

Guerra e Pace, o la Non-Contrapposizione con Māra

Ajahn Amaro

* * *

Sotto l'albero della Bodhi, il Buddha non rispose alla morte — ossia alle minacce di Māra, ai suoi raggiri, alle sue tentazioni e ai suoi tentativi di indurre in Lui dei dubbi — affermando la vita. Egli non scelse di ritirarsi in un profondo *jhana* per sfuggire a Māra, non scelse di polverizzarlo con un *vajra* (fulmine), non tentò di ragionare o di negoziare le condizioni poste da Māra, né provò a giustificarsi. La sua risposta fu invece un risveglio privo di paura. Pressoché in tutti i racconti dei suoi incontri con Māra, il Buddha non appena si accorge della presenza del malfattore, gli dice: “Ti conosco, Māra. “ E tutto finisce.

Si tratta di leggende, ma racconti come questo traggono la propria forza dalla coerenza con una realtà di cui abbiamo diretta esperienza. Non appena Māra prende coscienza del fatto che il Buddha ha scoperto il suo trucco — l'amo nascosto dentro l'esca — egli comprende pure che la sua vittima non abbotterà. Māra viene sconfitto da quell'atto di conoscenza. Ciò ci suggerisce che il contrario della morte non è la nascita, oppure l'affermazione della vita o la sconfitta della morte, ma il Risveglio.

Il modo forse più significativo di intendere gli incontri tra il Buddha e Māra è ritenere che essi descrivano il sorgere di condizioni malsane fondate sull'ego nella mente del Buddha. Descrivono le paure istintive, i dubbi e i desideri che sorgono senza però trovare un appiglio. Se usiamo questi racconti come chiave di lettura della nostra stessa psiche, Māra rap-

presenta anche le nostre esperienze di morte dell'ego — solitudine, rabbia, ossessione, desiderio, dubbio e così via — e l'esempio del Buddha ci mostra il modo in cui la saggezza dei nostri cuori è in grado di rispondervi abilmente: una vigile e radicale non-contrapposizione.

Infatti, nel momento stesso in cui ci contrapponiamo alla morte ne abbiamo accettato il sistema di valori e abbiamo abboccato all'esca — quando odiamo e temiamo la morte, o quando vorremmo sommergerla con ciò che noi riteniamo sia la vita — Māra ha vinto: “Sono passati dalla parte di Māra, e il Maligno può fare di loro ciò che vuole” (Sutta Pitaka 35. 115). Probabilmente possiamo nuotare ancora un po', agganciati alla lenza, ma prima o poi...

La non-contrapposizione non significa passività, negazione o chiusura — sopportare intontiti le fiondate e le frecce che ci colpiscono — ma una piena consapevolezza. Il Buddha non dice: “Hai vinto, Māra. “ Lo scopo rimane quello di sconfiggere Māra, ma la sconfitta avviene grazie alla non-contrapposizione. Uno dei passaggi più citati del Dhammapada recita:

*L'odio non può sconfiggere l'odio,
solo esser pronti all'amore lo può.*

Questa è la legge eterna.

(Dhp. 5)



Inoltre, in Udana 3. 10 si legge:

*Quale che sia lo stato di esistenza,
di ogni tipo, ovunque,
tutti gli esseri sono impermanenti, infestati
dalla sofferenza
e soggetti al cambiamento.
Chi vede ciò, com'è realmente,
abbandona perciò il desiderio di essere,
senza desiderare di non-essere.
La scomparsa senza residui, la cessazione, il
nibbāna,
giunge con il completo cessare di tutti i desideri.
Quando un monaco raggiunge in questo modo
il nibbāna,
grazie al non attaccamento,
non avrà altre esistenze.
Māra è stato sconfitto e la battaglia è vinta,
giacché uno così ha superato tutti gli stati di esi-
stenza.*

Ecco allora l'enigma: com'è possibile che lo scopo finale sia la vittoria, se l'atteggiamento fondamentale è quello della non-contrapposizione? Il Buddha era un nobile guerriero, un *kshatriya*, per nascita e, come Ghandi, era decisamente determinato a vincere, ma senza conflittualità, come egli stesso afferma nei passaggi iniziali del *Madhupindika Sutta* quando, contestato da un brahmino spavaldo che cercava lo scontro dottrinale, gli dice: "Io annuncio un insegnamento che raccomanda di non disputare con alcuno al mondo". Di fronte a tali parole il suo sfortunato antagonista, *Dandapani*, non poté fare altro che scuotere la testa, dimenare la lingua, aggrottare la fronte e allontanarsi. È attraverso il rifiuto del Buddha a discutere con *Dandapani*, o a scontrarsi con Māra sul suo stesso terreno, che questi vengono sconfitti.

Spesso riferendosi al Buddha viene usato un linguaggio e un simbolismo militare, da cui gli appellativi quali "Jina, il Conquistatore". Tuttavia, è importante comprendere che piuttosto che far riferimento a un "conquistare" attraverso lo scontro, più correttamente si deve intendere che la realtà ultima deve prevalere sull'illusione. Come ha detto lo stesso

Māra in occasione di un ulteriore frustrante incontro con il Buddha: "Tanto vale colpire una roccia con steli di giglio" ... la roccia non si contrappone in alcun modo ma, nonostante questo, Māra è sconfitto.

In un incontro tra il Buddha e Bharadvaja l'Offensivo, dopo che quest'ultimo aveva criticato aspramente il Buddha per aver disonorato la propria famiglia e mendicato per strada, il Buddha gli chiede: "Se degli ospiti ti fanno visita, e tu offri loro un rinfresco ma loro non lo accettano, a chi appartengono poi quel cibo e quelle bevande?" – "A me, naturalmente", replica il contendente. "Bene" – risponde il Buddha – "tu mi stai offrendo la tua rabbia, ma io non l'accetto. Pertanto appartiene ancora a te". Il Buddha non ha intenzione di raccogliere il guanto di sfida: "È il tuo guanto, amico mio. Tu lo hai lanciato e tu puoi raccogliarlo, non ha niente a che fare con me, è un tuo problema". In tal modo, attraverso una mente vigile e il rifiuto di contrapporsi, giunge alla vittoria.

Tutti questi aspetti sono d'importanza fondamentale e forniscono una chiara guida morale, in tempi di moltiplicazione dei conflitti globali. Il Buddha non era estraneo alla guerra o ai conflitti interpersonali, ed i suoi saggi consigli si applicano sia a tali scenari pubblici sia ai conflitti interiori. Che si tratti di un "odio ragionevole" per la nostra mente chiacchierona, per l'agitazione, per i dubbi e per le sordide passioni – richiamandoci ai libri sul Dhamma, che ci ingiungono di "distruggere l'attaccamento, l'odio e l'illusione" – oppure che si tratti di ex-partner che ci hanno tradito, responsabili di influssi dolorosi sul nostro mondo, verso i quali ci sentiamo assolutamente giustificati nel provare risentimento, o di leader politici che riteniamo giusto denigrare, quando rispondiamo ad una qualsiasi di queste sollecitazioni, abbiamo abboccato all'amo.

Nel suo celebre discorso *La similitudine della sega*, il Buddha afferma: "Anche se dei banditi vi smembrassero con una sega a due manici, se lasciate che sorga in voi l'odio nei loro confronti, non state seguendo i miei insegnamenti". Al contrario, ci invita a essere compassionevoli augurandoci il benessere dei

nostri aggressori. In questo modo l'asticella è posta spaventosamente in alto, ma il Buddha probabilmente utilizza deliberatamente questo esempio estremo per indicarci che ogni forma d'odio è intrinsecamente non-Dharmica e che la gentilezza amorevole (*mettā*) è sempre possibile. Da questo punto di vista è importante anche capire che *mettā* non significa che ci debba piacere ogni cosa. Piuttosto, implica comprendere che ogni cosa ha la propria funzione nell'ordine naturale: tutto ne fa parte, il bello e il brutto. La vera benevolenza è non dimorare nell'avversione, una radicale non-conflittualità nei riguardi di tutti gli aspetti della realtà.

È piuttosto naturale confondere i due significati, ma l'errore di ritenere che "essere amorevole" significhi anche "apprezzare" può causare molti problemi. Un antico racconto indiano narra di un cobra che divenne il discepolo di un *rishi* della foresta.

Avendo assunto l'impegno di mantenere un atteggiamento pacifico e una dieta vegetariana, il cobra affronta momenti difficili, specialmente quando i ragazzi del villaggio capiscono che non reagisce più quando viene tormentato. Un giorno, con le scaglie arruffate e i denti spezzati, il cobra chiede udienza al santo. "Ho fatto del mio meglio per seguire fedelmente i tuoi insegnamenti, ma questo è davvero troppo: uno di quei ragazzi mi ha appena preso per la coda, fatto roteare e lanciato contro un albero. Questa è la goccia che fa traboccare il vaso. Prendo molto seriamente i tuoi insegnamenti sulla non violenza, ma solo un altro ancora di questi incidenti e ci saranno dei problemi". Il santo gli risponde: "Mio caro cobra, ammiro profondamente la tua dedizione al Nobile Sentiero, ed è vero che pretendendo la pratica della non violenza da tutti i miei discepoli... ma non ti ho mai detto che non devi sibilare".

Allo stesso modo, la fierezza non equivale necessariamente alla rabbia, e la disobbedienza civile non è lo stesso che essere furiosi.

Analogamente, è possibile provare una sincera benevolenza e accettazione per il modo in cui stanno le cose, senza per questo tollerare certi atteggiamenti. Come dire: "Certa-

mente ti amo, ma le opinioni che esprimi sono nocive e squilibrate". Nel lessico culturale dell'Occidente, invece, "non odiare" spesso implica una tacita approvazione. Noam Chomsky, illustre professore di linguistica al MIT, ha in passato sostenuto con vigore il diritto di un politico fascista a parlare in quel Campus. Nonostante non provasse simpatia per il punto di vista di quell'uomo, si rese conto che impedirgli di parlare avrebbe significato adottare lo stesso tipo di pregiudizi di cui il politico era accusato.

"Servire la verità, sconfiggere la menzogna" – come è scritto sulle felpe di vari gruppi "Dharma Punk" – significa permettere al Dhamma di esprimersi, non cercare di provocare una rissa.

Non appena abbochiamo e inghiottiamo l'amo, persino i nostri sforzi per praticare una vita spirituale possono finire per condurre il nostro cuore nella direzione opposta. Vorremmo fare del bene, eppure sembra che creiamo solo altri problemi. Come ha scritto Ajahn Mun nella sua *Ballata della Liberazione dai Cinque Khanda*:

Desiderare ciò che è piacevole, senza tregua:

Questa è la causa della sofferenza.

L'eccessiva paura del male è un grave errore.

*"Buono" e "Cattivo" sono veleni per la mente,
come cibo che fa salire la febbre alta.*

Il Dhamma si offusca

*a causa del nostro naturale desiderio per ciò
che è buono.*

*Il desiderio per ciò che è buono, quando è
troppo grande,*

*trascina la mente in un turbinio di pensieri,
fino a gonfiarla di malvagità,*

e a far proliferare tutto ciò che la inquina.

Più grande è l'errore, più fiorisce la contaminazione,

allontanandoci sempre più dal vero Dhamma.

E come è scritto nei *Versi del Terzo Patriarca Zen*:

Quando ti sforzi di fermare l'attività per raggiungere la passività,

il tuo stesso sforzo ti riempie di attività...

Il dramma è che noi facciamo un nobile sforzo: andiamo ai ritiri, assumiamo i Precetti, serviamo il Dhamma e così via, ma se prendiamo la nostra religiosità per il verso sbagliato, essa stessa diviene un ostacolo. Proprio come è avvenuto nell'ambito della tradizione buddhista: col passare del tempo i *bhikkhu* più anziani si sono trasformati in una grossa aristocrazia religiosa e in quel clero privilegiato che il Buddha a gran voce aveva cercato di contrastare. Tale iniziale deriva, avvenuta circa 2.000 anni fa, ha contribuito a determinare la rivoluzione Mahayana e la successiva sequenza di riforme e rinnovamenti che si sono succeduti nel mondo buddhista.

La nostra impazienza nel distruggere "l'errore" nelle nostre menti crea maggiore sofferenza e oscurità, esattamente come il desiderio di distruggere il male nel mondo; la legittima indignazione che afferma "io ho ragione, tu hai torto", determina la supremazia dei maiali del romanzo di Orwell: noi diventiamo esattamente ciò che stiamo contrastando. Un altro esempio si trova nella storia del Grande Inquisitore, nei *Fratelli Karamazov* di Dostoyevski: quando Cristo torna nella Spagna medievale, i cristiani lo imprigionano affinché non disturbi lo sviluppo della religione. Finiamo così per sopprimere la cosa stessa che stiamo cercando di realizzare. Anche Torquemada era convinto di agire correttamente, ed è questa la dolorosa ironia: siamo in presenza di buone intenzioni e fedeltà a un sistema, ma il conflitto contro ciò che è "male, sbagliato, inappropriato" finisce per essere tragicamente distruttivo nei confronti dell'istanza spirituale che ha originato il sistema stesso.

Come Solzhenitsyn ebbe modo di comprendere, sarebbe molto semplice se il male fosse un assoluto e noi potessimo isolarlo e eliminarlo ma, come disse anche il Buddha, non esiste il male assoluto. Secondo un racconto mitologico buddhista, Mahā-Mogallana era stato Māra in almeno una delle sue precedenti esistenze. Questo grande santo, pienamente illuminato, uno tra i principali discepoli del Buddha, era quindi stato Satana, il Signore della Menzogna. Analogamente, Angulimala

era un omicida seriale, divenuto in seguito un discepolo del Buddha e un *arahant*, non un semplice *arahant* ma il protettore delle donne in gravidanza e dei loro figli. È meravigliosamente ironico il fatto che, ancora oggi, dopo 2.500 anni, i suoi versi vengano cantati per impartire la benedizione delle partorienti.

Questo ci dice che non possiamo perderci in modo irrimediabile. Pure se pensiamo che si tratti solo di storie fantastiche, anche il puro valore simbolico è estremamente potente: non solo ci suggerisce che possiamo sempre intervenire nella situazione presente, ma che possiamo diventare santi, una presenza benevola che si irradia nell'universo, aiutando a liberare molti altri esseri. Quando confrontiamo la nostra paura di avere una "mente, presa dalla paura, dall'insicurezza e dalla passione" con ciò che Māra è effettivamente – l'incarnazione di tutto quel che è negativo nell'universo – il livello della nostra inadeguatezza non è neanche paragonabile. Ne deriva che nessun risultato karmico è assolutamente inevitabile. Pertanto, c'è speranza per ciascuno di noi!

Come dobbiamo comportarci, allora, quando le cose sono realmente sbagliate? Mentre scrivo, nel mondo si stanno combattendo molte guerre. Nel Medio Oriente centinaia di migliaia di persone si sono riversate in strada per protestare contro i regimi oppressivi. Le proteste non-violente, la disobbedienza civile e altre forme di attività sono tutti modi validi per esprimere il proprio impegno in favore della Verità. La non-conflittualità non è sottomissione, resa incondizionata o passività. Ricordiamo che il Buddha stesso è noto per aver prevenuto un conflitto tra i Koliya e gli Sakya sul diritto a attingere acqua dal fiume Rohini.

Come si può entrare in contatto con Māra senza esserne travolti e senza contrapporci alle sue forze? Possiamo ricorrere al principio di non-contrapposizione come a un segnale che ci indica il sorgere delle tendenze conflittuali – "Non dovrebbe essere così..." – e fermarci invece a riflettere: "Oh, guarda: un conflitto...". Rispondiamo pertanto con il Risveglio, la conoscenza e la trascendenza.

È come se portassimo il Buddha all'interno dello schema. E non appena la Buddha-saggezza riconosce quello stato, cosa facciamo? Andiamo avanti? Torniamo indietro? Ci fermiamo? In ogni momento la saggezza intuitiva guida i nostri cuori: "agisci", "rimani fermo", "non entrare, direzione sbagliata". Il cuore sa sempre cosa fare. Talvolta Māra alza la voce, ci chiede di reagire. L'esca che offre è deliziosa, attraente, ma, con la calma di sempre, il Buddha non la raccoglie.

In quel momento vi è un equilibrio assoluto: "So cosa sta accadendo. Ti conosco, Māra". La passione è presente, ma noi non siamo risucchiati da essa, è presente una motivazione a essere consapevoli, ma non ci identifichiamo con la passione. Ciò comporta una completa accettazione del modo in cui le cose realmente sono ma, al tempo stesso, anche uno sforzo per coltivare ciò che è virtuoso e limitare ciò che è dannoso: in pratica è necessario compiere un retto sforzo, ma senza un'attitudine dualistica basata sulla visione del sé. La nostra iniziativa di agire con compassione è parte del modo stesso in cui le cose realmente sono. Pertanto, ci dobbiamo impegnare nello stabilire oggetti di concentrazione che siano virtuosi, nell'abbandonare la rabbia, nel coltivare *mettā*, *karuṇā* e così via, ma tutto ciò deve trovare realizzazione entro un contesto di non-attaccamento e non-conflittualità.

Tutto ciò che serve è un moto di Risveglio. Rispondiamo alla stretta letale al cuore, alla morte dell'ego, con il Risveglio: in quello stesso istante il cuore viene liberato. Questo è il gesto del Buddha. Quando il cuore si confronta con ciò che è dannoso, non gli permettiamo di accusare un altro-da-sé che dovrà poi essere distrutto. Infatti, il Buddha, più che tollerare le qualità negative osservandole da una prospettiva remota e pseudo-trascendente, ci invita a uno scambio di benedizioni sia con ciò che è bene sia con ciò che è male: "Possano tutti gli esseri trarre beneficio dalla mia vita; possano essi ottenere rapidamente la triplice beatitudine e la realizzazione di Ciò che Non Muore...". Va bene, Mubarak, Bin Laden, George W. Bush, come pure i nostri ex-partner scellerati o gli stati mentali nocivi: accumu-

lare un odio per così dire ragionevole nei riguardi di tutto questo non fa altro che moltiplicare le cause della nostra sofferenza e della nostra confusione.

Il gesto fondamentale del Buddha consiste nel rimanere fedele alla Realtà: pura presenza e assoluta non-conflittualità. Tale gesto è in grado di determinare quale risposta un effetto miracoloso. Quando il Buddha realizza la vacuità, l'universo fiorisce, la risposta e la Via sono misteriosamente intrecciate, e meravigliosamente e deliziosamente l'azione o la quiete che si sprigionano da quel semplice gesto incarna il meglio di ciò che è umanamente possibile fare.

Tradotto dall'inglese da Lapo Cavina

Disclaimer

Saddha autorizza a ripubblicare il proprio materiale e a distribuirlo attraverso qualunque mezzo, purché:

- 1) questo venga offerto gratuitamente;
- 2) sia indicata chiaramente la fonte (sia della traduzione che dell'originale);
- 3) sia incluso per intero questo testo di autorizzazione.

Altrimenti tutti i diritti sono riservati.