

***Il terreno di mezzo della presenza mentale,
ovvero mantenere la mente tra il mi-piace e il non-mi-piace***

AJAHN VIMALO

Da discorsi tenuti a Settefrati il 22 e il 27 luglio 2007

...Ho come perso un po' il filo... ch  avevo intenzione di parlare dell'irrequietezza e della preoccupazione e del dubbio,¹ ma poi ho pensato che avrei parlato del mio approccio alla presenza mentale. Semplice, ma pu  essere difficile da mettere in parole.   qualcosa che io vedo come un'esperienza al di l  delle parole. Non sono un monaco studioso, non sono in grado di utilizzare tutti i corretti termini p li, per cui devo soltanto sedere e aspettare, e vedere cosa succede... Voglio dire di notare o semplicemente essere consapevoli delle cose cos  come passano. A volte parlo dell'essere realmente 'aperti di mente', di una vera apertura della mente. Tutte queste diverse espressioni, come venire nel presente, e cos  via, sono parole per riferirsi a un modo di guardare al mondo. Un modo che ci   molto vicino. Un modo assai vicino a tutti noi. Perdonatemi se parlando ci girer  un po' intorno...

In altre tradizioni, come quella ind , troviamo grandi uomini del calibro Ramana Maharshi.² Una volta, un tale che era a sua volta un grande maestro, and  da lui e gli chiese: "Qual   il *tapas* supremo?". *Tapas* significa 'austerit '. Probabilmente alcuni di voi ne hanno sentito parlare: sedere in un cerchio di fuoco, o stare in piedi su di una gamba sola per un anno, cose di questo genere. Anche nel buddhismo ci sono cose simili, come non coricarsi mai, neppure per dormire, e cos  via.³ A quell'uomo Ramana Maharshi rispose: "Osservare da dove scaturisce questa nozione di 'io': questo   il *tapas*."⁴ Come buddhisti, anche noi abbiamo il nostro senso di 'io', malgrado ci venga in continuazione detto di investigare il 'non-s ' o il 'non-io', sicch  quando si parla di "stare con il senso del s " o della "sensazione 'io'" questo pu  apparire in contraddizione con il buddhismo. Tuttavia quello che Ramana Maharshi effettivamente indica   lo stare proprio qui, in questo punto di intersezione, o convergenza, per cos  dire. Esattamente dove vi trovate, mentre mi state guardando, ma privi di piacere e dis-piacere. Siete consapevoli di questo senso del guardarmi attraverso i vostri occhi. Ecco, proprio qui, questo senso dell' 'essere-io/me (*I-am-ness*) rispetto a questa cosa'. La tua attenzione mi sta guardando. Io guardo te – in questo c'  una sorta di senso di 'io sono'.   questo a cui, secondo la mia comprensione, si riferisce Ramana Maharshi. Seguendo questa linea di investigazione, ritroviamo anche un altro insegnamento, la nozione del "testimone". Vorrei aggiungere che non intendo dire che tutte queste dottrine e questi insegnamenti raggiungano necessariamente la piena comprensione che fu raggiunta dal Buddha. Non sono nella posizione di fare questo genere di affermazioni, ma mettono in luce uno medesimo orientamento generale, puntando cio  nella direzione del vedere attraverso la nostra identificazione con l' 'io'. E questo

vedere richiede ‘attenzione saggia’. Un’attenzione libera dall’avidità e dall’odio. In uno dei colloqui mi è stato chiesto di soffermarmi su quanto avevo accennato a proposito dell’“essere il testimone” di tutto quello che accade all’interno e all’esterno di se stessi. Mi è stato poi chiesto: “Il testimone è la stessa cosa che la presenza mentale?”. Questi sono tutti modi di dire approssimativamente la stessa cosa. Noi usiamo delle parole ma il luogo della presenza mentale è un’esperienza, non un concetto. Questo ci richiama alla mente l’“Ora è il Conoscere” (*“Now is the Knowing”*) e all’“Essere colui che conosce” (*“To be the Knower”*) di Ajahn Sumedho.⁵

Ho citato un altro esempio usato da Ajahn Chah: l’immagine di un’unica sedia in una stanza.⁶ Immagina di essere seduto su quest’unica sedia in una stanza, con vari ospiti che vengono nella stanza e cercano di farti spostare. Arriva una splendida donna, se sei un uomo, o un bell’uomo, se sei una donna, e cercano di farti spostare dalla tua sedia. Tentano di sedurti allo scopo di farti cedere la sedia – “Dai, alzati da quella sedia” – ti dicono. Tu li vedi arrivare ma resti sulla sedia. Loro possono trattenersi per un po’, danzando davanti a te, ma tu resti fermo al tuo posto. Dopo un po’ di tempo, tanto o poco che sia, gli avventori si rendono conto che non hai intenzione di mollare la sedia, e allora sono loro ad andarsene. Dei mostri potrebbero poi venire a tentare di terrorizzarti per farti cadere dalla sedia, ma uno prende la risoluzione di non muoversi fino a quando anche loro non abbiano desistito dal loro intento e se ne siano andati. Semplicemente conoscerli, ossia essere testimone del loro giungere e andar via. Basta questo. Nel corso del tempo, sarà sempre meno quello che ti verrà a disturbare. Non vuol dire che loro smetteranno di venire. È che non riescono a farci spostare. Si potrebbe dire che diventano irrilevanti. Quando mi guardate, o io vi guardo, in questo c’è un conoscere. Questo conoscere è già presente in noi, ma quello che succede è che si presentano le sensazioni e i pensieri con cui ci identifichiamo, e sono loro a scalzare noi anziché noi a conoscere loro con il semplice stare fermi su quella sedia, lasciando che se ne vadano pacificamente.

È come trovarsi su un fiume. Siamo su una barca. Su una sponda del fiume stanno le cose che non ci piacciono, i nostri dis-piaceri, e sull’altra sponda quello che ci piace, i nostri piaceri. Il nostro desiderio di ottenere e il nostro desiderio di sbarazzarci – sbarazzarci dei grandi problemi che pensiamo di avere, fino alla semplice irrequietezza, torpore, e cose del genere. Quello che facciamo nella nostra pratica è questo: veniamo catturati da questa sponda, il piacere, poi spingiamo noi stessi via da questa e ci andiamo a incagliare nell’altra sponda, il dis-piacere, fino a quando non incominciamo a vedere cos’è che sta accadendo: la natura passeggera, insoddisfacente e vacua delle cose; la sofferenza che creiamo a noi stessi; com’è che stiamo finendo con l’essere catturati da questa sponda, e com’è che stiamo finendo con l’essere catturati da quest’altra sponda. È proprio da tale vedere che veniamo spostati più prossimi al centro del fiume. Non dobbiamo neppure starci a pensare, ma con il semplice osservare, accade da sé. Muoversi con il flusso, nel centro, è una cosa piena di calma, e abbiamo una visione assai più chiara delle due rive. Allora possiamo riuscire a vedere anche quello che è il nostro desiderio semplicemente di essere. Quando ti trovi a casa, al lavoro, o mentre stai facendo qualunque cosa hai da fare, continua a guardare quello che si presenta

passando attraverso le porte dei sensi, a conoscerlo, ‘conoscere’ che tu non sei ciò che è conosciuto, essere testimone di ciò che sta succedendo. Puoi fare questo ovunque, perché hai la mente per conoscere! Il conoscere c’è sempre, la consapevolezza c’è sempre, quando stiamo attenti a non stare sempre lì pronti a scegliere. Gradualmente questo aspetto del conoscere, questa presenza mentale, sembrano espandersi, e incominciano a vedere come gli ostacoli e il falso senso del sé inibiscono noi e la nostra libertà. Come ha detto il venerabile Subhaddo:⁷ “È solo questo momento...”. Eppure, in realtà, anche l’idea stessa di stare nel momento presente è dipendente dal concetto di passato e futuro, e di tempo. Come dice Ajahn Sumedho: “Il Conoscere è Ora!” (“*Now is the Knowing!*”).

C’era un monaco thailandese molto famoso chiamato Phra Ajahn Dune Atulo,⁸ che era considerato un *arahant*. E c’è un libricino di risposte date da Ajahn Dune a domande che gli erano state fatte, il cui titolo mi pare sia “Doni che ha lasciato” (*Gifts he left behind*). C’è una cosa detta da Ajahn Dune che ho letto in questo libro e che mi è piaciuta istantaneamente: la sua visione delle Quattro nobili verità. Le Quattro nobili verità del buddhismo sono: c’è *dukkha*, la sofferenza; c’è una causa della sofferenza; c’è la fine, la cessazione della sofferenza; e c’è una via che porta alla fine della sofferenza”. Ajahn Dune invertì la prima e la seconda nobile verità e poi la terza e la quarta. Disse: “La mente lanciata fuori è la causa della sofferenza” – questa è la seconda nobile verità; “Il risultato della mente che viene lanciata fuori è la sofferenza” – questa è la prima nobile verità. Quindi, come terza nobile verità espose la quarta nobile verità: “La mente che vede la mente è la via”, e come quarta insegnò la terza: “Il risultato della mente che vede la mente è la fine di tutta la sofferenza”.⁹ Così, come si può vedere, ha invertito tra di loro le prime due e tra di loro le seconde due. Quello di cui Ajahn Dune sta parlando è la mente che sta con la mente, la mente che vede la mente, ciò che è chiamato il *Citta*, ovvero il cuore. È simile a Ramana Maharshi, ma sviluppato in una maniera diversa. È riportare noi stessi al *Citta*, e avere la fede di stare esattamente lì.

Noi diciamo “essere presenti” (*to be mindful*) mentre, nell’atto effettivo del compiere tale movimento, in realtà ci stiamo concentrando, stiamo prestando attenzione compiamo una determinata azione. Facciamo ogni cosa ‘con presenza’ (*mindfully*), o come noi riteniamo che ‘sia presente’ (*what we think is mindful*), ma in realtà questa è un’attenzione, *manasikāra*, spesso mancante della saggezza, di ‘*yoniso*’, cioè. Qualcuno può essere estremamente abile a manomettere una cassaforte per impossessarsi del bottino che vi è racchiuso, ma quello che spesso non viene evidenziato abbastanza è che perché vi sia presenza mentale (*mindfulness*) noi dobbiamo avere *yoniso manasikāra*, l’attenzione saggia. E l’attenzione saggia è l’attenzione che è libera dall’avidità, dall’odio e dall’ignoranza. Se uno scassinatore avesse presenza mentale, tanto per cominciare egli non si troverebbe nel luogo dove si trova, cioè a manomettere la cassaforte, perché non cadrebbe in stati mentali insani, per come la vedo io.¹⁰

L’importante è essere sempre molto saggi. Ajahn Chah diceva sempre: “Tieni la mente dove sorge il mi-piace e il non-mi-piace”. È così: tenere sempre la mente dove sorgono il mi-piace e il

non-mi-piace. Ogni volta che stiamo preferendo qualcosa, essere consapevoli della mente in questa prospettiva, sia che la mente stia apprezzando, disprezzando, afferrando o respingendo qualcosa. Così, quando siamo consapevoli di queste due tendenze, quello che è consapevole di queste due si trova nel mezzo, con l'“io sono”, “con il *Citta*”, sta “vedendo il *Citta*” direttamente in quel punto. Essere sempre consapevoli di questo è molto importante, perché quando la tua attenzione è saggia, ti puoi muovere veloce o andare piano, puoi correre o camminare con consapevolezza, e la Conoscenza può sorgere. Se hai un senso di dove si trova la mente rispetto al mi-piace e non-mi-piace, questo è spostarsi al centro, spostarsi verso l'equanimità, *upekkhā*. Ed è anche il punto di rottura nel *paṭicca-samuppādā*, l'originazione dipendente. L'inganno “IO SONO” può allora essere penetrato.

Per me la storia dell'Illuminazione del Buddha simboleggia questo. Il Buddha viveva in un palazzo con ogni cosa desiderata, e intravide che questo non portava felicità, che non lo appagava. Allora andò all'altro estremo. Ebbe due insegnanti che lo istruirono nei poteri della mente, ma non mi soffermerò su questo. La prima parte della sua vita era stata quindi occupata dal ‘desiderare’. Rendendosi conto che non aveva funzionato, trascorse altri anni dedito alle austerità, cioè al ‘cercare di liberarsi da’. Dopo aver deciso che nessuno di questi due estremi andava bene per raggiungere la conoscenza, o la pacificazione, decise di camminare proprio nel mezzo: una moderazione in ogni cosa, mantenendo questo ‘mezzo’, la mente che vede il *Citta*, lo stare con il *Citta*, facendo quello che doveva fare nel corso della giornata, senza muoversi verso le cose o allontanandosene, senza il desiderio e l'avversione. Tuttavia a quel tempo egli non si rese conto che quella era la via di mezzo: questo fu chiaro solo in retrospettiva. In questo modo la sua *pāramī*, la sua virtù, maturò secondo il proprio corso fino a quando il Buddha non andò a sedersi sotto l'albero della Bodhi. Fu allora che acquisì le conoscenze,¹¹ dopodiché, con equanimità e presenza mentale, egli penetrò la Verità. Potete quindi vedere che è molto importante muoversi nella direzione dell'essere consapevoli di quando si sta provando piacere e dis-piacere per qualcosa.

Mentre mi state guardando, in questo momento, avete un oggetto visivo, e se non mi desiderate – e spero che non mi desideriate, visto che sono troppo vecchio –, e non mi detestate – perché sono piuttosto arrogante –, allora vi trovate in uno spazio naturale, neutrale, vi trovate nel mezzo, state semplicemente vedendo un oggetto visivo. In realtà non state guardando me, ma state guardando la vostra stessa mente, in quanto la luce riflette me dentro di voi, attraverso i vostri occhi. Come una macchina fotografica che viene ribaltata, il vostro cervello gira l'immagine nella maniera corretta e poi ci mette un sacco di condizionamento, percezioni, e tutte queste cose, che derivano dalla vostra storia personale. A quel punto l'immagine viene ri-proiettata lì fuori e la vostra mente dice: “Ecco cosa c'è lì fuori!”.

Non vedi mai realmente cosa c'è lì fuori. E poi, quando percepiamo qualcosa, noi *siamo* quella cosa. Questo è il motivo per cui quando siamo di umor nero, tutto il mondo può sembrarci di umor nero. Tu stai collocando l'oggetto esternamente, lì fuori, perciò quando mi guardi, tutto quello

che io sono per te è la scena in quello spazio che tu credi essere la tua faccia. Se un po' di quel condizionamento venisse a mancare, allora potrebbe esserci un senso di non dualità, potrebbe esserci una semplice conoscenza di ciò che è visto, senza nessuno dietro a questo. Nuda attenzione. Con una mente che è libera dal mi-piace e non-mi-piace. L'illusione poi, *mohā*, è un altro aspetto, nel quale però non entrerò in questa occasione. In Inghilterra, un maestro spirituale scrisse un libro con un titolo che mi piace proprio. Questo libro è chiamato "Sul non avere una testa" (*On Having No Head*).¹² Quando realmente fai tuo questo modo di vedere, nel senso visivo/visuale, è come scoprirti improvvisamente senza testa...

...Durante la pausa sono andato a fare una passeggiata. Contemplando le colline, e lasciando andare e riposando in quel senso del conoscere, si può avere la sensazione che *si è* le colline. Ogni cosa può apparirti penetrata da quel senso del *conoscere*: perché è la mente che sta percependo tutto questo. Quando te ne vai all'aperto, in cima a una collina, e vedi il cielo e il paesaggio, tu stai percependo tutto questo, ossia questo si trova nella percezione, ma quello che di solito facciamo è lasciarci sedurre dai nostri umori e sentimenti, da quello che ci piace e quello che non ci piace. A quel punto, invaghiti di tutto ciò, concepiamo i nostri mondi personali: desiderare di ottenere, desiderare di sbarazzarsi, e tutto il resto. In realtà, se siamo consapevoli, quando saliamo qui su, su queste colline, possiamo provare un senso del *conoscere* le colline. Questo conoscere incomincia a ritornare attraverso di noi. Per "attraverso di noi" intendo che il conoscere ritorna attraverso quella che noi crediamo essere la nostra faccia – come ho detto prima – sicché è il conoscere non solo tutto quello che c'è all'esterno, ma è conoscere a trecentosessanta gradi –, come uno specchio che riflette: la sua superficie è ovunque, priva di un dentro e priva di un fuori. Le nostre relazioni con le persone, e tutto cambia quando incominciamo a realizzare che non c'è nulla cui aggrapparsi e nulla da temere. Quello stesso conoscere conosce le limitazioni che sovrapponiamo su noi stessi, e possiamo incominciare a fare un passo oltre. Le nostre resistenze incominciano a cadere e la nostra vita incomincia a essere un'esperienza totale, momento per momento...

In alcuni contesti spirituali si parla di un'esperienza che viene chiamata "uno-con" ("*at-one*"). Io penso che in realtà – e questa è solo una mia teoria, badate bene – quando hai un'esperienza di questo tipo, quello che l'«essere-uno-con» ("*at-one-ness*") effettivamente è, non è un essere repentinamente diventati uno cosa sola con tutto, ma di fatto un vedere sulla superficie della propria mente ciò che si trova all'esterno. Stai concretamente intuendo la tua stessa consapevolezza. Perché si abbia davvero presenza mentale, il senso del sé deve necessariamente cedere il passo. Questo è il motivo per cui fino a quando uno non arriva realmente alla presenza mentale, o a intuirlo, c'è la tendenza a portare con sé molte idee su cosa sia la presenza mentale piuttosto che essere nella presenza mentale. Quando questa viene intuita, allora la pratica si sposta nel cuore. Fino ad allora gran parte della nostra pratica si trova qui su, nella testa, nella speculazione, nelle idee, invischiata negli impedimenti, ma quando scivola all'interno del proprio «cuore», è come entrare in un'altra dimensione. Questo si può schematizzare dicendo che è come se prima stessimo cercando un po' di spazio nella nostra vita: dopo, stiamo a osservare la vita nel

‘nostro’ spazio. Non significa che sei un essere illuminato. È il maturare della presenza mentale, la comprensione della presenza mentale. Oppure, potrei dire, è la vacuità della mente, in quanto stai facendo spazio perché ogni cosa si manifesti e ti dica qualcosa riguardo alla Verità. Si tratta di avere la fede di continuare a portare la mente su questo punto tra il piacere e il dis-piacere. Uso molto l’aspetto visuale perché la vista tende a essere il più forte dei nostri sensi, e anche perché... sono un tipo artistico! Comunque, quando entri in questa modalità di guardare alle cose, questo si applica a tutti i tuoi sensi, per cui senti nello stesso modo, e così via. Perché è la mente che vede, non gli occhi, è la mente che non sta errando nell’ignoranza, ma si sta muovendo verso l’equanimità, e poi ancora avanti, fino alla piena comprensione, *sati-sampajañña*.

Nel passo che ho intenzione di leggere alla fine del ritiro c’è un verso che dice: “La Via non è né facile né difficile, ma coloro che hanno visioni limitate sono timorosi e irresoluti, e quanto più si affrettano, tanto più lenti avanzano.”.¹³ Quello che spesso avviene è che si riesce a mantenere questo spazio neutro che è ‘al di fuori del facile’ e ‘al di fuori del difficile’, ma che questo spazio non ci sembra molto interessante, può addirittura sembrarci noioso, perché la natura della mente è quella di ‘volere’, non la semplice osservazione del ‘volere’, il che deriva dalle nostre vecchie abitudini, l’abitudine di essere un essere umano. Tuttavia, restare in questo stato ha di per sé un incredibile potere di riflettere, vedere e comprendere. Possiamo iniziare a osservare a partire da quella posizione, e la natura delle cose vi è riflessa come in uno specchio. Questo stato incomincia a riflettere il modo in cui sono le cose. Incomincia a contemplare *anicca*, l’impermanenza, e le altre caratteristiche dell’esistenza, che in questo stato possono essere riflesse. Spesso noi meditiamo e passiamo così tanto tempo guardando alle cose con un’idea, o un’attitudine, di acquisizione, che ci perdiamo nel particolare, senza neppure riuscire a vedere il desiderio di ottenere che inibisce la visione stessa, mentre di fatto *anicca* si dispiega continuamente, e uno può osservare tanto movimenti rapidi quanto movimenti molto raffinati. E questo, secondo la mia comprensione, incomincia a far sorgere la Retta visione dell’Ottuplice sentiero, ma non è la visione riguardante un insieme di idee o di pareri su quest’argomento, o su dei concetti: è la visione che attraversa proprio la tua percezione. La nostra percezione comincia tutta a cambiare. Quello che credevamo di essere non è più vero.

D’altro canto, è come acquisire il senso del gusto per un buon vino. Ci sono vini buoni e vini meno buoni. Alcuni vini sono molto raffinati, e quindi ci vuole un po’ di tempo per farsi una sensibilità per apprezzarli. E la sensibilità si sviluppa grazie al fatto che incominciano a notare le imperfezioni che sono presenti negli altri vini. Come con il mi-piace e non-mi-piace. Lo stato di mezzo è così. Così raffinato che non puoi afferrarlo o guardarlo. L’unico modo per sapere che è lì è attraverso la tua esperienza. Rilassandosi in esso. Tu sai di essere consapevole di me solo perché io sono un oggetto della vista: tu mi vedi, e così conosci, c’è una consapevolezza di me, ma non puoi separare la consapevolezza da questo nello stesso modo in cui separi altre cose. E puoi essere consapevole delle cose solo nella misura in cui diventi consapevole di qualche altra cosa, o dello spazio. E quando sei consapevole dello spazio, tu sei lo spazio. Dunque hai molti modi validi con

cui poter usare la tua attenzione: essere in pace. Persino a Roma puoi essere in pace. Semplicemente sposti la tua attenzione attraverso il traffico. Con quella consapevolezza, puoi diventare anche consapevole del fatto che questo stare in pace sta lì, dentro e oltre i suoni, per così dire, perciò anche se ti trovi nel bel mezzo di Roma e si stanno tutti urlando addosso, come a Londra, puoi ancora essere in pace, perché in quella situazione c'è ancora presenza mentale. Noi *siamo* questa presenza mentale, nel momento in cui ci fermiamo e ci allontaniamo dal mi-piace e non-mi-piace. Lontano da ciò che non siamo. In fin dei conti, noi *non siamo* neppure quella consapevolezza.

Ho letto di un esperimento che aveva a che fare con le leggi della termodinamica, e vorrei aggiungere che ne so molto poco in materia. A ogni modo, nell'ambito della termodinamica, noi umani ricadiamo in quello che è definito un "sistema aperto". Assumiamo aria, cibo, cibo sensoriale, idee, impressioni, e così via. Successivamente dissipiamo tutto questo *input*. Si dissipa attraverso l'azione, il parlare e in svariati altri modi. Si brucia ogni cosa. Questo è tutto connesso con la cosiddetta "teoria del caos". Hanno fatto quest'esperimento con una goccia d'acqua, alla quale viene collegato un elettrodo, allo scopo di farla entrare in vibrazione. Quando si fa questo, quando si immette elettricità, sulla superficie dell'acqua si forma una sorta di disegno tetraedrico. L'acqua inizia a vibrare. Man mano che viene aggiunta all'acqua ulteriore energia, la molecola diventa instabile. A un certo punto sembra come se la molecola sia in procinto di rompersi o di esplodere. Allora quello che succede – e questa è la parte interessante – è che all'improvviso assume un disegno più complesso per poter essere in grado di reggere la vibrazione più elevata. Questo è quello che in natura viene chiamato, credo, "punto di biforcazione", come avviene nel caso della cellula, come quando ci formiamo all'interno dell'utero. Una cellula assorbe i nutrimenti, le varie sostanze, e poi, una volta che tutto questo diventa 'troppo', si divide e così via, evolvendosi in un livello superiore di evoluzione, come accade con il seme, potremmo dire. Io sono convinto, come credeva pure l'autore dell'articolo su quest'esperimento, che la mente funzioni in maniera simile. Normalmente assimiliamo tutte queste cose attraverso i nostri sensi e poi le dissipiamo con la distrazione, ma quando adottiamo una certa restrizione, in virtù di *sila*, o veniamo a un ritiro di meditazione, o semplicemente intraprendiamo una pratica spirituale, riduciamo l'entropia, dando alla mente la possibilità di evolversi. Stiamo cioè mantenendo la mente insieme con il *Citta*, soprattutto nel contesto del Nobile silenzio, visto che al di fuori del contesto del ritiro si dissipa tanta energia con il parlare. È proprio per questo che rimarco l'importanza del Nobile silenzio, che inietta forza a questo modo di vedere. A un certo momento, uno potrebbe pensare: "Oh mio dio, devo scappare via, devo fare qualcosa!"... Questo è quanto avviene all'esterno, costantemente, e ha la distrazione come risultato. Tutto ciò è parte della legge dell'entropia: la nostra energia se ne va nelle distrazioni, ma quando riesci a contenere questo fuoriuscire nella distrazione, stai mettendo la tua mente in questa posizione da dove può evolversi, come la goccia d'acqua. Incomincia a incrinarsi al di là dei vecchi modi di vedere, i vecchi modi di percepire il mondo. Evolvendosi passo dopo passo. O, in alcuni casi, gran balzo dopo gran balzo. Il normale sistema entropico è stato messo nella posizione perché ciò accadesse. Quando ho letto quest'articolo, mi è sembrato proprio che combaciasse con la mia esperienza.

Nel *Dhammapada* si parla dell'attenzione accurata (*heedfulness*) come del "Sentiero verso il Senza-morte".¹⁴ L'attenzione accurata è presenza mentale (*mindfulness*), ed è questa la mente che si sta emancipando, libera dagli stati non salutari. Ecco perché coltivare la calma, ed essere in pace, è una cosa molto buona, nonostante sia una fatica alquanto ardua. D'altro canto, quando continuiamo a lavorare così, a un livello sottostante stiamo anche sviluppando i fattori del risveglio. Pensiamo che *dobbiamo* sviluppare tale o talaltro fattore: il retto sforzo, l'investigazione del Dhamma, la gioia, eccetera.¹⁵ Abbiamo un'idea di sforzo, *dobbiamo forzare* tutti questi diversi aspetti. Leggiamo che dobbiamo svilupparli, ma quando semplicemente continuiamo a lasciare andare il mi-piace e non-mi-piace e lasciamo essere il terreno di mezzo, quella sorta di terreno naturale, è proprio allora che, al di sotto del livello di ciò che *pensiamo di avere bisogno di fare*, i fattori mentali si stanno equilibrando. Ci stiamo biforcando, per così dire. In questo modo i fattori possono svilupparsi.¹⁶ L'Ottuplice sentiero si sta sviluppando, e tu non devi starci a pensare. E quando i nostri fattori mentali sono in equilibrio, allora cose come il retto sforzo appaiono come non-sforzo, dato che il retto sforzo è una mente che sta in equilibrio. Ce l'hai, ossia, dovrei dire, sai quand'è lì. Quando hai presenza mentale, l'investigazione del Dhamma incomincia a essere parte della tua vita. La gioia comincia spontaneamente a entrare nella tua vita. L'attenzione è qualcosa che sorge da sé con il lasciare andare. Riportiamo la mente sempre indietro: in altre parole, nuda attenzione, laddove il piacere e dis-piacere sorgono. Intuita nel cuore. Diviene un rifugio, un rifugio grande. La sua espressione naturale è la gioia. Ecco perché nel *Dhammapada* viene detto che chi comprende questo gioisce nell'attenzione accurata.¹⁷ Ho letto questo verso del *Dhammapada* proprio poco prima di scendere qui per il discorso, e poi c'è un altro verso, poco più avanti, in cui si dice che questo ti porta nel regno degli 'Arya', i 'nobili'¹⁸ – la qual cosa sottintenderebbe che sei un realizzato, ma io sto parlando soltanto dell'essere presenti... il semplice essere presenti andrebbe già abbastanza bene!

Voglio fare un altro esempio riguardo sulla presenza mentale. Quando vivevo in Sri Lanka – in realtà non si tratta di un esempio in senso stretto, ma di una scena alla quale ho assistito che per me è significativa riguardo al tema della presenza mentale – c'era un monaco che si era seduto e che aveva urtato lievemente contro la sua ciotola delle elemosine facendole fare un rumore secco al contatto con il tavolo. A quel punto un altro monaco si era voltato e si era messo a commentare: "*Tut tut... no sati*", che è una cosa incredibilmente arrogante, certamente non è 'inglese'! Questo monaco dimostrò di avere una scarsa comprensione della presenza mentale – se dico questo si presume che io ne abbia, e questa potrebbe essere la mia, di presunzione, ma a ogni modo... Il monaco che aveva dato un colpo alla sua ciotola potrebbe tranquillamente avere avuto una mente completamente libera da stati mentali non salutari. Perché se qualcuno fa urtare un pochino la propria ciotola contro il bordo di un tavolo, non significa che sia necessariamente privo di presenza mentale, laddove quel monaco che pensa di essere brillante e che si mette a fare "*tut tut...*", potrebbe starlo ben facendo a partire da uno stato ipercritico della mente, perso nell'avversione,

pensando di avere presenza mentale, mentre invece non ne ha. Ecco, questo è un caso in cui si fa un bel pasticcio tra il proprio ‘yoniso’ e il proprio ‘*manasikāra*’.

Questo è il motivo per cui è molto importante, qualunque cosa facciamo, prestare attenzione alla mente che è liberata dall’avidità e dall’odio. Farlo ne val bene la pena, per compassione verso sé stessi e verso gli altri. Ciò non vuol dire che quando andate a pranzo e vi servite il vostro cibo dovete pensare: “Oddio, quel monaco non m’avrebbe mai dovuto dire che io non dovrei avere nessuna avidità e non dovrei volere un altro pezzo di... torta!”... È piuttosto una sorta di distacco quello che si verifica, e tu puoi continuare a prenderti le cose che ti piacciono, ma questo avviene da un luogo che conosce quello che sta succedendo, il conoscitore e ciò che è conosciuto. Molte cose arrivano nella nostra vita. Cose buone e cose cattive. Ma non ci aggrappiamo. Le cose buone vengono e possiamo godercele in una certa misura, se sono cose salutari. Ma quando si disintegrano e scompaiono, non le bramiamo disperatamente. Abbiamo la malattia che arriva. Le cose cattive che arrivano. Le tolleriamo con una pazienza che è resistente (*with a patience which is enduring*), e cerchiamo di farvi fronte usando l’equanimità. Allora soffriamo solo con il corpo, perché la mente ha acquisito determinati strumenti per confrontarvisi. È sempre questo essere nel mezzo – è molto importante. Pare una cosa molto piccola, ma è vasta. Fino a quando non hai davvero un senso di come sia questo essere nel mezzo, è solo questione di avere fede nell’osservare soltanto, osservare, osservare. Fino a quando non inizi ad avere veramente fede in questo. Ovviamente io questa piena fede non ce l’ho, altrimenti sarei un *arahant*. Solo un *arahant*, che ha visto attraverso ogni cosa, è presente al cento per cento.

Vorrei aggiungere ancora un’altra cosa, e poi mi fermerò! Di fatto, è una cosa che nell’esperienza effettiva è semplicissima, ma quando la si va a spiegare – per metterne in luce tutte le qualità, di che cosa si tratta – può essere assai complessa, perché quanto più la comprendiamo, tanto più vediamo che può racchiudere la potenzialità di rivelare tutti gli insegnamenti del Signore Buddha. Un insegnante in Sri Lanka disse qualcosa di veramente splendido che io ripeto sempre e che spiegò più o meno così: “Di mattina il sole di mattina splende attraverso una goccia di rugiada, e tu cogli la luce del sole attraverso quella goccia di rugiada. Questa luce è come la luce di questo modo d’essere mediano (*this middle way of being*). Questa presenza mentale è la luce che fluisce attraverso la goccia di rugiada, a ritroso, fino al *nibbāna*. È per questo che è chiamata la Via per il Senza-morte. Così, non puoi afferrarla, non puoi afferrare la presenza mentale. Puoi solo essere (mentalmente) presente, perché il *nibbāna* è al di là dell’aggrapparsi, il *nibbāna* non ha affatto qualità. Non puoi ghermire il *nibbāna*. Perciò il Sentiero che conduce al *nibbāna* deve necessariamente essere qualcosa che in un certo senso imiti il *nibbāna*, deve essere qualcosa che abbia l’aspetto di un nonnulla, che sembri non avere qualità, e questo è proprio quello che questo terreno di mezzo, questa presenza mentale è, ché non puoi afferrarla. Sembra non avere qualità, sembra un nonnulla, ma può riflettere e conoscere ogni cosa – anche se sei nella più nera, nerissima delle grotte...

C'è un breve passo nei *sutta*, che altri potrebbero interpretare diversamente, e che effettivamente è inserito in un brano più lungo. Mi pare che dica: “La sensazione piacevole è piacevole in virtù della presenza e dolorosa in virtù del cambiamento. La sensazione né piacevole né spiacevole è piacevole in virtù della conoscenza e spiacevole in mancanza di conoscenza”.¹⁹ Una prospettiva su cui rifletto a questo proposito è che lo stato neutrale, né doloroso né piacevole, è piacevole se di tale stato si ha la conoscenza, la conoscenza, cioè, rispetto alle cose di cui ho parlato finora (la presenza mentale, il terreno di mezzo), ma doloroso se uno quella conoscenza non ce l'ha. Questo parla da sé. Cito questo passo perché per me indica l'inclinarsi verso la neutralità anziché verso gli altri due aspetti, quando noi vediamo il 'dis-agio' all'interno di questi ultimi. Ovviamente, a un altro livello, alla fine dobbiamo andare al di là di tutti e tre questi stati: il piacere, il dolore, e il né piacere né dolore. Lo stato neutrale non è il fine né la fine, uno non è uscito fuori dal mondo, per così dire, e deve ancora penetrare attraverso l'illusione. Solamente che ci porta in una posizione migliore per sentire il mezzo (*to sense the middle*). Questo stato neutrale è come l'inizio della via d'uscita, uno non è fuori dalla situazione, ma questo è quello che ci può condurre all'equanimità e alla piena comprensione di come le cose sono realmente.

La pace reale è pace e basta, e si ottiene solo per mezzo della comprensione. Non si ottiene solo sforzandosi di costruire un ulteriore stato mentale. Il Buddha era in grado di danzare attraverso tutti i più sublimi stati mentali, no? Ma la pace reale per il Buddha era vedere le cose esattamente così come sono. E allora lui comprese al di là di tutti gli stati... Mi fermo qui. E grazie a voi per la vostra pazienza.

¹ L'irrequietezza-preoccupazione e il dubbio sono gli ultimi due elementi della lista dei cinque ostacoli, o impedimenti, alla pratica meditativa, i primi tre dei quali, il desiderio dei sensi, la malevolenza e il torpore-indolenza sono stati trattati da Ajahn Vimalo in un precedente discorso dato durante il ritiro.

² Bhagavan Sri Ramana Maharshi (1879-1950).

³ Si tratta di speciali pratiche ascetiche (pāli *dhutaṅga*), tradizionalmente tredici, intraprese per eradicare le contaminazioni della mente e per sviluppare le qualità di appagamento, rinuncia e sforzo energetico, particolarmente importanti nell'addestramento monastico nell'ambito della Tradizione theravāda della Foresta.

⁴ Cfr. Ebert, G., *Ramana Maharshi: His Life. A biography by Gabriele Ebert*. Foreword by Alan Adams-Jacobs, translated by Victor Ward, Copyright Gabriele Ebert, 2006, p. 71 (ed. or.: *Ramana Maharshi: Sein Leben*, Lüchow Verlag, Stuttgart, 2003).

⁵ Come esempio su questo tema si vedano gli insegnamenti raccolti in Ajahn Sumedho, *Now is the Knowing*, Amaravati Publications, Amaravati Buddhist Centre, Hemel Hempstead, 1989 (prima ed.: Wat Pah Nanachat, Ubon Rachathani, s.d.).

⁶ Cfr. Ajahn Chah *alias* Phra Bodhiñāṇa Thera (1918-1992), *Una pace incommutabile*, tr. a cura di Silvana Ziviani, Monastero Buddhista Santacittārama, Frasso Sabino, 2004, pp. 63-64 (ed. or.: *Unshakable Peace*, Wat Pah Nanachat, Ubon Rachathani, 2003; ripubblicato anche in *The Teachings of Ajahn Chah: A Collection of Ajahn Chah's Dhamma talks*, Wat Nong Pah Pong, Ubon Rachathani, 2007, pp. 502-547. Questo stesso discorso, dato informalmente dal Venerabile Ajahn Chah a uno studioso che era andato a tributargli i suoi rispetti, fu originariamente pubblicato con una differente traduzione dal thailandese con il titolo "The Key to Liberation" (in *Food for the Heart: The Collected Teachings of Ajahn Chah*. Foreword by Jack Kornfield. Introduction by Ajahn Amaro, Wisdom Publications, Sommerville, 2002, pp. 179-218).

⁷ Tan Subhaddo è un altro monaco presente al ritiro.

⁸ Phra Ajahn Dune Atulo (*alias* Phra Rājavuddhācariya, 1888-1983). Per un breve profilo biografico di Ajahn Dune si rimanda a Phra Rājavuddhācariya *alias* Luong Pu Dulaya Dune Atulo, *Gifts He Left Behind: The Dhamma Legacy of Ajaan Dune Atulo*. Compiled by Phra Bodhinandamuni, translated from the Thai by Ṭhānissaro Bhikkhu (Geoffrey DeGraff), Mettā Forest Monastery, Valley Center, 2005, p. viii (prima ed.: Ṭhānissaro Bhikkhu (Geoffrey DeGraff), 1985).

⁹ "Un monaco anziano della tradizione meditativa andò a porgere i propri rispetti a Luang Pu, il primo giorno del ritiro della stagione delle piogge del 1956. Dopo avergli dato istruzioni e un certo numero di insegnamenti su profondi argomenti, Luang Pu riassunse come segue le quattro nobili verità: 'La mente lanciata fuori è l'originarsi della sofferenza. Il risultato della mente lanciata fuori è la sofferenza. La mente che vede la mente è il sentiero. Il risultato della mente che vede la mente è la cessazione della sofferenza' ("The mind sent outside is the origination of suffering. The result of the mind sent outside is suffering. The mind seeing the mind is the path. The result of the mind seeing the mind is the cessation of suffering'.", cfr. *Op. cit.*, p. 3).

¹⁰ Si veda su questo tema il *Sabbāsava sutta*, 2.3 (MN 2.3): "O bhikkhu, io dico che la distruzione degli influssi impuri è per chi conosce e vede, non per chi non conosce e non vede. Chi conosce e vede cosa? L'attenzione saggia e l'attenzione non saggia. Quando uno presta attenzione senza saggezza, gli influssi impuri sorgono, e gli influssi impuri già sorti crescono. Quando uno presta attenzione con saggezza, gli influssi impuri non sorgono, e gli influssi impuri sorti vengono abbandonati." (come trad. da Bhikkhu Ñāṇamoli e Bhikkhu Bodhi in *The Middle Length Discourses of the Buddha: A Translation of the Majjhima Nikāya*. Translated by Bhikkhu Ñāṇamoli and Bhikkhu Bodhi, Wisdom Publications, Boston, 2001 (prima ed. 1995), pp. 91-ss.).

¹¹ Riferimento alle conoscenze ottenute dal Buddha dopo aver sviluppato i quattro *jhāna* nel corso delle tre veglie della notte precedente il Risveglio: 1) il ricordo delle vite passate; 2) la percezione dello scomparire e del riapparire degli esseri; 3) la comprensione della cessazione degli influssi impuri (*āsava*).

¹² Harding, Douglas E. (1909-2007), *On Having No Head: Zen and the Rediscovery of the Obvious*, Arkana, London, 1961. Ed. ital.: Harding, Douglas, *La via senza testa. Lo zen e la riscoperta dell'ovvio*, Astrolabio Ubaldini, Roma 1987

¹³ *Hsin hsin ming: Verses on the Faith-Mind by Sengtsan, Third Chinese Patriarch*. Translated by Richard B. Clarke, Coach House Press, Toronto, 1973.

¹⁴ Dh 21: "La consapevolezza sollecita (*appamāda*) è il sentiero verso il Senzamorte; l'incuria (*pamāda*) è il sentiero della morte. Coloro che sono consapevoli (*appamatta*) non muoiono; coloro che sono privi di consapevolezza sono come morti." (come trad. da Francesco Sferra in: "*Dhammapada: Parole di Dhamma*", a cura di Francesco Sferra, in *La Rivelazione del Buddha*, vol. 1, a cura e con un saggio introduttivo di Raniero Gnoli, Arnoldo Mondadori Editore (prima ed. I Meridiani), Milano, 2001, p. 506).

¹⁵ I sette fattori del risveglio (*sambojjhaṅga*), cioè i sette fattori che conducono al risveglio, sono: la presenza mentale (*sati*), l'investigazione del Dhamma (*dhamma-vicayā*), l'energia (*virīya*), la gioia (*pīti*), la tranquillità (*passaddhi*), la concentrazione (*samādhi*) e l'equanimità (*upekkhā*).

¹⁶ Sulla relazione tra l'attenzione accurata (pāli *appamāda*) e le cinque facoltà spirituali, si veda ad esempio SN 48.56.

¹⁷ Dh 31-32: "Il monaco che gioisce nella consapevolezza, che vede nella mancanza di consapevolezza qualcosa di terrifico, procede bruciando i legami (*samyojana*) piccoli e grandi come un fuoco (il combustibile)." (come trad. da Francesco Sferra, *op. cit.*, pp. 508-509).

¹⁸ Dhṛ 22: “Avendo conosciuto ciò distintamente, coloro che nella consapevolezza sono saggi nella consapevolezza gioiscono; nel campo d’azione dei nobili si diletano.” (come trad. da Francesco Sferra, *op. cit.*, p. 506).

¹⁹ MN 44.22-24: “... vi sono tre tipi di sensazione: la sensazione piacevole, la sensazione dolorosa, e la sensazione né dolorosa né piacevole. ... qualunque cosa sia percepita fisicamente o mentalmente come piacevole e lenitiva, è una sensazione piacevole. Qualunque cosa sia percepita fisicamente o mentalmente come dolorosa e nociva, è una sensazione spiacevole. Qualunque cosa sia percepita fisicamente o mentalmente come né lenitiva né nociva, è una sensazione né piacevole né spiacevole. Cos’è piacevole e cos’è doloroso riguardo a una sensazione piacevole? Cos’è doloroso e cos’è piacevole riguardo a una sensazione spiacevole? Cos’è piacevole e cos’è doloroso riguardo a una sensazione né dolorosa né piacevole? ... la sensazione piacevole è piacevole quando persiste e dolorosa quando cambia. La sensazione dolorosa è dolorosa quando persiste e piacevole quando cambia. La sensazione né dolorosa né piacevole è piacevole quando c’è conoscenza [di essa] e dolorosa quando non c’è conoscenza [di essa].” (adatt. della trad. di Bhikkhu Ñāṇamoli e Bhikkhu Bodhi, *op. cit.*, pp. 400-401).