezza, e sappiamo cosa fare e cosa non fare, e quali risorse sono disponibili qui e ora. Ecco perché la nostra pratica consiste nel tornare sempre al momento presente in cui possiamo incontrare tutte le meraviglie della vita che hanno il potere di rinnovare, nutrire e guarire.

Se vuoi cercare la felicità, torna al momento presente: è l'unica porta per la felicità e il benessere. Quando vi torni scopri che ci sono moltissime condizioni di felicità disponibili. Puoi essere felice qui, ora. Il punto è se sei in grado di esserlo. Cerchi la felicità ma forse, quando arriva, non sei capace di essere felice.

Immagina di essere un bambino che passa davanti a una pasticceria. Vedi così tante cose squisite e speri di poter avere uno di quei dolci dall'aspetto delizioso. Se tua madre te ne comprasse uno saresti davvero felice. Nella tua mente di bambino forse speri che un giorno sarai libero di entrare in una pasticceria come quella e di mangiare qualsiasi cosa tu voglia. Immagina che il proprietario ti inviti a entrare e dica: «Mio caro bambino, puoi prendere qualsiasi cosa tu desideri. L'intero negozio è a tua disposizione». Non so come reagiresti, con così tante cose magnifiche, squisite, da mangiare. Magari saresti confuso. Potresti non sapere da dove cominciare. Forse ne assaggeresti una, ma se la mangiassi

troppo in fretta non saresti in grado di mangiarne altre.

Quando torniamo al momento presente potremmo sentirci così. Ci sono talmente tante cose splendide, talmente tante condizioni di felicità disponibili, che non sappiamo cosa fare. Possiamo cominciare con il respiro consapevole, la camminata e il movimento consapevoli, e con il permetterci di restare in contatto con la natura, per scoprire se riusciamo ad accogliere la bellezza e la felicità che la vita ci dona.

È assai importante imparare a fare un passo nella consapevolezza, nella libertà e nell'agio; ciò può donarti molta guarigione e trasformazione, molta libertà e gioia. Va benissimo se non fai soltanto un passo ma due, tre o quattro. E sarai sopraffatto dalla felicità. È assai importante coltivare la nostra capacità di essere felici. La felicità è disponibile solo qui, nel momento presente. E scoprirai che ci sono molte più condizioni di felicità di quanto pensassi.

Consapevolezza, concentrazione e chiara visione sono le fonti della felicità

Se siamo consapevoli di qualcosa, cominciamo naturalmente a concentrarci su di essa. La nostra concentrazione migliora la qualità della felicità. Immagina di avere una bella tazza di tè. Se sei consapevole puoi concentrarti sul tuo tè, che diventa qualcosa di assai reale. Il tempo che trascorri bevendolo ti rende molto felice perché non vieni disturbato. La tua mente non si trova nel passato, né nel futuro o persa nei tuoi progetti. Il tè è l'oggetto della tua concentrazione. Ecco perché berlo in quel momento può renderti molto felice. Più sei concentrato, più diventi felice. Siamo abituati a pensare ai soldi e al potere come fonti di felicità, ma dentro di noi abbiamo già numerose vere fonti di felicità di cui non sappiamo godere.

Quando sei consapevole e concentrato, sorge la saggezza. Non hai bisogno di forzarla. Quando hai la saggezza puoi essere molto felice, perché la saggezza ti libera sempre. Se in te alberga la paura, non puoi essere felice o gioioso. Se in te dimorano preoccupazioni, desiderio o brama non puoi essere in pace, non puoi essere felice. Ma quando hai la saggezza, paura e brama vengono eliminate e un'autentica felicità ti pervade.

Casa è qui e ora

Quando guardo fuori c'è un boschetto di bambù alla mia sinistra e un bosco e un vigneto alla mia destra, e sento con estrema chiarezza di essere a casa. La nostra casa non è nei ricordi, non è un sentiero che conduca alla nostra vecchia scuola elementare o alla fioritura di un albero nell'infanzia. Quelli sono ricordi. Se vivi a fondo nel momento presente, crei una nuova patria in maniera assai profonda. La foglia autunnale è magnifica, ma anche la foglia verde chiaro della primavera lo è, e anche la foglia verde scuro dell'estate.

Nel momento presente vedi le cose in maniera più profonda, più intensa, vedi la ricchezza e la bellezza di ogni albero. Se vedi solo in modo superficiale potresti magari lamentarti quando piove. Ma quando vedi in profondità scopri che la pioggia è splendida, perché rinfresca la terra, portandoci acqua nell'estate secca e così via. Guardando a fondo godiamo di ogni cosa, e sentiamo che la vita è piacevole. Hai più pace e pensi alle numerose condizioni positive di cui disponi. Ora che hai un poco di felicità e solidità puoi occuparti delle tue difficoltà tentando di risolverle. Di solito non facciamo attenzione a quanto accade nel momento presente. È solo quando stiamo per lasciare un luogo o un momento che rimpiangiamo di non essere stati davvero presenti.

Samtusta: *abbiamo già abbastanza*

Il Buddha ha parlato di *samtusta*, che significa essere soddisfatti delle condizioni di vita che si hanno. Le condizioni in cui ti trovi sono già sufficienti per essere felice ed è grazie alla tua consapevolezza che non te ne servono altre. È possibile ritenere che ciò che hai sia sufficiente e non ti serva altro. Se hai consapevolezza, se ti senti sicuro, ti rendi conto che le condizioni di cui disponi per essere felice sono una miriade e che non hai bisogno di correre nel futuro per ottenerne altre. Abbiamo visto molte persone senza diploma che sono molto felici. Ne abbiamo viste parecchie che non hanno una grande casa né una grossa auto, eppure sono perfettamente felici. Altre invece che se anche riuscissero a ottenere l'oggetto del loro desiderio potrebbero non essere felici e volerne inseguire un altro.

Samtusta è stato talvolta tradotto come la consapevolezza di sentirsi soddisfatti con poco. Quando torni al momento presente ed esami tutti le condizioni di felicità che già hai, potresti scoprire che sono più che sufficienti per renderti felice proprio ora.

Samtusta, la non-brama, potrebbe risultare inizialmente difficile da capire, ma se pratichiamo l'osservare e il dare un nome a quanto vediamo dentro e intorno a noi allora diventa chiaro. Tale comprensione è una componente essenziale del fondamento per un'etica globale. Vediamo tante persone che hanno molti soldi, molto potere, eppure soffrono parecchio. Provano stress, senso di solitudine, brama e dipendenza. Dobbiamo solo guardarci intorno per vedere con i nostri occhi che potere, denaro e brama non sono la risposta. Non abbiamo bisogno che qualcuno ce lo dica, non abbiamo bisogno di avere fede per convincerene: possiamo semplicemente guardarci intorno.

Quattro pratiche per vivere felicemente nel momento presente

Possiamo essere felici proprio qui e proprio ora. La prima pratica è la nostra consapevolezza del momento presente. La seconda è la contemplazione della natura di interessere di coppie di opposti quali essere e non-essere, sofferenza e felicità, nascita e morte. La terza pratica consiste nel fare a noi stessi il solenne giuramento, il giuramento di un bodhisattva, di trasformare la nostra sofferenza e aiutare gli altri a fare altrettanto. La quarta pratica è il consumo consapevole. La Seconda Nobile Verità esplora i Quattro Nutrimenti e il modo in cui quello che consumiamo influisce sulla nostra felicità e sulla nostra sofferenza. Possiamo scegliere di consumare solo cibo, suoni, visioni e ambienti che accrescono la nostra felicità e possiamo evitare quelli che causano invece sofferenza. Possiamo scegliere di mangiare cibo sano, concentrare la nostra consapevolezza su viste magnifiche, ascoltare a fondo quanti usano una parola amorevole e fare uno sforzo concentrato per stare accanto a coloro che ci arrecano più felicità.

Trovare il nostro sentiero per la felicità

Ognuno di noi è in grado non solo di provare un'enorme felicità, ma anche di portarla agli altri. Ognuno di noi ha la natura del Buddha. Se pratichiamo i modi di vivere felicemente nel momento presente innaffieremo il seme della natura del Buddha dentro di noi e lo aiuteremo a crescere. Se il Buddha ha visto il sentiero per il benessere e la felicità è perché ha toccato tale saggezza dentro di sé. Abbiamo bisogno di fare la stessa cosa. Non possiamo cercare di ottenere il sentiero da qualcun altro. Per toccare i semi di saggezza dentro di noi non dobbiamo fare altro che praticare il rimanere seduti, camminare, ascoltare e agire con profonda consapevolezza. Se riusciamo a camminare insieme su tale sentiero è grazie alla pratica e non a qualcosa stabilito da un dio o da una legge.

6. LA QUARTA NOBILE VERITÀ

Uno stile di vita etico

La Seconda Nobile Verità ci mostra uno stile di vita che porta alla sofferenza ma la Quarta Nobile Verità ci ricorda che benessere e felicità sono possibili. Esiste uno stile di vita etico che ci può far uscire dalla sofferenza. Solo se viviamo in modo etico possiamo sperimentare felicità e benessere. Questo stile di vita è il Nobile Ottuplice Sentiero, la Quarta Nobile Verità. È il sentiero che conduce alla felicità ed è anche il sentiero dell'etica. Le due cose non possono essere separate. Data la natura di interessere, non esiste nessuna vera felicità che non consideri la felicità altrui.

L'Ottuplice Sentiero consiste di otto linee guida su come possiamo essere nel mondo. Ci guida a percepire, pensare e agire in un modo che rende felici noi e crea una maggiore felicità nel mondo. Non esiste alcuna differenza tra le due cose. Gli otto aspetti dell'Ottuplice Sentiero sono Retta Visione, Retto Pensiero, Retta Parola, Retta Azione, Retto Sostentamento, Retta Diligenza, Retta Consapevolezza e Retta Concentrazione.

Come capiamo che cosa è «retto»?

Che cosa intendiamo con «retto»? Tutti desiderano il retto pensiero, ma che cos'è? Abbiamo bisogno di respirare consapevolmente, restare seduti consapevolmente e riflettere consapevolmente per evocare il retto pensiero e la retta parola. Dev'essere *davvero* retto pensiero, perché può succedere che consideriamo retto il nostro pensiero quando invece è erroneo. Durante la seconda guerra mondiale la decisione di sganciare la bomba atomica fu ritenuta retto pensiero, ma lo era?

Come dovremmo pensare perché il nostro pensiero sia retto? Che cos'è la retta parola? Quale tipo di eloquio rende le nostre parole retta parola? Con «retto» il Buddha intendeva morale ed etico. Moralità ed etica possono rappresentare un codice di condotta che ci piacerebbe accettare e seguire. Ci sono cinque insiemi di criteri che possono aiutarci a stabilire se qualcosa è retto o erroneo.

Il primo insieme di criteri: sofferenza e felicità

Il primo insieme di criteri per determinare retto e sbagliato considera se una determinata cosa arreca sofferenza o felicità. Qualsiasi cosa arrechi sofferenza è sbagliata, qualsiasi cosa possa arrecare felicità è giusta. Per usare questo insieme di criteri, *dukkha* e *sukha*, dobbiamo tuttavia ricordare che c'è differenza tra sofferenza e dolore, perché il dolore può essere inevitabile, ma ciò non significa che dobbiamo soffrire.

Per esempio, la separazione può essere dolorosa, ma se sei animato da un forte ideale, da una forte vocazione o aspirazione, puoi accettare la separazione allo scopo di realizzare la tua aspirazione. Quando Siddharta se ne andò da casa dovette lasciare la moglie, il figlio, la famiglia, tutto, per accettare l'ardua vita di un asceta. Potresti riuscire ad accettare di lasciare la famiglia e il comfort della vita quotidiana per impegnarti in un tipo di esistenza più difficile perché vuoi realizzare qualcosa di importante. Questo allevierà il dolore della separazione. C'è separazione, ma non c'è sofferenza.

La sofferenza non è cosa semplice. A volte il dolore è solo dolore e, quando riesci ad accettarlo, non soffri. Quindi deve esserci qualche differenza tra dolore o mancanza di comfort da una parte e sofferenza dall'altra.

Nemmeno la felicità è sempre una cosa semplice. C'è differenza tra felicità e piacere proprio come c'è differenza tra dolore e sofferenza. Molti di noi considerano il piacere felicità. Se ti inietti nel corpo una dose di eroina provi piacere. Alcuni di noi si sentono molto felici bevendo parecchio alcol. C'è una sensazione di piacere, ma è davvero felicità? Quindi il piacere può essere diverso dalla felicità. Ci sono tipi di piacere che sembrano felicità, ecco perché dobbiamo guardare più a fondo. Il dolore non è esattamente sofferenza, non lo si può identificare con essa. E il piacere è diverso dalla felicità, non è esattamente la stessa cosa.

Immagina di amare il trekking e di praticarlo per un giorno intero. Continui a salire, ti senti accaldato e ti riempi di graffi. Dai l'impressione di soffrire, mentre ti dedichi a questa attività. Ci sono persone che preferiscono rimanere in casa a guardare la televisione, invece di fare trekking. Ma se ti stai arrampicando e stai gustando l'essere in montagna, quando pensi alle persone sedute nel proprio soggiorno a guardare la tv, un programma dopo l'altro, forse provi compassione per loro. Quindi chi è felice, chi fa trekking o chi guarda la televisione? Dipende.

Alcuni considerano sgradevole l'andare a scuola, e soffrono. Ma ci sono

bambini e giovani che amano studiare e trovano la felicità nei propri studi. Quindi il fatto che frequentare la scuola sia *dukkha* o *sukha* dipende da te. È molto difficile utilizzare questo criterio di felicità o sofferenza per stabilire se andare a scuola sia giusto o sbagliato, quindi tale insieme di criteri non è sufficiente.

Il secondo insieme di criteri: benefico e non benefico

Si potrebbe pensare che le Quattro Nobili Verità affermino che ogni cosa che porta alla sofferenza è sbagliata mentre tutto quello che porta alla cessazione della sofferenza è giusto. Ma dobbiamo guardare più a fondo nella natura della felicità e della sofferenza per capire meglio. Ecco perché abbiamo un altro insieme di criteri, chiamato «benefico e non benefico» o ciò che arreca benessere contrapposto a ciò che è nocivo. Qualsiasi cosa sia benefica per te, la tua salute, la tua comprensione o il tuo apprendimento è positiva. E ciò che non è benefico è cattivo, sbagliato. Ottenere un'istruzione è benefico. Questo secondo insieme di criteri potrebbe quindi supportare l'andare a scuola e l'imparare. Quando bevi alcol ottieni piacere, ma sai che berne troppo ti nuocerà, non è benefico. Quindi questo insieme di criteri può aiutarti a vedere con più chiarezza.

Ci sono formazioni mentali che definiamo benefiche, quali gioia, compassione, perdono, comprensione e amore. Ogni volta che tocchi il seme della compassione, della gioia o della fratellanza dentro di te, esso si manifesterà come formazione mentale e ti renderà felice. Questo tipo di pratica contribuisce a sviluppare la tua gioia e la tua felicità. Tali formazioni mentali benefiche sono presenti anche nei tuoi cari. Esistono quindi modi in cui puoi aiutare un'altra persona toccando queste formazioni benefiche dentro di lei affinché si manifestino e la rendano felice. E se l'altra persona è felice tu ne trarrai profitto. In base a questo insieme di criteri, dunque, ciò che è benefico e ciò che è non benefico determinano cosa è giusto e cosa è sbagliato.

Il terzo insieme di criteri: illuso o vigile

Esiste un altro insieme di criteri che possiamo usare, basato sul tuo essere illuso o vigile. Quando la tua mente non è limpida non sei consapevole, dai un giudizio errato, prendi la decisione sbagliata e fai la cosa sbagliata. Immagina di essere sotto l'influsso di droghe o alcol. Non sarai perspicace, ti illuderai facilmente, e qualsiasi decisione tu possa prendere in quel momento, non potrà essere giusta.

Immagina di essere molto arrabbiato con tuo figlio. In quel momento la rabbia ti rende poco lucido, poco razionale. Se in un momento del genere redigi un documento affermando che non vuoi che tuo figlio erediti i tuoi beni, la tua decisione non sarà giusta. Non fare nulla quando non sei consapevole e non hai la mente lucida. Aspetta di essere tornato in te e perfettamente consapevole, prima di prendere una decisione. Illuso e vigile è un insieme di criteri che possono aiutare a stabilire cosa sia giusto e cosa sbagliato.

Il quarto insieme di criteri: aprire o sbarrare la strada

Un altro insieme di criteri di cui abbiamo bisogno consiste nel sapere quando aprire e quando sbarrare la strada. Aprirsi significa che talvolta devi fare un'eccezione. Immagina di non voler mentire. Sei convinto che dire la verità sia sempre positivo e dire una menzogna sia sempre sbagliato. Ma immagina che qualcuno stia cercando una determinata persona per ucciderla e venga a chiederti se l'hai vista e dove si sta nascondendo. Se dici la verità, l'altra persona verrà uccisa, quindi sei costretto a mentire dicendo: «No, non l'ho vista». Sei motivato dalla compassione e ti apri, permetti a te stesso di mentire e fare un'eccezione. La moralità senza quel genere di destrezza e flessibilità mentali non sarebbe intelligente. Ecco perché aprirsi, fare un'eccezione, consentirla è una cosa molto importante da fare.

Il medico ha il diritto di raccontare una menzogna al paziente? Bisognerebbe dire la verità agli altri, ma ci sono vari modi per dirla. Se non dici la verità al momento giusto, nel posto giusto, l'altra persona potrebbe morire, nel sentirla. Ecco perché scegli il momento giusto per dirgliela, in modo che possa accoglierla senza subire uno shock troppo violento. Quindi come decidere se dire la verità o meno e come dirla in maniera abile è una cosa che un medico dovrebbe imparare. Talvolta scegliamo di non dire la verità allo scopo di aiutare l'altra persona a sopravvivere. Quindi non è poi così semplice, anzi, è notevolmente complicato. Ecco perché ci serve una profonda comprensione per poter praticare l'aprire la porta e fare eccezioni.

Sbarrare la strada significa che a volte, persino quando una cosa non è intrinsecamente sbagliata, devi astenerti dal farla. Immagina di bere un bicchiere di vino ogni weekend. Bere saltuariamente un bicchiere ti procura piacere e negli ultimi trent'anni non ha nociuto al tuo corpo e tu non ti sei mai ubriacato. Adesso arrivi a un ritiro e le persone ti consigliano di astenerti completamente dall'alcol. Tu chiedi per quale motivo, visto che non ti ha fatto alcun male. Perché devi privarti di tale piacere?

Una volta, una signora in Inghilterra mi ha posto questa domanda: «Perché dovrei smettere di bere il mio bicchiere di vino? Non mi fa male e per me è un piacere». Le ho risposto: «Bene, so che hai perfettamente ragione quando dici che non ti fa alcun male. Ma i bambini tendono a fare quello che fanno i loro genitori. Se i genitori fumano, è probabile che i figli fumino. Forse non hai dentro di te il seme dell'alcolismo, ma uno dei tuoi figli potrebbe averlo.

Smettere di bere significa sostenere i tuoi figli. Non è per il tuo bene ma per il loro bene». Ecco cosa significa sbarrare la strada: vogliamo impedire una cosa nociva che potrebbe accadere in futuro.

Dovremmo bere con moderazione, ma il fatto è che se non bevi il primo bicchiere non rischi mai di berne un secondo o un terzo. Quindi astenerti dal prendere il primo bicchiere è sbarrare la strada. Tu potresti benissimo fare una certa cosa senza subire mai alcun danno, ma tuo fratello o tua sorella minore potrebbero fare altrettanto e restarne invece danneggiati.

Chi beve alcol e poi guida fino a casa arrivandovi sano e salvo è molto fortunato. Se dice: «Ho bevuto e sto benissimo» non si rende conto di essere stato solo fortunato. Quindi non bere alcol prima di mettersi al volante è sbarrare la strada, porre un ostacolo davanti a sé in modo da impedire futuri danni e sofferenza.

Il quinto insieme di criteri: apparenza e sostanza

L'ultimo insieme di criteri è apparenza e sostanza. A volte non sembra che stiamo trasgredendo a una linea guida etica quando in realtà è così. Immagina di trovarti laddove qualcuno sta tentando di uccidere un'altra persona; hai la capacità di intervenire per impedire il danno ma non lo fai. Pur non essendo un assassino stai violando il precetto di non uccidere. Non stai uccidendo direttamente ma lasci che l'omicidio abbia luogo. Lo si definisce «non intervento». Non intervieni, il che è un'azione tanto quanto l'agire per fare del male. Sei comunque responsabile delle tue azioni. Quando vedi una situazione simile dovresti intervenire. Non puoi dire: «Bene, non sono responsabile, non ero io quello che stava commettendo l'omicidio». Eri là e non sei intervenuto. Sei responsabile.

A volte siamo costretti a mentire per salvare una vita. Se non mentiamo commettiamo una trasgressione. A livello di apparenza, non mentire è la cosa giusta da fare, ma in termini di sostanza è sbagliato, perché se non menti l'altra persona morirà. Questo è un insieme di criteri importante. A livello di apparenza sembra giusto ma in termini di contenuto e contesto è sbagliato. A volte sei costretto a mentire. E a volte sei costretto a uccidere. È molto difficile. L'etica applicata è una disciplina che studia come si possa ottenere un risultato morale in circostanze specifiche. Non riflettiamo semplicemente sul fatto che qualcosa sia giusto o sbagliato. Dobbiamo mettere in dubbio le norme prefissate per capire se il nostro comportamento è davvero etico.

Possiamo utilizzare questi criteri etici nella vita quotidiana. In fondo lavoriamo per trascendere tutti i criteri e le norme. La filosofia etica buddhista può essere riassunta come segue.

Sia il soggetto sia l'oggetto della percezione scaturiscono dalla coscienza in base al principio dell'interessere. Gli esseri umani sono presenti in tutte le cose, e tutte le cose sono presenti negli esseri umani. A livello fenomenologico, sembra che ci siano nascita e morte, essere e non-essere. A livello ontologico, tuttavia, queste nozioni non possono essere applicate alla realtà. La coscienza dinamica è definita energia del karma. Tutto si evolve in base al principio dell'interdipendenza. Ma esistono il libero arbitrio e la possibilità di trasformare. Esiste la probabilità. L'uno influisce sul tutto. E il tutto influisce sull'uno. Interessere significa anche impermanenza, non-sé, vuoto, karma e innumerevoli mondi. La retta visione consente la retta azione, portando alla riduzione della

sofferenza e all'aumento della felicità. Felicità e sofferenza inter-sono. La realtà assoluta trascende le nozioni di buono e malvagio, giusto e sbagliato.

Un esempio dell'utilizzo dei criteri: la bomba atomica

Il presidente americano Harry Truman ordinò di sganciare la prima bomba atomica su Hiroshima il 6 agosto 1945. Centoquarantamila persone morirono sul colpo. In precedenza, il presidente Roosevelt aveva detto molto chiaramente che, durante una guerra, bisogna fare del proprio meglio per non uccidere innocenti. Anche il presidente Truman aveva affermato la stessa cosa, ma gli Stati Uniti erano appena riusciti a costruire le prime bombe atomiche, e i consulenti militari e politici lo sollecitarono a usarle. All'epoca gli alleati stavano già vincendo nel Pacifico, eppure i consiglieri militari e politici cercavano di convincere Truman a utilizzare l'atomica. All'inizio lui non voleva farlo, perché non desiderava uccidere i civili. Ma alla fine riuscirono a persuaderlo a sganciarla sostenendo che a quel punto il Giappone si sarebbe arreso; in caso contrario, il conflitto avrebbe potuto protrarsi e molte persone sarebbero morte. Se mettiamo fine alla guerra uccidendo un certo numero di persone adesso, salveremo le tante altre persone che altrimenti potrebbero perire in seguito. Questa è l'argomentazione, giusta o sbagliata che sia. È una situazione in cui bisognerebbe applicare etica e moralità.

Credo che le discussioni siano state numerose e molto lunghe, prima che si decidesse di sganciare la prima bomba atomica su Hiroshima. Ma so che tali discussioni non considerarono la Retta Visione. Il presidente Truman spiegò di avere dormito come un bambino, dopo aver preso la decisione. Come puoi dormire saporitamente quando sai già che verranno troncate centoquarantamila vite? Forse aveva trascorso così tante ore ad ascoltare e discutere che era ormai esausto.

La bomba venne sganciata il 6 agosto, e il 7 il Giappone non si era ancora arreso. E nemmeno l'8 agosto. Si esercitarono quindi altre pressioni per lanciarne una seconda, che venne sganciata il 9 agosto 1945, stavolta su Nagasaki, una città più piccola. Morirono settantamila persone. E sappiamo che gli effetti di una bomba atomica sono assai durevoli, e molte, moltissime persone continuarono ad ammalarsi e a perire per le conseguenze dell'esplosione. Questo è un esempio estremo, ma una vera etica deve essere in grado di affrontare tali estremi.

Il Nobile Ottuplice Sentiero trascende tutti gli altri criteri

Il Buddha ha iniziato il Nobile Ottuplice Sentiero con la Retta Visione in modo che disponessimo di una struttura che aiuta a trascendere tutti gli altri criteri nello stabilire cosa è giusto e cosa è sbagliato. La Retta Visione rappresenta il fondamento di tutte le altre azioni, che siano pensate, parlate o realizzate. Se hai riflettuto su questi cinque insiemi di criteri e non hai ancora la certezza che una cosa sia giusta, puoi sempre tornare alla base. Se vogliamo guardare in profondità per scoprire se qualcosa è giusto o sbagliato, dobbiamo usare la lente della Retta Visione. La Retta Visione è il fondamento. È la più profonda comprensione e il criterio finale del buddhismo. Nel buddhismo parliamo di liberazione dalla paura e dalla sofferenza in termini di comprensione. La Retta Visione è ciò che ci libera.

La Retta Visione

Il sentiero che conduce alla felicità deve cominciare con la Retta Visione, che è il frutto della nostra pratica della consapevolezza e della concentrazione. Invece di iniziare l'Ottuplice Sentiero con la Retta Visione, il Buddha avrebbe potuto farlo con la Retta Consapevolezza, perché la consapevolezza porta alla concentrazione e la concentrazione porta alla saggezza o Retta Visione. Ma la Retta Visione è il fondamento di tutta l'azione etica. Quando hai la Retta Visione, il tuo pensiero è Retto Pensiero, la tua parola è Retta Parola e la tua azione è Retta Azione.

La Retta Visione è la visione che trascende tutte le visioni. È libera da ogni discriminazione, libera da ogni pensiero dualistico. Finché sei prigioniero di un'unica visione non puoi avere la Retta Visione. Per noi è possibile considerare tutti i tipi di visione senza rimanere bloccati in alcuno di essi. Quando parliamo di Retta Visione non ci riferiamo a una visione superiore a tutti gli altri tipi di visione. La Retta Visione è l'assenza di tutte le visioni. Sappiamo che queste ultime andrebbero rimosse. «Tutte le visioni» include gli insegnamenti presenti in questo libro. Tutti gli insegnamenti andrebbero considerati strumenti e non verità assolute, persino gli insegnamenti relativi a impermanenza, non-sé e interessere.

Dobbiamo assicurarci di essere concentrati sulla saggezza e non su una visione particolare. Il Buddha ha usato l'esempio della fiamma di un fiammifero. Devi sfregare abilmente il fiammifero per fare scaturire la fiamma che, una volta accesa, lo consumerà. Quando la saggezza sorge consuma la visione. Non c'è più alcuna visione. Sei libero. C'è saggezza, non visione. È la saggezza a liberarti, non la visione. Questo è molto importante nell'insegnamento del Buddha. È come il dito puntato verso la luna: se non riusciamo a guardare oltre il dito non riusciremo mai a vedere la luna.

Attaccamento alle visioni, intolleranza, discriminazione e dogmatismo sono le fondamenta per esclusione, paura, rabbia, brama e disperazione. Se stai davvero praticando la Retta Visione, non c'è spazio per tali sofferenze.

Potresti riuscire a eliminare il concetto di permanenza, ma non serve se nel farlo rimani prigioniero nel concetto di impermanenza. Devi essere libero non solo dalla nozione di permanenza, ma anche da quella di impermanenza. Puoi soffrire perché finisci prigioniero nella nozione di sé, ma soffri anche se resti prigioniero della nozione di non-sé. La Retta Visione è scevra di discriminazione

e pensiero dualistico. Non cerchi di eliminare una cosa e tenere il suo contrario. Non stai tentando di eliminare la morte e tenere solo la vita. Non hai intenzione di eliminare il non-essere e tenere solo l'essere.

Essere e non-essere: la manifestazione di una fiamma

La Retta Visione è il fondamento del benessere e l'erronea visione è il fondamento del malessere. È evidente che la permanenza è una visione sbagliata, perché secondo la nostra osservazione tutto è impermanente, perennemente cangiante; nulla può rimanere immutabile in eterno. Quindi l'immortalità è una visione erronea. E anche l'annientamento – sostenere che quando moriamo non rimane nulla – è una visione erronea. Permanenza e annientamento sono una coppia di opposti. Tutte le coppie di opposti sono visioni errate: essere e non-essere, nascita e morte e così via. La nozione di essere e la nozione di non-essere suscitano molta paura, ma con la Retta Visione le superiamo entrambe e non proviamo più alcun timore.

Sappiamo che, per aiutare la fiamma a manifestarsi, bisogna sfregare il fiammifero contro un oggetto. Sappiamo che la fiamma è in parte nascosta dentro la scatola di fiammiferi e in parte fuori. Fuori dalla scatola di fiammiferi c'è l'ossigeno, una condizione essenziale per la manifestazione della fiamma. Prima che la fiamma si manifesti dovremmo definirla non esistente? Con la nostra pratica di visione profonda vediamo che tutto si manifesta in base a varie condizioni. Quando le condizioni sono sufficienti, la fiamma si manifesta. A quel punto siamo inclini ad affermare che esiste e si trova nel regno dell'essere. E siamo inclini ad affermare che, prima di manifestarsi, apparteneva al regno del non-essere. Ma la realtà trascende entrambe le nozioni, essere e non-essere.

Non uguale, non diverso

Immagina che io voglia accendere una candela spenta usandone una accesa in modo da produrre un'altra fiamma. La seconda fiamma è identica alla prima oppure è del tutto diversa? Questa è meditazione. Quando prendi l'album di famiglia e guardi una fotografia di te a cinque anni vedi che il bambino o la bambina che vi sono raffigurati sono molto diversi da chi sei adesso. Tu sei la stessa persona ritratta in quella foto oppure una persona diversa? Appari enormemente diverso, a livello di forma. E hai sentimenti, percezioni, formazioni mentali e coscienza molto diversi da quelli che avevi allora. Sei piuttosto differente da quella bambina o da quel bambino. Quindi sei la stessa persona oppure una persona del tutto diversa? Questo è un esempio di un altro insieme di nozioni chiamate identità e alterità. Non sei completamente lo stesso, ma non sei del tutto diverso.

Soggetto e oggetto

Arriviamo ora a una coppia di nozioni essenziale per il nostro studio della Retta Visione. Di solito riteniamo che la nostra coscienza sia il soggetto della percezione e il mondo esterno sia l'oggetto della nostra percezione, e consideriamo le due cose del tutto diverse. C'è la coscienza qui *dentro*, il soggetto della coscienza, e c'è il mondo là *fuori*, l'oggetto della coscienza. Secondo l'insegnamento del Buddha, quello è l'errore di base.

Quando pratici il respiro consapevole, «Inspirando sono consapevole della mia inspirazione», pratici in modo tale da non essere più un osservatore. Pratichi in modo tale da diventare la tua inspirazione. Diventi un partecipante, non più un osservatore esterno.

Nel buddhismo ci sono sei organi sensoriali: occhi, orecchie, naso, lingua, corpo e mente. I primi cinque sono fisiologici e l'ultimo mentale. La mente è anche un organo, la nostra coscienza mentale. L'oggetto degli occhi è la forma. L'oggetto delle orecchie è il suono. L'oggetto del naso è l'odore, quello della lingua il gusto, quello del corpo il tatto. L'oggetto della mente sono i *dharma*. Un *dharma* è un oggetto della mente, non una realtà oggettiva. Quando percepiamo qualcosa, quel qualcosa è l'oggetto della nostra coscienza. Il mondo è solo un oggetto della nostra coscienza.

Soggetto e oggetto si manifestano insieme contemporaneamente e dipendono l'uno dall'altro. Quando vedi una montagna, tale montagna è l'oggetto della tua percezione, l'oggetto della tua mente; non è qualcosa di distinto dalla tua coscienza. Vedere significa sempre vedere *qualcosa*. Udire significa sempre udire qualcosa e così via.

Duplici presa

Se sei convinto che vi sia una coscienza soggettiva che esiste separatamente dall'oggetto della tua coscienza, un mondo esterno che esiste separatamente dalla tua coscienza, sei prigioniero di un errore chiamato «duplici presa». Sei prigioniero di questo modo di vedere soggetto e oggetto come due cose diverse. La Retta Visione è possibile solo quando superi la visione che soggetto e oggetto siano due entità distinte. Di solito pensiamo che la sinistra sia il contrario della destra, sopra il contrario di sotto, essere il contrario di non-essere, vita il contrario di morte, felicità il contrario di sofferenza. A volte vogliamo solo una delle due cose e non l'altra. Desideriamo solo la felicità, non vogliamo la sofferenza.

Prendersi il tempo di vedere l'interessere

Per capire che soggetto e oggetto non sono separati dobbiamo allenarci. La Retta Visione richiede pratica. Dobbiamo prendere tempo e vivere la nostra esistenza quotidiana in modo tale da poter vedere la natura dell'interessere in ogni cosa. Questo richiede di essere più consapevoli nelle nostre azioni quotidiane. Il che comporta praticare respiro consapevole, seduta consapevole e camminata consapevole. Solo prendendoci il tempo di guardare in profondità possiamo vedere che felicità e sofferenza non sono questioni distinte. Le nostre visioni non sono semplicemente qualcosa di personale. Il nostro modo di vedere il cosmo influisce su ogni cosa al suo interno.

Siamo il pianeta

Quando danneggiamo l'ambiente danneggiamo noi stessi; quando nuociamo a un'altra persona nuociamo a noi stessi. Se stiamo osservando il cosmo alla luce dell'interessere e della Retta Visione lo notiamo subito. L'ecosistema e gli esseri umani non sono due cose distinte. Quando uccidiamo l'ecosistema stiamo uccidendo noi stessi. Noi *siamo* l'ecosistema. L'ecosistema è noi. Siamo il pianeta. Il pianeta è noi. Qualsiasi danno arrechiamo al pianeta, lo arrechiamo a noi stessi. Se minerali, piante e animali non esistessero più, nemmeno gli esseri umani esisterebbero. Possiamo essere qui soltanto se ci sono loro.

Siamo i nostri antenati

Sappiamo perfettamente di avere degli antenati, ma non sono soltanto antenati umani. Abbiamo antenati animali, antenati vegetali, antenati minerali. I nostri antenati umani sono ancora molto giovani. Gli esseri umani sono comparsi assai tardi nella storia della vita sulla Terra. I nostri antenati animali sono ancora dentro di noi. Il rettile, il pesce e la scimmia sono ancora nel nostro sangue. Non solo facevano parte di noi in passato, ma continuano a esistere dentro di noi. Ci basta guardare in profondità nelle nostre cellule e possiamo vedere che siamo l'intera storia della vita.

Un seme di mais

Se prendi un seme di mais e lo interri, germoglierà. Quando ha due foglie puoi chiedergli se ricorda l'epoca in cui era un granello. Forse lo stelo rimarrà stupito. «Io? Un seme di granturco? Non ci credo.» In tal caso potresti dirgli: «Ascolta, io c'ero, all'inizio. Ti ho portato a casa. Ti ho messo in questo vaso. Ti ho innaffiato ogni giorno. E ti ho visto mentre germogliavi. Da un seme di mais sei diventato uno stelo. Anche se non vuoi accettarla, la verità è questa».

Potresti cercare di convincerlo che un tempo era un seme di mais oppure potresti dire: «Caro stelo di mais, se guardi dentro di te con intelligenza puoi ancora vedere il seme di mais vivo in te. Non ha più la forma di un seme ma è sempre dentro di te. Tu *sei* quel seme di mais». Potrebbe risultare difficile da accettare, per lo stelo, ma è la realtà. Lo stelo è la continuazione del seme.

Puoi avvicinare una persona giovane e dirle: «Sei la continuazione di tuo padre. *Sei* tuo padre, perché tuo padre è pienamente presente in ogni cellula del tuo corpo». È la verità. Qualsiasi cosa tu faccia, tuo padre la sta facendo insieme con te. Quando sei arrabbiato, tuo padre si arrabbia. Quando ti arrabbi con te stesso, ti arrabbi con tuo padre. E quando ti arrabbi con tuo padre, ti arrabbi con te stesso. La persona giovane in questione potrebbe trovare queste cose difficili da accettare, soprattutto se ha un rapporto complicato con il padre oppure non lo conosce, ma sono la verità.

Con consapevolezza e concentrazione cominci naturalmente a vedere le cose più in profondità. Capisci che il tuo corpo non è solo tuo: è anche il corpo dei tuoi genitori, dei tuoi antenati e di tutte le specie viventi comparse prima di te. Se osservi a fondo in questo modo vedi che anche le tue cellule continueranno a vivere in tutti i tuoi discendenti. Tutti coloro che vengono dopo di te saranno parte della tua continuazione. Capisci di essere la continuazione dei tuoi genitori con tutte le loro qualità positive, talenti e bellezza. Ma riesci anche a vedere tutte le loro difficoltà e sfide che vivono dentro di te. Puoi trasformare la loro sofferenza per il loro bene, oltre che per il tuo.

Grande unione: nessun complesso

Quando hai la Retta Visione e riesci a vedere i tuoi antenati e i tuoi discendenti dentro di te, puoi ottenere una grande unione. Questo stesso corpo racchiude una miriade di elementi: i nostri antenati e discendenti, quello che consumiamo, la terra, il sole e l'intero cosmo. La nostra pratica è vivere in armonia con tutti questi elementi, che si trovano sia dentro di noi sia intorno a noi. La visione secondo cui abbiamo un sé separato è come una prigionia. Quando sei prigioniero delle tue visioni errate soffri nel paragonare te stesso ad altri sia all'interno sia all'esterno della tua famiglia. Possiamo sentirci feriti dagli altri oppure sentirci fieri di essere diversi e distinti da loro. «Oh, non voglio avere nulla a che fare con quella donna, mia madre; è così difficile, per me. Non voglio avere nulla a che fare con mio padre che mi ha sempre preso a male parole e persino malmenato; non voglio avere nulla a che fare con quell'uomo.» Ma i semi dei nostri antenati sono dentro di noi. Inspirando vedo che mio padre si trova ancora in ognuna delle mie cellule. Mia madre si trova in ogni cellula. Quando sei consapevole del non-sé non si tratta più di essere superiore, inferiore o pari a qualcun altro perché tu e l'altra persona non siete distinti.

Se non siamo consapevoli percepiamo solo poche parti di noi stessi. Scegliamo e selezioniamo in base alla nostra esperienza e decidiamo di essere questo o quel tipo di persona. Praticare la meditazione significa riconoscere il tuo intero io, con tutte le parti che hai ereditato dai tuoi antenati, sia i loro punti di forza sia le loro debolezze. Questo potrebbe sembrare un intellettualismo, ma se pratici la consapevolezza e la concentrazione comincerai a riconoscerlo. Praticare la meditazione è praticare la Retta Visione. Vedrai in profondità che sei il figlio, il fratello e il genitore. Sei la persona che odi e la persona che ami. Hai bisogno di sperimentarlo per crederci.

Vedere con gli occhi dei nostri antenati

Un giorno ho guardato fuori, verso la montagna, e ho visto con grande nitidezza che mentre osservavo quelle montagne tutti i miei antenati – mio padre, mia madre, i miei nonni, tutta la stirpe di antenati umani – erano dentro di me e stavano guardando la montagna insieme con me. Abbiamo visto insieme la magnifica alba e assaporato un concerto di colori.

I miei occhi appartengono a me e anche ai miei antenati. Tutti quegli antenati stavano ammirando insieme con me il magnifico sole che sorgeva. Per diverse generazioni i miei avi hanno lavorato duramente e hanno avuto numerose preoccupazioni e numerosi momenti di stress, rabbia e paura. Forse non hanno mai avuto l'occasione di sedersi tranquillamente, pacificamente, felicemente, per stare con quella grande unione. Non hanno mai avuto l'occasione di rimanere seduti tranquilli e seguire il proprio respiro, di essere centrati e in contatto con lo splendido ambiente circostante. Così, quando ci fermiamo in tal modo, tutti i nostri antenati si fermano nello stesso istante, in ognuna delle nostre cellule. Adesso *noi* abbiamo un'occasione di fermarci. Se riusciamo a fermarci, ci fermiamo per tutti loro, e tutti loro si stanno fermando con noi.

Il momento in cui riusciamo a fermarci, e in cui riusciamo a essere in contatto con quella maestosa alba, è un momento di risveglio. Non ti illumini come sé individuale. L'illuminazione è il momento in cui sei profondamente in contatto con tutti i tuoi antenati e discendenti e stai condividendo con loro la tua pace, gioia e felicità. Questo non significa fermare tutto il senso di sé. Ma puoi sorridere, e sapere che tutti loro stanno sorridendo il tuo magnifico sorriso. Cammini tranquillamente e tutti loro stanno camminando tranquillamente con te.

Ognuno di noi è l'altro

Dobbiamo vedere l'interconnessione fra noi e gli altri. Palestinesi e israeliani devono vedere l'interconnessione tra loro, vedere che sono una cosa sola. Anche se cristiani, musulmani ed ebrei provengono da un'unica radice, si comportano come lo stelo di mais che dimentica di essere nato dal seme di mais.

Retto Pensiero (Non-discriminazione)

Il Nobile Ottuplice Sentiero offerto dal Buddha non inizia con il Retto Pensiero perché il Retto Pensiero deve basarsi sulla Retta Visione. La Retta Visione ci dà la comprensione profonda che conduce al Retto Pensiero. Il Retto Pensiero ha in sé la connotazione di retta intenzione. Anche quando pensi esprimi la tua intenzione. Nella creazione del codice etico basato sulla saggezza della Retta Visione la nostra intenzione è il punto di partenza.

Il Retto Pensiero è un pensiero che incarna la saggezza del non-dualismo, della vacuità e dell'interessere. Per noi è possibile produrre pensieri che assecondino questo tipo di saggezza. Risaneranno noi e il mondo perché eliminano separazione e disperazione.

Il Retto Pensiero è il pensiero che asseconda comprensione e compassione. Se produciamo un pensiero privo di comprensione e compassione non è Retto Pensiero. Il Retto Pensiero dona benessere. Non appena produciamo un pensiero di riconciliazione, compassione, comprensione e non-discriminazione sentiamo la guarigione avere luogo nel nostro corpo e nella nostra mente, e ci sentiamo subito meglio. Il Retto Pensiero è in grado di guarire e trasformare.

Se produciamo un pensiero in linea con il pensiero erroneo, un pensiero pieno di odio, rabbia o disperazione, esso danneggia la nostra salute, la nostra armonia, e ci fa soffrire. Suscita subito il malessere dentro di noi, e anche nel mondo.

Il Retto Pensiero è un pensiero che si muove verso la non-discriminazione, il tipo di pensiero orientato verso la comprensione e la compassione. Siamo sempre in grado di produrre un pensiero libero da discriminazione, libero da pensiero dualistico, libero da rabbia e separazione, e pieno di comprensione e compassione. Se sussiste la discriminazione, amore e comprensione non sono possibili.

Esiste una saggezza chiamata la Saggezza della Non-discriminazione. Quando riusciamo a produrre un pensiero in linea con il Retto Pensiero, pieno di compassione e comprensione, inizia subito a sanare noi e a sanare il mondo. Quando produciamo un pensiero di divisione, odio e rabbia, esso comincia a distruggere il nostro corpo e la nostra mente, e comincia a distruggere il mondo. È un pensiero distruttivo.

Se guardiamo nel nostro corpo vediamo che nascita e morte hanno luogo in ogni istante. Milioni di cellule muoiono e nuove cellule nascono dentro di noi in ogni momento. Nascita e morte dipendono l'una dall'altra per essere possibili.

Con quella saggezza non abbiamo più paura di morire. Nascita, vita e morte coesistono sempre nel momento presente. Non hai bisogno di aspettare il momento in cui muori per fare pace con la morte. Se c'è la morte c'è anche la vita, perché morte e vita sono interconnesse.

Siamo stati abituati a pensare in maniera dualistica e per questo soffriamo. Ecco perché dobbiamo addestrarci nel pensiero non dualistico, un pensiero permeato dalla Retta Visione. È molto facile per noi produrre un pensiero in linea con non-discriminazione, comprensione e amore, un pensiero che ha il potere di risanare noi e risanare il cosmo. I tuoi pensieri sono la tua continuazione. Nel buddhismo il pensiero è già azione. Con il tuo pensiero puoi distruggere il cosmo, ma è altrettanto vero che il tuo pensiero può salvarlo e portare guarigione.

Il tuo pensiero reca la tua firma

Quando produci un pensiero, esso reca la tua firma. Sei tu ad averlo prodotto, ne sei responsabile. Se è un pensiero di compassione, perdono e non-discriminazione continuerai magnificamente nel futuro, perché quel pensiero racchiude la tua firma. Sei l'autore dell'azione. Questo vale anche per ciò che dici. Se quello che dici esprime perdono, compassione o non-discriminazione, le tue parole recano la tua firma. Non puoi affermare: «No, non ho detto quello». Lo *hai* detto. La tua firma è dentro di esso, non puoi negarlo. L'azione è la stessa cosa. Qualsiasi cosa tu abbia fatto reca la tua firma. Il tuo pensiero continua persino quando il tuo corpo non è più là.

Retta Parola

La Retta Parola è il terzo elemento del Nobile Ottuplice Sentiero. Ogni volta che dici o scrivi qualcosa – in maniera professionale o personale – dovresti farlo con la consapevolezza della non-discriminazione, della comprensione e della compassione. Quello che dici può risanare te, gli altri e il mondo. Sappiamo che troppa sofferenza è causata dall'erronea parola.

Ci sono quattro linee guida che riguardano la Retta Parola. 1. Parlare sinceramente, senza menzogne. 2. Parlare in maniera coerente, senza dire una determinata cosa a una persona e qualcosa di diverso a un'altra. 3. Parlare rispettosamente, senza insultare. 4. Parlare accuratamente, senza esagerazione. A quel punto stiamo praticando la Retta Parola.

Quando hai il Retto Pensiero sai come avere la Retta Parola. Sai che la persona che ami è impermanente, la sua mente è impermanente e il suo corpo anche. Eppure nella vita quotidiana presumi che sia permanente, quindi la dai per scontata. Retto Pensiero significa che sai che lei è impermanente. Con questa saggezza non ti arrabbierai, cercherai di fare e dire le cose in modo diverso. Quindi non parlare bruscamente affermando: «Lui/lei mi ha tradito». Di' invece: «Oh, vedo che la colpa della situazione è in parte mia» o «Sono responsabile di non avere gestito bene quella situazione» e così via. A quel punto hai la Retta Parola.

Immagina di sederti a scrivere una lettera colma di perdono e compassione. Mentre la scrivi stai risanando te stesso. Anche se l'altra persona non l'ha ancora letta, il mondo intorno a te comincia a risanarsi. Puoi praticare la Retta Parola quando mandi un'email, ed essa può alleviare subito la sofferenza dentro di te e la sofferenza nell'altra persona. Perché aspettare? Possiamo sempre praticare la Retta Parola per risanare noi stessi, per riconciliarci con noi stessi e con il mondo.

Retta Parola è una parola che esprime non-discriminazione, perdono, comprensione, sostegno e amore. Sappiamo che quando riusciamo a dire o scrivere qualcosa del genere ci sentiamo magnificamente. È così liberatorio e risanatore, arreca sollievo. La Retta Parola porta benessere. Qualsiasi cosa contenga discriminazione, odio e il desiderio di punire, farà soffrire noi e gli altri.

Parla abilmente in modo che gli insegnamenti non vengano fraintesi

Quando il Buddha parlava di vuoto, *shunyata*, aveva paura che i suoi studenti considerassero tutto ciò un concetto. Quando parlava di non-sé temeva che i suoi studenti considerassero una visione anche quello. In genere siamo prigionieri della visione del sé. Possiamo esserlo anche della visione del non-sé. Quando il nostro fondamento è Retta Visione, la vacuità di tutte le visioni, siamo liberi dalla visione di sé e non-sé. Quando parli devi stare attento a usare parole e immagini che siano permeate da Retta Visione. Parla abilmente, e qualsiasi cosa tu offra offrila abilmente, in modo che l'altra persona non finisca prigioniera di una visione. Il Buddha ha detto: «Il mio insegnamento è come un dito puntato verso la luna. Non è mia intenzione mostrarvi il dito. È mia intenzione mostrarvi la luna nel cielo. Ma se pensate che il mio dito sia la luna vi smarrirete».

Il discorso di Obama in Egitto

Nel discorso tenuto all'Università del Cairo il 4 giugno 2009, il presidente Obama ha usato la Retta Visione nel tentativo di attenuare la tensione tra Stati Uniti e mondo islamico. Ha parlato con umiltà, riconoscendo i valori dell'islam e del popolo islamico. Quel tipo di discorso amorevole appartiene al Nobile Ottuplice Sentiero, può ridurre la tensione nelle questioni internazionali. Obama ha detto: «Voglio ricominciare da capo, con l'islam». Stati Uniti e musulmani non sono nemici. Gli Stati Uniti non dovrebbero escludere i musulmani, e i musulmani non dovrebbero escludere gli Stati Uniti. Riconosciamo tutte le buone cose che l'islam ha offerto al retaggio e alla cultura dell'umanità. Obama è uno dei pochi politici in grado di usare la parola amorevole, con umiltà. Un'unica parola, se è Retta Parola, potrebbe contribuire a eliminare parecchia sofferenza.

Molta sofferenza è causata dall'erronea parola, vale a dire una parola che non ha apertura, non ha comprensione, compassione e riconciliazione. Quando scriviamo qualcosa, quando diciamo qualcosa al telefono, ciò che diciamo dovrebbe essere Retta Parola. Dovrebbe comunicare la nostra saggezza, comprensione e compassione. Quando pratichiamo la Retta Parola ci sentiamo magnificamente nel nostro corpo e nella nostra mente. E anche chi ci ascolta si sente magnificamente. Per noi è possibile usare varie volte al giorno la Retta Parola, la parola della compassione, della tolleranza e del perdono. Non costa niente. E risana. Risana noi e risana il mondo.

Retta Azione

La parola sanscrita *karma* significa azione. Il significato include anche i risultati delle nostre azioni. Nel buddhismo l'azione è triplice: azione del corpo, della parola e della mente. Pensare è già azione, la parola è azione e il movimento corporeo è azione. Quello che produci in termini di pensiero, parola e azione è la tua continuazione, il tuo karma. La dissoluzione di questo corpo non influisce sulla tua continuazione. In ogni momento stiamo producendo i tre tipi di azione: pensiero, parola e azione fisica. Le nostre azioni avranno un effetto su di noi e sul mondo. Il tuo karma può assicurare una splendida e migliore continuazione. Se sappiamo gestire pensiero, parola e azione continueremo a creare felicità nel mondo, persino quando il nostro corpo non è più presente nella sua forma attuale.

Pensare è il primo tipo di azione. Pensare può influire sul mondo. Se pensi erroneamente il mondo ne soffrirà, e tu anche. Quindi devi praticare il Retto Pensiero. I pensieri in linea con il Retto Pensiero esprimono elementi di non-discriminazione, interessere, comprensione, perdono e compassione. Un tale pensiero avrà subito un effetto su di te, sulla tua salute, sulla tua mente e sul mondo. Producendo un Retto Pensiero puoi sanare te stesso, il tuo corpo e la tua mente. Se il tuo pensare è erroneo, invece, ti distrugge il corpo e la mente. È molto importante imparare a produrre un pensiero di compassione, perdono, comprensione e non-discriminazione. Il Retto Pensiero può risanare te e il mondo.

Anche parlare può cambiare il mondo. Se siamo capaci di dire o scrivere qualcosa in linea con compassione, comprensione, non-discriminazione e inclusività ci sentiamo magnificamente nel nostro corpo e nella nostra mente. Quel tipo di parola può avere un effetto risanatore. Dopo essere riuscito a dire qualcosa di gentile, clemente e compassionevole ti senti molto meglio. Quando scrivi una lettera piena di compassione e perdono ti senti benissimo, interiormente. Anche se l'altra persona non l'ha ancora letta, anche se tu non l'hai ancora spedita, ti senti già magnificamente bene e già liberato. La Retta Parola può sanare, può liberare: può sanare e liberare te e contribuire a sanare e liberare le altre persone nel mondo. La parola è la seconda forma di azione.

La terza forma di azione è l'azione corporea. Se fai qualcosa che sostiene, protegge, consola o salva qualcuno, dentro ti senti magnificamente bene. Ottieni subito quell'effetto. La triplice azione coinvolge corpo, parola e mente.

Con la saggezza dell'interessere, del non-sé e del non-dualismo, il nostro pensiero avrà l'occasione di essere Retto Pensiero, le nostre parole avranno l'occasione di essere Retta Parola e la nostra azione di essere Retta Azione. Ogni nostro pensiero, parola e azione reca la nostra firma. Il nostro karma ci perpetua. Dovremmo trascendere le nozioni di permanenza e annientamento in modo da avere la Retta Visione. La Retta Visione è l'assenza di tutte le visioni, comprese quelle della permanenza e dell'annientamento.

Così, se abbiamo perso una persona a noi molto vicina e ne stiamo piangendo la morte, dobbiamo guardare di nuovo. Quella persona continua tuttora. Possiamo fare qualcosa per aiutarla a continuare in maniera ancora più bella. È ancora viva dentro e intorno a noi. Con il nostro nuovo modo di guardare possiamo ancora riconoscerla tutt'intorno, esattamente come riconosciamo la nostra nuvola nella tazza di tè.

Quando bevi la tua tazza di tè in consapevolezza e concentrazione puoi intuire che la nuvola è dentro il tuo tè, vicinissima. Non l'hai mai perduta. È ancora viva, molto vicino a te. Può anche avere una nuova forma, diversa da quella del passato. Questo è il tipo di saggezza che dovremmo avere per superare la sofferenza. Pensiamo di averla perduta ma non è morta, non è scomparsa. Continua nella sua nuova forma. E dobbiamo praticare l'osservazione profonda per riconoscerne la continuazione, e sostenerla. Producendo Retto Pensiero, Retta Parola e Retta Azione possiamo sostenerla. «Tesoro, so che in un certo senso sei qui, molto reale per me. Sto respirando per te. Mi sto guardando intorno per te. Mi godo la vita per te. E so che sei ancora molto vicino a me e sei dentro di me.» In questo modo possiamo trasformare la nostra sofferenza e sentirci molto meglio.

Se hai la saggezza dell'interessere, ciò che pensi sarà Retto Pensiero, ciò che dici sarà Retta Parola e ciò che fai sarà Retta Azione. Ti riuscirà molto facile scegliere il tipo di sostentamento capace di esprimere compassione e comprensione. Sai come fare buon uso del tuo tempo per trasformare la sofferenza in felicità e aiutare le persone.

Il karma è come un conto di risparmio in cui depositi il tuo pensiero, la tua parola e la tua azione. La tua azione continua in eterno, persino dopo la dissoluzione di questo corpo. Il pensare, il parlare e l'agire sono ciò che eseguiamo ogni giorno.

Possiamo offrire il nostro pensiero, la nostra parola e le nostre azioni al mondo. Questo è il nostro contributo individuale alla guarigione globale e a un'etica globale. È possibile offrire il miglior tipo di pensiero, il miglior tipo di parola e di azione; sono i nostri prodotti, la nostra continuazione. Non andranno perduti. Continueranno nel cosmo. Gli effetti del nostro pensiero, parola e azione

continueranno, che questo corpo si trovi ancora qui oppure si sia disintegrato.

Il Buddha vuole che prestiamo attenzione a ognuno dei tre tipi di azione, quindi ognuno di essi è una categoria del Nobile Ottuplice Sentiero. Retta Azione si riferisce in particolare alla retta azione corporea. Pensare e parlare sono elencati separatamente. La retta azione corporea porta sollievo, sostegno, protezione, e salva la vita di persone, animali, piante e minerali. La Retta Azione può contribuire a proteggere l'ambiente e capovolgere il processo di cambiamento climatico globale. È possibile qui e ora. Anche consumare in consapevolezza è Retta Azione. La Retta Azione porta benessere proprio come l'azione erronea porta malessere.

Retto Sostentamento

Il Retto Sostentamento è il genere di occupazione che non ci farà soffrire e tramite la quale possiamo esprimere il nostro ideale di compassione e comprensione. Quanti tra noi hanno il tipo di lavoro capace di aiutarci a esprimere il nostro amore, la nostra premura e la nostra compassione dovrebbero esserne felici. È magnifico avere quel tipo di sostentamento. Anche se porta meno denaro, porta molta felicità. Sai di essere sulla strada giusta, e questo già di per sé ti rende felice. Il Retto Sostentamento porta benessere. Il sostentamento erroneo porta malessere, distrugge il nostro pianeta e crea tossine che penetrano nel nostro corpo e nella nostra mente. Il Nobile Ottuplice Sentiero raccomanda il Retto Sostentamento. Sappiamo che la causa della sofferenza risiede nel sostentamento erroneo, quando cioè ci guadagniamo da vivere in un modo che nuoce a noi e agli altri.

Immagina che la nostra nazione stia vendendo armi ai paesi poveri e quella sia diventata un'industria molto importante del paese. Vari stati industrializzati vendono armi a paesi più poveri. Questo non è Retto Sostentamento. Immagina un ragazzo che regge per molte ore un piatto vuoto senza ricevere nulla da mangiare, ma qualcuno gli offre granate, bombe e fucili. Non ha senso.

Se sei un regista sai che i film violenti si vendono benissimo, ma quando le persone consumano tali pellicole consumano un sacco di violenza, rabbia e paura. La gente viene intossicata ogni giorno da questi film. O magari produci auto che consumano un sacco di benzina, solo perché le persone vogliono comprarle; non pensi all'inquinamento o alla carenza di energia. Quando pratichiamo il Retto Sostentamento pensiamo all'impatto del nostro lavoro e non solo alla sua redditività.

Retta Diligenza

Il termine *samyak pradhana* viene talvolta tradotto come Retto Sforzo. Io preferisco il termine «diligenza» a «sforzo», perché uno sforzo può stancare. Quando sei diligente, invece, non devi per forza stancarti. Non devi praticare la consapevolezza intensivamente, ma solo regolarmente e diligentemente. Alcuni di noi praticano in modo molto intensivo per alcune settimane e poi abbandonano la pratica. Altri invece praticano in maniera regolare, non intensiva ma continuativa.

Se qualcuno ti chiede perché pratichi la meditazione o la consapevolezza, una valida risposta potrebbe essere: «Perché mi piace» o «Perché mi piace farlo». Se praticare non ti dà gioia devi fare uno sforzo. Nel fare uno sforzo ti stanchi, e alla fine abbandoni la pratica.

Il miglior motivo per dedicarsi a qualche elemento della pratica è «Perché mi piace». Perché pratichi la meditazione camminata? Perché mi piace. Perché mangi cibo vegetariano? Perché mi piace. Se ti piace continuerai a farlo. La Retta Diligenza porta benessere. La pratica della camminata e del movimento consapevoli, e la pratica del respiro e del sorriso consapevoli portano benessere, pace e felicità. Dopo l'illuminazione il Buddha continuò a praticare. Era già un Buddha, quindi perché doveva praticare il camminare consapevole? Perché gli piaceva.

Erronea diligenza

Alcuni fra noi sono molto diligenti, ma la nostra diligenza è un'erronea diligenza. L'erronea diligenza può portare malessere. Siamo prigionieri del nostro lavoro, per esempio, e non ci prendiamo cura di noi stessi o dei nostri cari. Siamo prigionieri, risucchiati dal lavoro. Possiamo lavorare molto duramente e fare un sacco di sforzi ma non avere comunque nessuna felicità. Molti di noi corrono troppo e sono stressati dalla pratica dell'erronea diligenza. Invece di praticare la diligenza per puntare verso la saggezza stiamo andando diligentemente in cerca di denaro, fama o piacere.

Quattro strumenti per la Retta Diligenza

Il Buddha ha descritto la Retta Diligenza in quattro passi, che comportano il praticare la consapevolezza in modo tale da focalizzarci sull'innaffiare i semi positivi dentro di noi e lasciare riposare quelli negativi. I quattro passi intersecano, e ognuno di essi contiene gli altri tre. Nella psicologia buddhista la nostra coscienza è rappresentata da un cerchio composto di due livelli. Il livello più basso della coscienza è chiamato coscienza deposito e contiene tutti i semi di felicità e sofferenza. Quando lo innaffiamo con la nostra consapevolezza un seme viene energizzato e sale al livello superiore, chiamato coscienza mentale. Una volta lì non viene più definito seme ma formazione mentale. La coscienza mentale somiglia al soggiorno della casa e la coscienza deposito alla cantina. Di solito riponiamo in cantina le cose che non ci piacciono o che non vogliamo in soggiorno.

Il primo passo nella Retta Diligenza è fare del nostro meglio per non permettere ai semi non benefici di manifestarsi. In noi ci sono semi benefici e semi non benefici. Negli abissi della nostra coscienza ci sono semi di amore, compassione, gioia, perdono e così via. Tutte queste cose molto salutari sono dentro di noi. È come con i tanti tipi di batteri nel nostro intestino o nella nostra bocca; c'è una microflora benefica che è assai utile. Ma nella coscienza deposito ci sono anche altri semi: la nostra rabbia, paura, disperazione e trauma si trovano tutti lì.

Il primo passo della Retta Diligenza consiste nell'essere abbastanza attenti e abili da non permettere ai semi non benefici di manifestarsi. Li lasciamo dormire quietamente e tranquillamente giù nella coscienza deposito. Non scendiamo a disturbarli perché se li svegliamo potrebbero causare problemi.

Il secondo aspetto della pratica è che se per caso il seme di rabbia, disperazione, gelosia, sofferenza o trauma si è già manifestato come formazione mentale *facciamo* qualcosa per aiutarlo a scendere a dormire nuovamente come seme nella coscienza deposito. Quando un seme si manifesta nella coscienza mentale e vi rimane a lungo, si rafforza alla base. Quindi, se si manifesta una formazione mentale non benefica, non permetterle di rimanere troppo a lungo. Fai qualcosa per aiutarla a tornare indietro, non reprimendola ma aiutandola a ridiscendere. Un modo per farlo è invitare un seme benefico a salire per prenderne il posto.

Cambiare il piolo

Il Buddha usa l'immagine di un piolo da carpentiere. Per unire due pezzi di legno il carpentiere fa un foro in ognuno, allinea i fori e vi infila un piolo di legno. Ma se quest'ultimo marcisce o non è più solido lui lo sostituisce, usandone uno nuovo per spingere fuori il vecchio e rimpiazzarlo. Cambiare il piolo è una raccomandazione fatta dal Buddha. Quando si manifesta una formazione mentale non benefica, il praticante dovrebbe saperla sostituire con una positiva. Possiamo usare l'esempio di un CD. Se il CD non ci piace, perché dobbiamo continuare ad ascoltarlo? Possiamo cambiarlo. Se non ci piacciono la rabbia o la disperazione, perché dobbiamo rimanere fermi lì a soffrire? Se non vogliamo continuare a guardare un certo film o programma televisivo possiamo cambiare canale. In noi ci sono semi positivi di compassione, amore, gioia e pace. Quindi invitali a salire. È molto gradevole e può cambiare subito la situazione. Non sei costretto a combattere o reprimere l'altra formazione mentale.

Il terzo aspetto della Retta Diligenza è invitare i semi benefici a salire. Pensa a un seme benefico come a un amico che non vedi da tempo. La sua presenza nel soggiorno porta parecchia gioia. Quindi mandagli un invito. Sai che la sua presenza nel soggiorno dissiperà l'oscurità e la tristezza. Quell'amico è dentro di te – la capacità di essere felice, gioioso e compassionevole – e tali amici sono sempre disponibili. Dovremmo invitarli spesso nel soggiorno. Non è troppo difficile da fare. Ogni volta che ho un amico di quel genere nel mio soggiorno apprezzo profondamente la cosa. Gioia e felicità sono sempre possibili. Possiamo creare un sentimento di gioia, felicità, serenità, pace, appagamento o perdono offrendo alle cose benefiche l'occasione di manifestarsi.

Il quarto aspetto della pratica della Retta Diligenza è che quando sorge qualcosa di benefico tentiamo di tenerlo con noi il più a lungo possibile nel soggiorno, come un amico. Quando un buon amico è entrato nel tuo soggiorno vuoi che si trattenga. Più a lungo un seme benefico rimane nel soggiorno, più forte diventa. Quando sorgono delle buone cose cerca di mantenerle nella coscienza mentale. Quel buon seme continuerà a crescere, alla base, e la prossima volta si manifesterà più facilmente. A volte non hai bisogno di invitarlo a salire, entra semplicemente nel tuo soggiorno. La felicità diventa una cosa regolare, normale. Prima non era normale e noi eravamo felici solo saltuariamente. Ma se i semi della felicità e dell'amore sono diventati forti si

manifesteranno autonomamente, senza invito, e noi daremo loro il benvenuto.

Le quattro pratiche della Retta Diligenza richiedono esercizio. Tieni i semi difficili a dormire là sotto, non invitarli a salire. Ma se si sono manifestati fai del tuo meglio per farli ridiscendere il prima possibile nella coscienza deposito. Quanto alle cose positive che non si sono manifestate, invitalo a farlo, e dopo che si sono manifestate invitalo a rimanere più a lungo. È questo il vero significato della diligenza. Può portare molta felicità.

Retta Consapevolezza

Il sentiero del Buddha può essere compreso in termini di energia. Sappiamo che la consapevolezza è un'energia che generiamo durante la nostra pratica; generare consapevolezza è la pratica fondamentale. Consapevolezza è il tipo di energia che ci aiuta a essere *qui*, radicati nel momento presente. Contribuisce a riportare la mente al corpo, così possiamo essere davvero presenti, davvero vivi, e in grado di toccare le meraviglie della vita per noi disponibili in questo momento. La consapevolezza ci aiuta a essere consci di quanto sta succedendo dentro di noi: la felicità e anche la sofferenza. Ci aiuta a gestire la nostra felicità e la nostra sofferenza, come anche a gestire la sofferenza del mondo e ad adoperarci per la felicità del mondo.

L'energia della consapevolezza porta con sé l'energia della concentrazione. Quando sei consapevole di qualcosa sei già concentrato su di esso, in un certo senso. Quando porti la tua attenzione su qualcosa, se riesci a preservare e mantenere viva la tua consapevolezza, sarai naturalmente concentrato sull'oggetto della tua mente. Più sei concentrato e più diventi consapevole. Quindi le due energie si sostengono a vicenda.

Quando la tua consapevolezza e concentrazione sono abbastanza potenti cominci ad avere la visione profonda (*prajña*). La visione profonda è illuminazione, è comprensione. Non dobbiamo praticare per un determinato numero di anni, per ottenerla. La visione profonda può essere il nostro lavoro quotidiano. Ogniquale volta c'è consapevolezza esiste già una certa saggezza.

Immagina di ispirare consapevolmente. Questa è già saggezza, perché per quanto tutti stiano respirando non tutti ne sono consapevoli. Sei consapevole del fatto che stai respirando. Questa è già visione profonda, è già illuminazione, è già risveglio. Quando ispiri consapevolmente puoi renderti conto di essere vivo, perché se non fossi vivo non staresti ispirando. Quindi ispirando intuisce di essere vivo. Ed essere vivo è una cosa molto importante. È un miracolo, il più grande di tutti, e tu puoi gioire della vita. Puoi respirare in modo tale che la tua ispirazione sia una sorta di celebrazione. Con la tua ispirazione festeggi l'essere vivo.

La pratica del respiro consapevole può essere molto profonda perché porta consapevolezza, concentrazione e saggezza. Quando abbiamo la saggezza sappiamo cosa fare e cosa non fare, cosa dire e cosa non dire, cosa pensare e cosa non pensare. I tre tipi di energia che generi nella tua pratica sono il

fondamento di qualsiasi tipo di etica. Non puoi parlare di moralità, di etica o di un codice di comportamento senza parlare di consapevolezza, concentrazione e saggezza. È con l'energia della consapevolezza, della concentrazione e della saggezza che puoi trovare un sentiero, costruire un sentiero e offrire un sentiero per l'umanità: un sentiero che condurrà a pace e felicità, un sentiero di trasformazione e guarigione. È talmente importante che, ogniqualvolta riflettiamo sul soggetto di un'etica globale, lo facciamo sempre in termini di pratica. La nostra pratica di base è la pratica di generare l'energia della consapevolezza, della concentrazione e della saggezza. La saggezza porterà compassione, amore, armonia e pace.

Quando pratichiamo la Retta Consapevolezza portiamo Retta Concentrazione, con la quale possiamo superare tutte le visioni errate e giungere alla saggezza che ci libera dalla paura, dalla disperazione e dalla rabbia. La saggezza è possibile solo con l'energia della consapevolezza e della concentrazione.

La consapevolezza è il tipo di energia che riporta la nostra mente al nostro corpo in modo che possiamo essere ben radicati nel momento presente e vivere davvero la nostra vita. Ci permette di essere consci di ciò che sta succedendo nel momento presente – nel nostro corpo, nei nostri sentimenti, nelle nostre percezioni e nel mondo. Quindi, come può esistere una consapevolezza erronea? Perché abbiamo bisogno di parlare di Retta Consapevolezza?

Se continuiamo a pensare alle cose che ci causano dispiacere e paura, o siamo colmi di ansie per il futuro, non abbiamo spazio per la Retta Consapevolezza. È una tendenza naturale concentrare la nostra consapevolezza sul passato perché abbiamo vissuto e ogni esperienza della nostra vita è riposta nella coscienza deposito. Nella vita quotidiana siamo abituati a scivolare nel passato. Il bimbo racchiuso dentro di noi è abituato a quell'ambiente. Non vuole uscire con noi nel momento presente. È diventata un'abitudine dar retta a quel bimbo che ti richiama nel passato. Trovi più comodo restare nel passato. Ma sappiamo che la tua vita è qui e ora. Non siamo più fragili o vulnerabili come da bambini. Siamo perfettamente in grado di vivere al sicuro nel momento presente.

Puoi sempre tornare a casa nel momento presente. Puoi anche avere l'abitudine di visitare il passato, e lo consideri la tua casa. Vuoi sempre andare a casa. Ti ci senti a tuo agio, sei a tuo agio ma soffri. C'è un modo di dire: «Nessun posto è come casa mia», ma il passato non è la tua vera casa. La tua vera casa è il qui e ora. Soltanto nel qui e ora puoi incontrare la vita reale. Nel passato puoi incontrare solo ricordi.

In noi c'è ancora parecchia paura, ansia e angoscia. L'erronea diligenza, concentrandosi senza sosta sul passato o sul futuro, conduce a un'erronea consapevolezza. Se siamo concentrati solo su come ottenere potere, denaro o

sicurezza garantita, questa è erronea consapevolezza. Siamo spinti dalla nostra avidità e scordiamo completamente di vedere che la vita intorno a noi è davvero splendida. Con la Retta Consapevolezza dimoriamo nel momento presente, in contatto con ciò che è ancora positivo dentro e intorno a noi.

Tornare a casa respirando

Quando veniamo presi dalla Retta Consapevolezza, riunificare corpo e mente può portarci a casa nel momento presente. Di solito è la nostra mente a partire in direzione del passato o del futuro mentre il nostro corpo rimane qui. Ma con la consapevolezza possiamo sempre tornare al nostro corpo.

Quando riconosciamo in noi la presenza di una tensione e riusciamo a lasciarla andare, la nostra consapevolezza si rafforza. Se vediamo la presenza della nostra sofferenza e le sue cause sappiamo di non volerla più. Il solo ammettere che non vogliamo avere quella tensione o quella sofferenza dentro di noi ci mette in contatto con la Terza Nobile Verità, la felicità. Quando elimini le cause della tensione sei più rilassato e hai più felicità. Per lasciar andare tutte queste tensioni serve il respiro consapevole. Quindi cominciamo sempre con la consapevolezza. La consapevolezza porta la mente al momento presente, e noi vediamo e sperimentiamo le cose più in profondità.

Tornando al momento presente puoi vedere se il tuo corpo è teso. Guardiamo a fondo e concludiamo: «Ah, sono teso perché mi lascio trascinare dalla preoccupazione, dall'ansia e dai progetti», dopo di che possiamo prendere la decisione di non lasciarci più trasportare in tal modo. Quando hai la Retta Consapevolezza vedi a fondo cosa ti porta sofferenza e cosa ti porta felicità. La Retta Consapevolezza è la consapevolezza che puoi essere subito rilassato, felice e in pace. A quel punto non provi più il bisogno di scappare.

Retta Concentrazione

La Retta Consapevolezza porta la Retta Concentrazione. Quando hai la concentrazione vedi le cose più a fondo e hai più saggezza. La consapevolezza porta concentrazione, che a sua volta porta la saggezza su come comportarti in maniera più etica. La Retta Consapevolezza e la Retta Concentrazione ci aiutano a guardare a fondo nella natura della realtà e a giungere alle intuizioni della non-discriminazione e dell'interessere. La cosa migliore che possiamo offrire al mondo è la nostra saggezza. Vivere la nostra vita in consapevolezza e con concentrazione significa continuare a produrre saggezza per la liberazione, la guarigione e il nutrimento di noi stessi e per la liberazione, la guarigione e il nutrimento del mondo.

Concentrati su qualcosa di interessante

La concentrazione è sempre concentrazione su qualcosa, ed è molto facile concentrarsi se l'oggetto della tua concentrazione è interessante. Per farlo non hai bisogno di recarti in un centro per ritiri o di sederti in meditazione. Puoi concentrarti in qualsiasi momento. Qualsiasi cosa può essere interessante. Per uno scienziato un granello di polvere è estremamente interessante, racchiude molto da esplorare. Per un biologo una foglia può essere affascinante. Abbiamo bisogno di trovare oggetti di concentrazione che ci interessino.

Concentrazione sull'impermanenza

L'impermanenza è un oggetto importante della nostra concentrazione. Le cose sono impermanenti. Persino se qualcuno è sofferente, grazie all'impermanenza può incontrare alcune condizioni favorevoli che gli consentono di diventare una persona meno arrabbiata. Possiamo anche trovarci in una brutta situazione, ma grazie alla consapevolezza dell'impermanenza possiamo coltivare una visione più positiva, e magari la situazione può migliorare. Quello è il frutto della Retta Concentrazione.

L'erronea concentrazione ci porta solo sofferenza. Immagina che qualcuno si concentri sull'ottenere l'oggetto della sua brama. Se l'oggetto della sua concentrazione sono potere, denaro, fama, sesso o infatuazione, la sua mente tenderà a lasciarsi trascinare da quello e lui farà soffrire profondamente sé stesso e gli altri.

Molte concentrazioni

Alcune persone hanno percezioni errate sul buddhismo e lo ritengono estremamente pessimistico. Gli insegnamenti buddhisti dicono che tutto è vacuità. Alcune persone fraintendono e pensano che la vacuità sia negativa. È vero che il buddhismo afferma che siamo vuoti di un sé separato, ma siamo colmi dell'intero universo.

Nel buddhismo abbiamo numerose porte per la saggezza, numerose concentrazioni e pratiche per guardare in profondità. Alcune persone guardano solo nell'impermanenza e percepiscono il modo in cui le cose cambiano; usano soltanto la porta dell'impermanenza, ma per loro quella potrebbe benissimo essere la porta che può aprirsi sull'illuminazione. Ci sono altri che guardano alla vacuità, e anch'essi possono venire illuminati. Ci sono coloro che guardano alla porta della coproduzione condizionata e vedono che sono necessarie numerose condizioni perché qualcosa si manifesti. Vedono una fiamma e sanno che non solo il fiammifero ma anche l'ossigeno, la scatola di fiammiferi e la persona che accende il fiammifero devono riunirsi perché quella fiamma si manifesti.

Guardando a fondo in un'unica porta vedi tutte le altre. Sapere che esistono vari sentieri che conducono all'illuminazione è il frutto della nostra pratica e il terreno della moralità e dell'etica. Ci sono molti tipi diversi di concentrazione che possiamo praticare, ma la nostra dev'essere la Retta Concentrazione. Senza Retta Consapevolezza e Retta Concentrazione non c'è modo di arrivare alla saggezza.

Il Nobile Ottuplice Sentiero è la via d'uscita dal dolore

Quando guardiamo a fondo nella natura del malessere vediamo molta tensione, dolore e sofferenza. Racchiudiamo la nostra sofferenza nel corpo, nelle relazioni, nelle emozioni, e questo influisce sul modo in cui pensiamo e agiamo nel mondo. Ci chiediamo cosa può fare il buddhismo per alleviare quella tensione, quel dolore e quella sofferenza. La risposta è che può rammentarci che questa sofferenza si attenua quando seguiamo il Nobile Ottuplice Sentiero.

Il sentiero delle otto rette pratiche è un sentiero per tutti, non solo per i monaci e le monache o per i buddhisti, ma per chiunque viva nel mondo. Dobbiamo vivere la nostra esistenza quotidiana in modo tale da vivere profondamente nella consapevolezza, così da poter vedere la natura dell'interessere in ogni cosa. Seguire il Nobile Ottuplice Sentiero ci porta gioia e agio, e contribuisce a trasformare intolleranza, dogmatismo, attaccamento alle visioni, discriminazione e violenza.

7. PERCORRERE IL NOBILE OTTUPLICE SENTIERO

I Cinque Addestramenti alla Consapevolezza

I Cinque Addestramenti alla Consapevolezza rappresentano la visione buddhista per una spiritualità globale e un'etica globale. Sono un'espressione concreta degli insegnamenti del Buddha sulle Quattro Nobili Verità e il Nobile Ottuplice Sentiero, il sentiero della retta comprensione e del vero amore, che porta alla guarigione, alla trasformazione e alla felicità per noi stessi e per il mondo. Praticare i Cinque Addestramenti alla Consapevolezza significa coltivare la saggezza dell'interessere. Questa è Retta Visione, che può eliminare ogni discriminazione, intolleranza, rabbia, paura e disperazione. Se viviamo in base a tali addestramenti siamo già sulla via di un bodhisattva. Sapendo di essere su quella via non ci perdiamo nella confusione riguardo alla nostra vita nel presente, nella preoccupazione per il passato o in timori per il futuro.

Quando pratichiamo gli addestramenti alla consapevolezza ci impegniamo ad astenerci da comportamenti che danneggiano noi e gli altri. Ci impegniamo a non uccidere, a non tenere una condotta sessuale scorretta, a non dire il falso e ad astenerci da sostanze tossiche. Il primo addestramento è proteggere la vita, diminuire la violenza in sé stessi, nella famiglia e nella società. Il secondo addestramento è praticare la giustizia sociale, la generosità, non rubare e non sfruttare altri esseri viventi. Il terzo è la pratica di un comportamento sessuale responsabile allo scopo di proteggere individui, coppie, famiglie e bambini. Il quarto addestramento è la pratica dell'ascolto profondo e della parola amorevole per ristabilire comunicazione e portare riconciliazione. Il quinto è praticare il consumo consapevole, non introdurre tossine nel nostro corpo e nella nostra mente, non consumare programmi televisivi, riviste, film e via dicendo che possano contenere veleni quali violenza, brama e odio. La pratica del consumo consapevole è la pratica di proteggere noi stessi, le nostre famiglie, la nostra società e le nostre comunità.

Questi addestramenti sono giunti dalla nostra comprensione del Nobile Ottuplice Sentiero. Per esempio, la radice della sofferenza non è solo che le persone uccidono. L'uccisione avviene perché abbiamo una percezione erronea, una visione erronea. Se abbiamo visioni erronee possiamo essere pronti a

uccidere. Ma se vediamo chiaramente e abbiamo la Retta Visione non abbiamo né la capacità né il desiderio di uccidere. Con la Retta Visione vediamo chiaramente che qualsiasi cosa vogliamo uccidere è parte di noi, è come un nostro familiare, e perdiamo la capacità di nuocerle.

I Cinque Addestramenti alla Consapevolezza vengono offerti senza dogmi o religione. Chiunque può utilizzarli come un'etica per la propria vita senza farsi buddhista né aderire a una qualsiasi tradizione o fede religiosa. Tu sei unicamente te stesso ma tenti di fare una vita magnifica seguendo queste linee guida.

I Cinque Addestramenti alla Consapevolezza non sono comandamenti, non giungono da un dio esterno. Giungono dalla nostra consapevolezza e intuizione. La saggezza che racchiudono è il risultato della nostra pratica e della concentrazione.

Possono essere una gioia, non qualcosa che *dobbiamo* fare. È come quando ci asteniamo dall'inquinare il pianeta o dal mangiare troppa carne: non sentiamo di soffrire a causa di ciò. In realtà ci sentiamo molto fortunati nel riuscire a consumare e vivere in modo tale da rendere il futuro per il pianeta una concreta possibilità. Se, con la pratica dei Cinque Addestramenti alla Consapevolezza, senti che la tua comprensione, la tua gentilezza amorevole e la tua compassione sono aumentate, puoi condividere la pratica con altri, e in tal modo possiamo migliorare il mondo.

I CINQUE ADDESTRAMENTI ALLA CONSAPEVOLEZZA

1. Rispetto per la vita

Consapevole della sofferenza causata dalla distruzione della vita, mi impegno a coltivare la visione profonda dell'interessere e la compassione e a imparare modi di proteggere la vita di persone, animali, piante e minerali. Sono determinato a non uccidere, e a non lasciare che altri uccidano, e a non dare il mio sostegno ad alcuna uccisione nel mondo, nei miei pensieri o nel mio modo di vivere. Vedendo che le azioni nocive scaturiscono dalla rabbia, dalla paura, dall'avidità e dall'intolleranza, che a loro volta derivano da un modo di pensare dualistico e discriminante, coltiverò l'apertura, la non discriminazione e il non attaccamento alle opinioni al fine di trasformare la violenza, il fanatismo e il dogmatismo in me stesso e nel mondo.

2. Vera felicità

Consapevole della sofferenza causata dallo sfruttamento, dall'ingiustizia sociale, dal furto e dall'oppressione, mi impegno a praticare la generosità nei miei pensieri, parole e azioni. Sono determinato a non rubare e a non appropriarmi di nulla che dovrebbe appartenere ad altri; dividerò tempo, energia e risorse materiali con chi ha bisogno. Praticherò l'osservazione profonda per riconoscere che la felicità e la sofferenza altrui non sono separate dalle mie, che la vera felicità non è possibile senza comprensione e compassione, e che rincorrere ricchezza, fama, potere e piaceri sensuali può causare molta sofferenza e disperazione. Sono consapevole che la felicità dipende dal mio atteggiamento mentale e non da condizioni esterne, e che per vivere felicemente nel momento presente mi basta rammentare che ho già condizioni più che sufficienti per essere felice. Mi impegno a praticare il Retto Sostentamento in modo da contribuire ad alleviare la sofferenza degli esseri viventi sulla Terra e a invertire il processo del riscaldamento globale.

3. Vero amore

Consapevole della sofferenza causata da una condotta sessuale scorretta, mi impegno a coltivare la responsabilità e a imparare modi di proteggere la sicurezza e l'integrità di individui, coppie, famiglie e società. Sapendo che il desiderio sessuale non è amore e che l'attività sessuale motivata dalla brama danneggia sempre me stesso oltre che gli altri, sono determinato a non impegnarmi in relazioni sessuali prive di vero amore e di impegno profondo e duraturo reso noto ai miei familiari e amici. Farò tutto quanto in mio potere per proteggere i bambini dagli abusi sessuali e impedire a coppie e famiglie di venire distrutte da una condotta sessuale scorretta. Riconoscendo che corpo e anima sono una cosa sola, sono deciso a imparare modi adeguati di prendermi cura della mia energia sessuale e a coltivare la gentilezza amorevole, la compassione, la gioia e l'inclusività – i quattro elementi fondamentali del vero amore – per accrescere la mia felicità e la felicità altrui. Sappiamo che praticando il vero amore avremo una magnifica continuazione nel futuro.

4. Parola amorevole e ascolto profondo

Consapevole della sofferenza causata dal parlare non consapevole e dall'incapacità di ascoltare gli altri, mi impegno a coltivare la parola amorevole e l'ascolto compassionevole allo scopo di alleviare la sofferenza e promuovere riconciliazione e pace in me stesso e fra le altre persone, gruppi etnici e religiosi, e nazioni. Sapendo che le parole possono causare felicità o sofferenza, mi

impegno a parlare in modo veritiero, usando parole che ispirano fiducia, gioia e speranza. Quando in me si manifesta la rabbia sono determinato a non parlare. Praticherò la respirazione consapevole allo scopo di riconoscere la mia rabbia e osservarla in profondità. So che le radici della rabbia possono essere trovate nelle mie percezioni erronee e nella mia mancata comprensione della sofferenza in me stesso e nell'altra persona. Parlerò e ascolterò in un modo capace di aiutare me e l'altra persona a trasformare la sofferenza e a trovare una via d'uscita dalle situazioni difficili. Sono determinato a non spargere voci che non sono sicuro siano veritiere e a non pronunciare parole che possano causare divisione o discordia. Praticherò la Retta Diligenza per alimentare la mia capacità di comprensione, amore, gioia e inclusività, e per trasformare gradualmente la rabbia, la violenza e la paura che si trovano nel profondo della mia coscienza.

5. Nutrimento e guarigione

Consapevole della sofferenza causata da un consumo non consapevole mi impegno a coltivare una buona salute, sia fisica sia mentale, per me stesso, la mia famiglia e per la società praticando il mangiare, il bere e il consumare consapevoli. Praticherò l'osservazione profonda del mio modo di assumere i Quattro Nutrimenti, vale a dire cibo commestibile, impressioni sensoriali, volizione e coscienza. Sono determinato a non giocare d'azzardo, a non assumere alcol, droghe o qualsiasi altra sostanza contenente tossine, vale a dire determinati siti web, giochi elettronici, programmi televisivi, film, riviste, libri e conversazioni. Coltiverò la pratica di tornare al momento presente per stare in contatto con gli elementi rasserenanti, risananti e nutrienti dentro e intorno a me, non lasciando che rimpianti e dispiaceri mi trascinino nuovamente nel passato né permettendo ad ansie, timore o brama di distogliermi dal momento presente. Sono determinato a non tentare di mascherare la solitudine, l'ansia o altra sofferenza perdendomi nel consumo. Contemplerò l'interessere e il consumo in un modo che preservi la pace, la gioia e il benessere nel mio corpo e nella mia coscienza, e nel corpo e nella coscienza collettivi della mia famiglia, della società e della Terra.

I Cinque Addestramenti alla Consapevolezza vengono dalla nostra pratica

Quando studiamo e pratichiamo i Cinque Addestramenti alla Consapevolezza siamo consci del fatto che sono il frutto della nostra meditazione. Nascono dalla nostra consapevolezza e concentrazione. Rappresentano la nostra saggezza. Dobbiamo praticarli quotidianamente con molta apertura e gioia.

Sappiamo che in molti luoghi del mondo si continua a uccidere a causa di fanatismo, mentalità ristretta e pensiero erroneo. Se ci limitiamo a dire che uccidere è sbagliato, questo non serve a granché. Ma se sappiamo aiutare la persona che prova il desiderio di uccidere, e se sappiamo aiutarla a ottenere la profonda saggezza dell'interessere, a eliminare fanatismo e grettezza, quella persona non avrà naturalmente lo stesso desiderio di nuocere a qualcuno.

L'interessere e il Primo Addestramento alla Consapevolezza

Le persone si stanno uccidendo a vicenda. Ciò accade perché non possiedono la profonda saggezza dell'interessere. L'omicida non vede che la persona che sta uccidendo è lui stesso. Potrebbe non essere sufficiente limitarci a sollecitare le persone a non uccidere. Dobbiamo ispirarle. Dobbiamo aiutarle a capire che uccidere qualcuno è uccidere sé stessi. Se in te dimora la profonda saggezza dell'interessere *sai* che uccidere qualcuno è uccidere te stesso. Il Primo Addestramento alla Consapevolezza, non uccidere, proteggere sempre la vita, non dovrebbe essere solo un comandamento, qualcosa da fare perché qualcuno ti ha detto che era bene farlo. Hai invece bisogno di capire *perché* non dovresti uccidere. Se riesci a toccare la profonda saggezza dell'interessere, e sei libero dalla duplice concezione – l'illusione che soggetto e oggetto siano distinti l'uno dall'altro – vedi molto chiaramente che uccidere l'altro è uccidere te stesso.

Una persona libera da tutte le opinioni, una persona capace di vedere la natura di interessere di ogni cosa, non proverà mai il desiderio di uccidere. La pratica del Primo Addestramento alla Consapevolezza nutre la nostra compassione. La compassione ci giova e ci rende felici. Senza di essa non possiamo rapportarci al mondo e agli altri esseri viventi; la comunicazione non è possibile. Ecco perché è essenziale coltivare la compassione. Apporterà benessere a noi e al mondo. È un addestramento, abbiamo bisogno di allenarci per riuscire ad aiutarla a crescere di giorno in giorno.

Durante la guerra del Vietnam ci sono stati momenti in cui abbiamo rasentato la disperazione. Il conflitto continuava a protrarsi e non vedevamo alcun segno che ne indicasse la fine imminente. Ogni giorno, ogni notte, le persone morivano, e il paese veniva distrutto da bombe e sostanze chimiche. I giovani venivano a chiedermi: «Thay, c'è speranza che la guerra finisca presto?». In quel momento non vedevamo nessuna speranza. Eravamo molto vicini alla disperazione, perché la guerra stava durando da lungo tempo. Perciò, quando ti viene posta una domanda del genere, devi ispirare ed espirare parecchie volte. Dopo avere ispirato ed espirato parecchie volte risposi ai giovani: «Il Buddha ci ha detto che le cose sono impermanenti. Anche la guerra è impermanente. A un certo punto deve finire».

Ma il problema è: stiamo facendo qualcosa per contribuire a mettere fine alla

guerra? Se ci lasciamo sopraffare dal senso di disperazione e rabbia non possiamo essere d'aiuto. Possiamo addirittura alimentare la guerra e intensificarla o prolungarla. Quindi la domanda è se possiamo fare qualcosa per la pace, se possiamo *essere* qualcosa per la pace.

Quando produci un pensiero di compassione, di gentilezza amorevole, di comprensione, quella è pace. Quando fai qualcosa per aiutare le vittime della guerra, bambini e adulti, a soffrire meno, e quando porti cibo ai piccoli profughi, questi sono i tipi di azione che possono contribuire ad attenuare una situazione di sofferenza. Quindi in una situazione difficile è essenziale che tu trovi il modo di praticare la pace. Anche se puoi farlo solo in maniera assai limitata, ciò ti aiuterà a sopravvivere. Ti aiuterà ad alimentare la speranza. Considero dunque molto importante non lasciarsi trascinare dal senso di disperazione. Dovremmo imparare a portare la pace nel nostro corpo e nella nostra mente, così da poter dare origine a pensieri di compassione, parole di compassione e atti di compassione nella nostra vita quotidiana. Questo ispirerà altre persone e le aiuterà a non annegare in un oceano di disperazione. Il nostro pensare e il nostro agire mostrano che il Primo Addestramento alla Consapevolezza è possibile. Se abbiamo un po' di pace dentro di noi, nel nostro modo di pensare, parlare e agire, saremo in grado di influenzare le persone e di ispirarle a procedere nella stessa direzione. A poco a poco possiamo migliorare la situazione.

La generosità e il Secondo Addestramento alla Consapevolezza

Il Secondo Addestramento alla Consapevolezza riguarda la generosità, il non rubare, non nuocere all'ambiente, non essere avidi e riuscire a essere felici con un minimo di condizioni favorevoli. Ciò è molto importante. Con questo secondo addestramento dobbiamo pensare alla vera felicità. Quando le persone praticano l'erronea diligenza è perché hanno troppo desiderio. E avendone troppo non hai il tempo di vivere la tua vita, di amare, di sperimentare guarigione e trasformazione. Ti bruci con il fuoco del desiderio. Questa dovrebbe essere una campana di consapevolezza per i grandi uomini d'affari che lavorano troppo. Ci sono molte persone del genere nel nostro mondo. Possono anche essere potenti, possono anche riscuotere un enorme successo nelle loro iniziative, ma soffrono, non vivono davvero la loro vita. Non hanno il tempo di praticare i quattro aspetti della vera diligenza perché sono prigionieri dell'erronea diligenza e consumati dal lavoro.

Non pensare di non avere potere solo perché sei povero. So di numerose persone ricche e potenti che soffrono profondamente di solitudine, e molte si sono suicidate. Soffrono e meritano la nostra compassione. Ma per avere compassione da offrire ad altri dobbiamo offrirla prima a noi stessi. Coltiviamo la compassione osservando a fondo per capire la sofferenza dentro e intorno a noi. Non devi essere ricco per aiutare la gente. In realtà, se sei troppo ricco non puoi aiutarla. Le persone ricche vogliono continuare a esserlo, quindi investono tutto il loro tempo e la loro energia nel tentativo di conservare la propria ricchezza, non hanno nemmeno il tempo di prendersi cura di sé stessi e delle loro famiglie, quindi come possono aiutare altre persone? Essere ricco non è una condizione favorevole per la vita spirituale. Vivere semplicemente ed essere felici è una cosa possibile. Quando trasformi te stesso in un bodhisattva hai molto potere, non quello associato alla fama e al denaro bensì il potere che ti aiuta a essere libero e ti permette di aiutare molte persone e arrecare loro sollievo.

L'amore e il Terzo Addestramento alla Consapevolezza

Se amiamo davvero gli altri cercheremo di proteggere noi e loro dalla condotta sessuale scorretta. La condotta sessuale scorretta deriva di solito da violenza, rabbia e paura. Non è legata al sesso o all'amore. Se ci sono il vero amore e la comprensione, rabbia e violenza diminuiscono e noi non agiamo per paura.

Abbiamo molti tipi di energia dentro di noi, compresa l'energia della rabbia, della violenza e della brama. Ma anche la compassione è un'energia molto forte. Se permetti all'energia della compassione di predominare, puoi trascorrere tutte le ventiquattro ore della giornata a fare cose che gioveranno alle persone.

Tutti abbiamo energia sessuale. I nostri modi di mangiare, bere e passare il tempo sono fattori importanti nella gestione della nostra energia sessuale. A questo riguardo, il modo in cui agiamo, il modo in cui passiamo il tempo libero e il modo in cui trascorriamo il tempo quando siamo con gli altri svolgono un ruolo importante. È un'arte. Non dovremmo reprimere nessun tipo di energia dentro di noi, compresa quella sessuale. Stiamo però tentando di essere intelligenti nel modo in cui gestiamo tale energia. Ci sono tipi di energia positivi e ci sono energie che possono turbarci. Consapevolezza, concentrazione e il tempo che passiamo con altri praticanti possono aiutarci enormemente. Dovremmo sorridere alle nostre energie e sapere che abbiamo la capacità di gestirle. «Mia cara energia, so che sei lì. Io sono qui per te. Imparerò ad aiutarti e a prendermi cura di te. Insieme possiamo essere in pace. E anche tu puoi aiutarmi. Sei energia, ed è possibile trasformare una determinata energia in un'altra, come il vento può essere trasformato in elettricità.» Quindi l'energia sessuale può essere trasformata nell'energia della compassione e in atti di compassione. Dobbiamo solo imparare come trasformarla. Con una comunità, un *sangha*, si può imparare. Il modo in cui mangiamo, beviamo e gestiamo il nostro tempo libero, il modo in cui lavoriamo insieme e il modo in cui ci mettiamo al servizio degli altri determineranno il nostro successo.

Trasformare sofferenza e abusi

Se hai subito abusi sessuali, il modo migliore per liberarti del tuo dolore è diventare un bodhisattva. Pronunci il voto di proteggere individui, coppie, famiglie e bambini dagli abusi sessuali. Fai del tuo meglio per proteggere le persone. Quando l'energia di un bodhisattva è dentro di te, la sofferenza per essere una vittima di abusi sessuali comincerà a dissolversi.

C'era un soldato statunitense il cui intero plotone venne falciato durante la guerra in Vietnam. Lui ne incolpò gli abitanti di un villaggio e per vendicarsi avvelenò alcuni sandwich che poi lasciò all'ingresso del villaggio perché gli abitanti li trovassero e li mangiassero. Ma furono i bambini del villaggio a trovarli e a mangiarli. Ben presto iniziarono a gridare, a gemere, ad artigliarsi lo stomaco e a contorcersi per terra. I genitori accorsero per aiutarli, ma il soldato sapeva che nulla avrebbe potuto salvare i piccoli. Per decenni, dopo la guerra, non riuscì a sopportare di trovarsi nella stessa stanza con i bambini. Se ne vedeva uno entrare nella stanza in cui era, doveva scappare fuori. Venne a Plum Village per partecipare a un ritiro per veterani. Ci vollero diversi giorni prima che fosse disposto a raccontare la sua storia. Gli dissi: «Sì, hai ucciso cinque bambini, ma ci sono molti bambini che stanno soffrendo e morendo in questo stesso momento a causa della mancanza di cibo o medicinali. Potresti salvare innumerevoli bambini, adesso». Giurò solennemente di adoperarsi per salvare i bambini, e da quel momento il suo senso di colpa e la sua sofferenza cominciarono a dissolversi.

Come vittima di abusi sessuali non sei costretto a sopportare in eterno la sofferenza che ne deriva. Se giuri solennemente di essere un bodhisattva trovi modi per proteggere bambini e altre persone con ogni mezzo possibile. L'energia del tuo voto dissolverà la sofferenza dentro di te e sarai libero. Voto e aspirazione sono molto importanti. Ti donano molta energia che risana e trasforma.

Il potere della comunicazione e il Quarto Addestramento alla Consapevolezza

Durante i ritiri a Plum Village per palestinesi e israeliani, all'inizio i due gruppi sono diffidenti l'uno nei confronti dell'altro e faticano a guardarsi. Entrambi hanno sofferto molto, e ogni gruppo è convinto che la sua sofferenza sia stata causata dallo schieramento opposto. Concediamo a ognuna delle due parti parecchio tempo lontano dall'altra per praticare e parecchio sostegno nell'usare le tecniche dell'ascolto profondo e della parola amorevole.

Quando alla fine i due gruppi si riuniscono come uno solo per condividere il loro dolore e la loro sofferenza, una parte usa la parola amorevole e l'altra l'ascolto compassionevole, senza interrompere. Il risultato è magnifico. Mentre ascolti, riconosci che quelli dall'altra parte hanno sofferto quasi esattamente come te. In precedenza eri magari convinto che soltanto il tuo versante avesse sofferto, ma ora vedi che l'altro schieramento ha sofferto esattamente come il tuo: paura, rabbia, sospetto e dolore. Cominci a vederli come esseri umani uguali a te. Quando inizi a vederli come tuoi simili anch'essi sofferenti, l'intenzione di punirli svanisce, e cominci a guardarli con gli occhi della compassione. Puoi addirittura essere motivato dal desiderio di contribuire ad alleviare la loro sofferenza. Quella è la trasformazione che sperimenti durante il periodo in cui pratichi l'ascolto compassionevole.

Adesso, quando li guardi, soffri molto meno, perché sei riuscito a riconoscere la sofferenza dentro di loro e li vedi come esseri umani identici a te. Quando loro vedono i tuoi occhi sentono che li stai guardando con amore e non più con sospetto, paura o rabbia. Quindi la trasformazione ha luogo su entrambi i versanti. Avrai anche l'opportunità di parlare apertamente, magari la prossima settimana. E racconterai loro della tua sofferenza, e loro ascolteranno. Questa pratica di ascolto compassionevole e parola amorevole è molto importante per liberarci dalla paura, dalla rabbia e dall'odio. Ha il potere di ristabilire la comunicazione.

All'inizio potremmo notare che gli altri hanno molte percezioni errate. È perché hanno molto sofferto. Ecco come mai nel loro modo di parlare ci sono ancora amarezza e accusa. Ma poiché stiamo praticando la consapevolezza della compassione, non li interrompiamo, e permettiamo loro di dire ciò che pensano in modo che soffrano meno. Il risultato è che li riconosciamo come esseri viventi

che racchiudono parecchia sofferenza. Non abbiamo più l'intenzione di punirli bensì quella di aiutarli. Non è nostra intenzione farli soffrire. Dalla nostra parte ci sono paura e sospetto che ci rendono ostili per loro. Se abbiamo un rapporto difficoltoso con il nostro partner, o con i nostri genitori e familiari, o persino con il membro di un gruppo che pensiamo abbia ferito noi e la nostra famiglia, è sempre possibile ristabilire la comunicazione e riconciliarsi praticando l'ascolto compassionevole e la parola amorevole.

Gli aspetti etici e spirituali del Quinto Addestramento alla Consapevolezza

Immagina di praticare il quinto addestramento e di avere smesso di bere alcol o fare uso di droga. Stai però soffrendo perché provi ancora il desiderio di alcol o droga. Stai seguendo la linea guida, il precetto, ma non ne vedi davvero il valore. Non capisci che è derivato dalla saggezza e ha una dimensione spirituale. Ti astieni perché sai che giova alla tua salute, ma soffri. Se invece capisci il profondo significato dell'addestramento e i benefici che ti apporterà, sarai felice di smettere di assumere tossine.

È come essere vegetariano. Quando sperimenti come ti faccia sentire bene non nuocere ad animali o all'ambiente, sei felice di mangiare cibo vegetariano. Non soffri per il fatto di non mangiare carne. Ti senti invece fortunato a riuscire a mangiare in modo tale da non causare sofferenza ad altri esseri viventi. Nel tuo mangiare c'è gioia, c'è saggezza e ci sono compassione e spiritualità. Mangiare diventa una cosa molto spirituale.

Non c'è alcuna barriera che divida l'etico e lo spirituale: sono una cosa sola. È per questo motivo che ci concentriamo su felicità e benessere come chiave per un'etica globale. Praticiamo i Cinque Addestramenti alla Consapevolezza perché vediamo che accrescono il nostro benessere. La saggezza delle Quattro Nobili Verità allevia la nostra sofferenza. E non esiste alcuna distinzione tra la nostra sofferenza e la sofferenza del mondo. Agiamo in modo etico perché siamo motivati dalla nostra profonda saggezza dell'interessere e della non-discriminazione. La nostra saggezza fa sì che i nostri pensieri, parole e azioni fisiche si manifestino in un modo che arreca benessere al mondo e a noi stessi. Agiamo in tal modo non perché pensiamo di doverlo fare o perché ci viene detto di farlo, ma come risultato della nostra saggezza. Le nostre azioni apportano semplicemente più benessere a noi stessi e al mondo.

8. IL SAṄGHA È LA CHIAVE

Costruire la nostra comunità globale

È difficile operare il cambiamento da soli. Il *saṅgha* – la comunità di persone che condividono il sentiero della pratica spirituale – racchiude una potente energia collettiva di consapevolezza e concentrazione. Può aiutarci a fare un passo avanti, accende la nostra saggezza. Vogliamo offrire il sentiero del Buddha al mondo. Vogliamo usare il tipo di linguaggio non settario grazie al quale possiamo condividere con il mondo la saggezza del Buddha. La nostra pratica collettiva di camminare, rimanere seduti, respirare, mangiare o persino spazzolarci i denti è molto importante. La nostra pratica collettiva è il fondamento del nostro successo.

Possiamo aiutarci l'un l'altro a non sprofondare nel passato e a non restare aggrappati al nostro dolore e ai dispiaceri del passato. La nostra comunità può essere il nostro rifugio. Praticare con il *saṅgha* è più facile che farlo da soli. L'energia collettiva del *saṅgha* ci aiuta a trasformare più rapidamente. A volte qualcosa può trascinarci via, ma grazie alla pratica collettiva possiamo riacquistare la nostra solidità. Anche se siamo distratti il *saṅgha* può aiutarci a rammentare di tornare al momento presente, di toccare ciò che è positivo, toccare la nostra pace, e capire come risolvere la difficoltà.

L'amata comunità

Il *saṅgha* non deve necessariamente essere buddhista. Il buddhismo è comunque fatto di elementi non buddhisti. Quando ho conosciuto Martin Luther King, a Chicago nel 1966, abbiamo parlato del creare un *saṅgha*. Ci siamo incontrati per bere un tè insieme prima di partecipare a una conferenza stampa, durante la quale lui si espresse contro la guerra del Vietnam. Io dissi ai rappresentanti della stampa che le attività di Martin Luther King a favore dei diritti umani e dei diritti civili si accordavano perfettamente con i nostri sforzi in Vietnam per fermare le uccisioni e portare la pace in quella terra, e che avremmo dovuto sostenerci a vicenda.

All'epoca, Martin Luther King era giovane, e anch'io lo ero. Parlammo in alcune occasioni dell'amata comunità, senza la quale non si può fare nulla. L'amata comunità è il *saṅgha*. Il Buddha non avrebbe potuto fare niente senza il suo *saṅgha*. Ecco perché, dopo l'illuminazione, si recò nel Parco dei Cervi presso Benares, sperando di trovarvi i suoi ex compagni di pratica, e fondò un *saṅgha* di sei persone, che in seguito divenne un *saṅgha* di 60 persone, poi di 900, e dopo un anno soltanto vantava 1250 membri ordinati.

Il mio ultimo incontro con Martin Luther King avvenne a Ginevra, solo pochi mesi prima del suo assassinio. Ci trovavamo là per partecipare a una conferenza di pace chiamata «Pacem in Terris», pace in terra. Lui mi invitò a salire nella sua stanza all'undicesimo piano per fare colazione. Arrivai in ritardo perché ero stato trattenuto dai giornalisti. Quando finalmente raggiunsi la sua camera lui mi stava ancora aspettando e mi aveva tenuto in caldo la colazione. Quando gli spararono, mi trovavo a New York, a letto con l'influenza. La notizia dell'accaduto mi colmò di disperazione.

Ora, quando guardo indietro, vedo che i semi da noi piantati non sono andati perduti. Hanno cominciato a germogliare e a crescere. L'amata comunità, l'espressione che Martin Luther King usava per il *saṅgha*, si trova là. Puoi riconoscerla come *saṅgha*, anche se non porta quel nome.

Immagina il presidente degli Stati Uniti circondato da molti consiglieri, compresi consiglieri appartenenti al mondo dell'industria e alle forze armate. È un uomo politico. Il *saṅgha* è sufficientemente forte e presente per aiutarlo e offrirgli sostegno in modo che possa rimanere sé stesso? È una domanda che mi sono posto. Dovremmo fare qualcosa per mostrare a lui e agli altri leader politici che il *saṅgha* è là, a sostenerli.

Il Buddha incontrò per l'ultima volta re Prasenajit nel Koshala settentrionale. In quell'occasione il sovrano gli disse: «Nobile Buddha, ogni volta che vedo il tuo *saṅgha* nutro una maggiore fiducia in te». Il *saṅgha* era opera del Buddha, e senza di esso il Buddha non sarebbe riuscito a realizzare il suo sogno. Come Martin Luther King sognava di alleviare la sofferenza del mondo. È un sogno nobile. Ognuno di noi può fare qualcosa per contribuire ad attenuare la sofferenza del mondo, ma nessuno di noi può riuscirvi da solo.

Praticare con il saṅgha

Nel *saṅgha* ci sono coloro che portano felicità a molte persone. Ci sono monaci e laici che cucinano in maniera sublime, e ci sono coloro che preparano un pane squisito. Ci sono coloro che curano magnificamente il giardino e coltivano verdure sane e nutrienti. Ci sono coloro che organizzano celebrazioni festive in modo splendido, creativo. Ci sono quelli che non possiedono questi talenti ma quando si dedicano alla meditazione seduta sono molto felici, e anche quando camminano lo sono, e ciò dona felicità agli altri. Costoro sono enormemente benefici per il *saṅgha*.

Ognuno dà il suo contributo. Non hai bisogno di essere esattamente come gli altri. Questo è sempre vero, che tu stia considerando tuo *saṅgha* la tua famiglia oppure la più vasta amata comunità. Ognuno ha le proprie capacità. Qualcuno deve essere gli occhi del *saṅgha*, qualcuno deve essere le orecchie, qualcuno deve essere i piedi e qualcuno le mani. Non hai bisogno di essere uguale agli altri, hai solo bisogno di essere te stesso. Dai il tuo contributo come te stesso. Non hai bisogno di avere una salute perfetta o una mente perfetta senza alcuna preoccupazione e ansia. Puoi ancora avere qualche dolore nel corpo o nella mente. Ma grazie alla pratica puoi creare più gioia, pace e comprensione che nutrano te, nutrano il *saṅgha* e nutrano il mondo.

La collina del xxi secolo

Il XXI secolo è come una collina. E noi stiamo scalando la collina del XXI secolo come *saṅgha*. Sono sicuro che, se continuiamo a scalarla magnificamente, assaporando ogni passo, sarà davvero splendido quando arriveremo in cima e guarderemo giù. Tutto dipende da *come* scaliamo la collina del secolo. Ogni passo dovrebbe essere amore. Ogni passo dovrebbe essere perdono. Ogni passo dovrebbe essere guarigione e trasformazione. Camminiamo in modo tale che ogni passo porti pace, felicità e consapevolezza della nostra comune umanità. Non vogliamo camminare in nessun altro modo. Vogliamo camminare in modo tale che ogni passo divenga risanatore, nutriente e trasformativo.

Ogni volta che sediamo, sediamo in modo tale che il mondo possa trarre beneficio dal nostro restare seduti. Siamo saldi, rilassati, calmi e felici, quando sediamo. Restiamo seduti come se sedessimo su un fiore di loto e non su un cumulo di carboni ardenti. Quando facciamo colazione mangiamo in modo tale da rendere possibili pace, gioia e libertà – e da rendere possibile la vita, perché quando siamo davvero presenti possiamo godere di tutte le meraviglie della vita dentro e intorno a noi.

Fare colazione è una pratica profonda. Sei sempre lì per te stesso e per la tua famiglia, la tua comunità. Non vieni trascinato via dal passato o dal futuro. Sei davvero lì allo scopo di fare colazione. La tua colazione è disponibile per te e tu sei disponibile per la colazione. Sei disponibile per il *saṅgha*, e il *saṅgha* è là e disponibile per te, sempre dimorando nel momento presente. Il Buddha ha detto che il passato è già scomparso e il futuro non è ancora qui, perciò c'è solo un unico momento in cui puoi essere davvero vivo, ossia il momento presente. Quindi la nostra determinazione e la nostra pratica sono di rimanere sempre nel momento presente, che è la porta per la guarigione e la trasformazione.

Insieme creiamo il mondo

Percepriamo sofferenze in tutto il mondo e desideriamo renderci utili. Il problema è che siamo molto indaffarati. Non abbiamo tempo, non abbiamo energia per gli altri esseri umani, che si trovino qui oppure all'estero. Quello è l'ostacolo principale. Molti di noi sentono di non avere abbastanza tempo, nemmeno per sé stessi e la loro famiglia, quindi come possiamo tendere la mano alle persone sparse per il mondo e aiutarle? Come possiamo tendere la mano a persone che si sentono lasciate sole nella loro lotta per la democrazia, l'indipendenza e via dicendo? La nostra buona intenzione c'è, la disponibilità c'è, ma spesso sentiamo di non avere i mezzi per aiutare.

Dobbiamo liberarci dalle nostre vite troppo indaffarate. Vogliamo aiutare gli altri, ma spesso siamo così impegnati a correre qua e là che pensiamo di non avere il tempo di fare nient'altro. Come *saṅgha* possiamo aiutarci a vicenda dando la priorità all'intenzione di risanare il mondo. Possiamo riorganizzare la nostra vita individuale e collettiva al fine di stare l'uno con l'altro in maniera più intima e benefica.

Che il XXI secolo diventi o meno un secolo di spiritualità dipende dalla nostra capacità di costruire *saṅgha*. Senza un *saṅgha* cadremo vittime della disperazione. Abbiamo bisogno l'uno dell'altro. Abbiamo bisogno di riunirci, di unire la nostra saggezza, la nostra perspicacia e la nostra compassione, e rendere il *saṅgha* simile a una famiglia. Dovremmo rinunciare al concentrarci solo sui nostri desideri personali e vedere la Terra come la nostra vera casa, una casa per tutti noi. Questo è il momento in cui dobbiamo costruire il *saṅgha* di tutte le nazioni. Invitiamo tutti a guardare a fondo nella nostra situazione. Invitiamo tutti a parlare apertamente e diffondere il messaggio. Se falliamo nel compito di costruire il *saṅgha*, la sofferenza del XXI secolo sarà indescrivibile.

Un unico passo

Dobbiamo imparare a parlare ad alta voce così che la voce del Buddha, la voce di Gesù, la voce di Maometto e di tutti i nostri antenati spirituali possa essere udita in questo momento storico pericoloso e di capitale importanza. Dovremmo offrire la nostra luce al mondo affinché non sprofondi nel buio totale. Tutti racchiudono nel cuore il seme del risveglio e della saggezza. Aiutiamoci a vicenda a toccare questi semi in noi stessi e negli altri affinché tutti abbiano il coraggio di dire ciò che pensano. Abbiamo gli strumenti. Abbiamo il sentiero. Abbiamo la capacità – con la pratica – di avere la saggezza. Non dobbiamo fare altro che cominciare. Con un unico passo, con un unico respiro, possiamo dedicarci a vivere la nostra esistenza quotidiana in un modo che arrechi felicità e benessere al pianeta, alle nostre amate comunità e a noi stessi.

IL MANIFESTO 2000

Alcuni anni fa ho avuto l'occasione di sedermi a un tavolo con numerosi vincitori del premio Nobel per la pace allo scopo di dibattere su come contribuire a trasformare la violenza nel mondo così che i bambini ne beneficiassero. Insieme abbiamo stilato la bozza di un testo chiamato «Manifesto 2000». Abbiamo anche proposto alle Nazioni Unite di dichiarare i primi dieci anni del XXI secolo un decennio per la nonviolenza e la pace. La nostra proposta è stata accettata dalle Nazioni Unite, che hanno promulgato un documento, ARES 53129, dichiarando l'anno 2000 l'Anno internazionale per la cultura della pace e il decennio 2001-2010 il Decennio internazionale per la promozione della cultura della nonviolenza e della pace per i bambini del mondo.

Anche se in questi dieci anni non abbiamo risolto tutti i problemi del mondo, il Manifesto è diventato una valida guida utilizzata da parecchie persone.

Può darsi che tu preferisca usare il linguaggio del Manifesto 2000 invece dei Cinque Addestramenti alla Consapevolezza, benché il contenuto sia lo stesso. Finora 75 milioni di persone hanno firmato il Manifesto, compresi capi di stato e altre figure di spicco.

MANIFESTO UNESCO 2000 PER UNA CULTURA DI PACE E NONVIOLENZA

Il terzo millennio deve essere un nuovo inizio per tutti. Insieme possiamo trasformare la cultura della guerra e della violenza in una cultura di pace e nonviolenza. A questo scopo è necessaria la partecipazione di ciascuno. Questo può dare ai giovani e alle future generazioni dei valori che possono ispirarli a dare forma a un mondo di dignità e armonia, un mondo di giustizia, solidarietà, libertà e prosperità. La cultura della pace rende possibile uno sviluppo sostenibile, la tutela dell'ambiente e la realizzazione personale di ogni essere umano.

Il Manifesto 2000 per la Cultura della Pace e della Nonviolenza è stato elaborato da un gruppo di vincitori del Premio Nobel per la pace, che si sono incontrati a Parigi per il 50° anniversario della Dichiarazione dei Diritti Umani. Norman Borlaug, Adolfo Pérez Esquivel, Michail Gorbačëv, Máiread

Maguire, Rigoberta Menchú Tum, Shimon Peres, José Ramos-Horta, Joseph Rotblat, David Trimble, Desmond Tutu, Elie Wiesel, Carlos F. Ximenes Belo, Nelson Mandela e il Dalai Lama sono stati i primi firmatari del Manifesto 2000.

Il Manifesto ha l'obiettivo di favorire la consapevolezza e l'impegno individuale: non è né un appello, né una petizione indirizzata ai governi o ad autorità superiori. Il Manifesto 2000 afferma che è responsabilità di ogni essere umano tradurre nelle esperienze reali della vita quotidiana i valori, gli atteggiamenti e i modelli di comportamento che ispirano la cultura della pace. Chiunque può agire secondo lo spirito della cultura della pace, nell'ambito della propria famiglia, del proprio luogo di lavoro, quartiere, città o regione, divenendo portatore di un messaggio di tolleranza, solidarietà e dialogo.

Riconoscendo la mia parte di responsabilità per il futuro dell'umanità, in particolare per i bambini di oggi e delle future generazioni, mi impegno nella mia vita quotidiana, in famiglia, sul lavoro, nella mia comunità, nel mio paese e nella mia regione a:

1. rispettare la vita e la dignità di ogni persona, senza discriminazioni o pregiudizi;
2. praticare la Nonviolenza attiva, rifiutando la violenza in tutte le sue forme: fisica, sessuale, psicologica, economica e sociale, in particolare nei confronti di chi è più deprivato e vulnerabile, come i bambini e gli adolescenti;
3. mettere a disposizione parte del mio tempo e delle mie risorse materiali con uno spirito di generosità per porre fine all'esclusione, all'ingiustizia e all'oppressione politica ed economica;
4. difendere la libertà di espressione e la diversità culturale, scegliendo sempre il dialogo e l'ascolto piuttosto che il fanatismo, la diffamazione e il rifiuto degli altri;
5. promuovere un comportamento responsabile da parte dei consumatori e delle pratiche di sviluppo che rispettino tutte le forme di vita e preservino l'equilibrio naturale del pianeta;
6. contribuire allo sviluppo della mia comunità, con la piena partecipazione delle donne e il rispetto per i principi della democrazia, con l'obiettivo di creare insieme nuove forme di solidarietà.

SOMMARIO

1. PERCHÉ ABBIAMO BISOGNO DI UN'ETICA GLOBALE

Consapevolezza, concentrazione e saggezza

Un'offerta globale

Applicare l'etica buddhista nella vita quotidiana

Il punto di partenza per un'etica buddhista

Il sentiero virtuoso

Consapevolezza, concentrazione e saggezza

Il primo insegnamento del Buddha

2. LE QUATTRO NOBILI VERITÀ

Un sentiero verso l'azione

Felicità e sofferenza inter-sono

Non-dualismo

Ogni verità racchiude le altre

Respiro consapevole: le Quattro Nobili Verità come sentiero verso l'azione

3. LA PRIMA NOBILE VERITÀ

Il ruolo della sofferenza

Non tutto è sofferenza

Non possiamo eliminare tutta la sofferenza

La storia di Siddharta

Che cos'è la sofferenza?

La sofferenza globale della nostra epoca

Le nostre sofferenze sono collegate

Di cosa è fatta la sofferenza?

La sofferenza è costituita da elementi di non-sofferenza

Continuazione

La sofferenza dipende dalle nostre percezioni

La seconda freccia

Niente fango, niente loto

Imparare dalla sofferenza

Fermarsi e guardare profondamente

Mero riconoscimento

Coltivare la compassione

Chiamare la sofferenza con i suoi veri nomi

4. LA SECONDA NOBILE VERITÀ

L'ignobile sentiero

I Quattro Nutrimenti: il nostro consumo causa la nostra sofferenza e la nostra gioia

Il primo nutrimento: cibo commestibile

L'esempio del Buddha: la carne del figlio

Il secondo nutrimento: impressioni sensoriali

L'esempio del Buddha: la mucca con la malattia della pelle

Vivere senza televisione

Il terzo nutrimento: la volizione

L'esempio del Buddha: siamo trascinati da due uomini molto forti

Il quarto nutrimento: la coscienza

L'esempio del Buddha: essere pugnalati cento volte

Paura originaria: una fonte della nostra sofferenza

I dieci vincoli che ci legano

Il primo vincolo: la brama

Il secondo vincolo: la rabbia

Il terzo vincolo: l'ignoranza

Il quarto vincolo: i complessi

Il quinto vincolo: il dubbio

Il sesto vincolo (la prima visione): questo corpo è me

Il settimo vincolo (la seconda visione): coppie di opposti

L'ottavo vincolo (la terza visione): attaccamento alle opinioni

Il nono vincolo (la quarta visione): visione distorta

Il decimo vincolo (la quinta visione): attaccamento a riti e rituali

Comprendere le cause della sofferenza conduce alla felicità

5. LA TERZA NOBILE VERITÀ

La felicità è possibile

Felicità e sofferenza

Innaffiare i semi

La felicità è relativa

Trovare la felicità nel momento presente

Camminata consapevole

Consapevolezza, concentrazione e chiara visione sono le fonti della felicità

Casa è qui e ora

Samtusta: abbiamo già abbastanza

Quattro pratiche per vivere felicemente nel momento presente

Trovare il nostro sentiero per la felicità

6. LA QUARTA NOBILE VERITÀ

Uno stile di vita etico

Come capiamo che cosa è «retto»?

Il primo insieme di criteri: sofferenza e felicità

Il secondo insieme di criteri: benefico e non benefico

Il terzo insieme di criteri: illuso o vigile

Il quarto insieme di criteri: aprire o sbarrare la strada

Il quinto insieme di criteri: apparenza e sostanza

Un esempio dell'utilizzo dei criteri: la bomba atomica

Il Nobile Ottuplice Sentiero trascende tutti gli altri criteri

La Retta Visione

Essere e non-essere: la manifestazione di una fiamma

Non uguale, non diverso

Soggetto e oggetto

Duplici presa

Prendersi il tempo di vedere l'interessere

Siamo il pianeta

Siamo i nostri antenati

Un seme di mais

Grande unione: nessun complesso

Vedere con gli occhi dei nostri antenati

Ognuno di noi è l'altro

Retto Pensiero (Non-discriminazione)

Il tuo pensiero reca la tua firma

Retta Parola

Parla abilmente in modo che gli insegnamenti non vengano fraintesi

Il discorso di Obama in Egitto

Retta Azione

Retto Sostentamento

Retta Diligenza

Erronea diligenza

Quattro strumenti per la Retta Diligenza

Cambiare il piolo

Retta Consapevolezza

Tornare a casa respirando

Retta Concentrazione

Concentrati su qualcosa di interessante

Concentrazione sull'impermanenza

Molte concentrazioni

Il Nobile Ottuplice Sentiero è la via d'uscita dal dolore

7. PERCORRERE IL NOBILE OTTUPLICE SENTIERO

I Cinque Addestramenti alla Consapevolezza

I Cinque Addestramenti alla Consapevolezza vengono dalla nostra pratica

L'interessere e il Primo Addestramento alla Consapevolezza

La generosità e il Secondo Addestramento alla Consapevolezza

L'amore e il Terzo Addestramento alla Consapevolezza

Trasformare sofferenza e abusi

Il potere della comunicazione e il Quarto Addestramento alla

Consapevolezza

Gli aspetti etici e spirituali del Quinto Addestramento alla Consapevolezza

8. IL SAṄGHA È LA CHIAVE

Costruire la nostra comunità globale

L'amata comunità

Praticare con il saṅgha

La collina del XXI secolo

Insieme creiamo il mondo

Un unico passo

IL MANIFESTO 2000

www.ilibraio.it



Il sito di chi ama leggere

Ti è piaciuto questo libro?
Vuoi scoprire nuovi autori?

Vieni a trovarci su ILibraio.it, dove potrai:

- scoprire le novità editoriali e sfogliare le prime pagine in anteprima
- seguire i generi letterari che preferisci
- accedere a contenuti gratuiti: racconti, articoli, interviste e approfondimenti
- leggere la trama dei libri, conoscere i dietro le quinte dei casi editoriali, guardare i booktrailer
- iscriverti alla nostra newsletter settimanale
- unirti a migliaia di appassionati lettori sui nostri account [facebook](#), [twitter](#), [google+](#)

«La vita di un libro non finisce con l'ultima pagina»

IL LIBRAIO