

libero
ovunque
tu sia

*discorso tenuto al Penitenziario di Stato
del Maryland, U.S.A.*

Thich Nhat Hanh

Thich Nhat Hanh

Libero ovunque tu sia

discorso tenuto al Penitenziario di Stato
del Maryland, U.S.A.

Edizione originale: Parallax Press, Berkeley (CA) 2000.

Publicato in Italia con il consenso dell'A.,
a cura della

Associazione Essere Pace
Via Tertulliano, 30 - 20137 Milano
www.esserepace.org

Materiale non in vendita - distribuzione gratuita

Thich Nhat Hanh è un monaco buddhista e un attivista in campo sociale. È stato a capo della Delegazione Buddhista Vietnamita alla Conferenza di Pace di Parigi al termine della guerra nel Vietnam; Martin Luther King jr. l'ha candidato al Premio Nobel per la Pace. Fra i suoi numerosissimi libri, quasi tutti tradotti in italiano, i best-seller *Essere Pace* e *La pace è ogni passo* (Ubalдини), *Insegnamenti sull'amore* e *Il cuore dell'insegnamento del Buddha* (Neri Pozza), *Spegni il fuoco della rabbia* e *Il segreto della pace* (Oscar Mondadori).

Cari amici, ho scritto questa poesia durante la guerra del Vietnam dopo che l'aviazione statunitense aveva bombardato la città di Ben Tre. Ben Tre è la città d'origine della mia collega Sister Chân Không: le forze aeree statunitensi la distrussero completamente perché in città vi erano cinque o sei guerriglieri. In seguito un ufficiale dichiarò che aveva dovuto bombardare e distruggere Ben Tre per salvarla dal comunismo. Questa poesia tratta della rabbia.

Mi tengo il viso fra le mani;
no, non sto piangendo.
Mi tengo il viso fra le mani
per tenere calda la mia solitudine:
mani che proteggono,
mani che nutrono,
mani che impediscono
alla mia anima di lasciarmi
nella rabbia.¹

Ero molto arrabbiato. E la mia rabbia non era solo mia, era di un'intera nazione. La rabbia è un tipo di energia che fa soffrire noi e le persone intorno a noi. Sono un monaco e quando mi arrabbio pratico il prendermi cura della mia rabbia: non le consento di causare sofferenza o di distruggermi. Se vi prendete cura della vostra rabbia e siete capaci di trovare sollievo da essa sarete in grado di vivere in modo felice e gioioso.

L'energia che libera

Per prendermi cura della mia rabbia innanzitutto torno al respiro e guardo profondamente dentro di me. Mi rendo immediatamente conto che in me c'è un'energia chiamata rabbia; poi riconosco di avere bisogno di un altro tipo di energia che si prenda cura della rabbia e la invito a sorgere e a svolgere questo compito. Questa seconda

¹ Thich Nhat Hanh, "For Warmth", in *Call Me By My True Names*, Parallax Press, Berkeley 1999.

energia è chiamata presenza mentale. Ognuno di noi ha in sé il seme della presenza mentale. Se sappiamo entrare in contatto con quel seme possiamo iniziare a generare l'energia della presenza mentale; con la sua energia ci possiamo prendere cura dell'energia della rabbia.

La presenza mentale è un tipo di energia che ci aiuta ad essere consapevoli di ciò che accade. Siamo tutti capaci di essere presenti; chi pratica ogni giorno lo è più di chi non lo fa. Anche coloro che non praticano hanno in sé il seme della presenza mentale, ma dotato di un'energia molto debole. Anche una pratica di soli tre giorni fa aumentare l'energia della presenza mentale.

Può esserci presenza mentale in tutto ciò che si fa. Se bevendo un bicchiere d'acqua sai che in quel momento stai bevendo dell'acqua e non pensi ad altro, allora stai bevendo in presenza mentale, in consapevolezza. Se concentri sull'acqua tutto il tuo essere, corpo e mente, in te c'è consapevolezza e concentrazione e l'azione del bere può essere descritta come un "bere consapevole". Bevi non soltanto con la bocca ma con tutto il corpo e in piena consapevolezza. Siamo tutti capaci di bere dell'acqua in consapevolezza. Così mi è stato insegnato a fare, da novizio.

Puoi anche camminare in presenza mentale, dovunque tu sia. Quando cammini, concentra la tua attenzione sull'atto del camminare: renditi consapevole di ogni passo che fai e non pensare ad altro. Si chiama "camminare in consapevolezza": è sorprendente quanto sia efficace. Con la pratica, poi, comincerai a camminare in modo che ogni passo ti darà solidità, libertà e dignità, ti renderà padrone di te stesso.

Ogni volta che devo andare da un posto a un altro pratico la meditazione camminata, anche se mi sposto solo di uno o due metri. Salendo le scale, pratico la meditazione camminata; scendendo le scale, pratico la meditazione camminata; salendo su un aereo, pratico la meditazione camminata; andando dalla mia stanza al bagno, pratico la meditazione camminata; andando in cucina, pratico la meditazione camminata. Non ho un altro modo di camminare, soltanto il camminare in consapevolezza: mi aiuta molto. Mi dà trasformazione, guarigione e gioia.

Quando mangiate potete praticare la presenza mentale. Mangiare in consapevolezza può darvi molta gioia e felicità. Nella mia tradi-

zione, mangiare è una pratica profonda. Prima di tutto ci sediamo in una posizione stabile e guardiamo il cibo; gli sorridiamo, consapevolmente. Lo consideriamo un ambasciatore che arriva dal cielo e dalla Terra. Guardando un fagiolino riesco a vedervi fluttuare una nuvola, a vedervi la pioggia e il sole; mi rendo conto che quel fagiolino è parte della Terra e del cielo.

Quando mordo un fagiolino, sono consapevole che quello che ho messo in bocca è un fagiolino. Non ho nient'altro in bocca, non il mio dispiacere né la mia paura: quando mastico un fagiolino mi limito a masticare un fagiolino, non i miei progetti o la mia rabbia. Mastico con molta attenzione, con il cento per cento di me stesso, e sento la connessione con il cielo, la Terra, i contadini che coltivano il cibo e le persone che lo cucinano. Mangiando in questo modo sento che è possibile essere solidi, liberi, felici. Il pasto non nutre soltanto il mio corpo ma anche la mia anima, la mia coscienza e il mio spirito.

Coltivare la libertà

Per me non c'è felicità senza libertà e la libertà non ce la dà nessuno, la dobbiamo coltivare noi stessi. Condividerò con voi come ottenere una maggiore libertà per se stessi. Per tutto il tempo in cui sediamo, camminiamo, mangiamo o lavoriamo all'esterno, noi coltiviamo la nostra libertà. La libertà è ciò che pratichiamo ogni giorno. In qualunque condizione o luogo vi troviate, se avete la libertà siete felici. Io ho molti amici che hanno scontato condanne ai lavori forzati e che, sapendo come praticare, hanno sofferto molto meno. In realtà la loro vita ha avuto una crescita spirituale, cosa che mi rende molto orgoglioso di loro.

Per libertà intendo la libertà dalle afflizioni, dalla rabbia e dalla disperazione. Se in te c'è rabbia, la devi trasformare per poter ottenere di nuovo la tua libertà. Se in te c'è disperazione devi riconoscere questa energia e non permetterle di sopraffarti. Devi praticare in modo da trasformare l'energia della disperazione e raggiungere la libertà che meriti: la libertà dalla disperazione.

Puoi praticare la libertà ogni momento della vita quotidiana: ogni passo che fai può aiutarti a recuperarla, ogni respiro ti può aiutare a

svilupparla e coltivarla. Quando mangi, mangia da persona libera. Quando cammini, cammina da persona libera. Quando respiri, respira da persona libera. Lo si può fare dovunque.

Coltivando la libertà per te stesso sarai in grado di aiutare le persone con cui vivi. Se pratici sarai una persona molto più libera, molto più solida, anche se continui a vivere nello stesso posto e nelle stesse condizioni fisiche e materiali. Gli altri, osservandoti, saranno colpiti dal modo in cui cammini, dal modo in cui siedi, dal modo in cui mangi. Vedranno che la gioia e la felicità ti sono accessibili, e vorranno essere come te, che sei padrone di te stesso, non più vittima della rabbia, della frustrazione e della disperazione. La pratica alla quale mi dedico in quanto monaco buddhista è la pratica della libertà. Quando sono diventato novizio, il mio maestro mi diede un libretto dal titolo *“Passi nella libertà - manuale del novizio”*.

Essere capaci di ispirare ed espirare è un miracolo. Una persona sul letto di morte non riesce a respirare liberamente e presto smetterà di farlo. Io invece sono vivo: posso ispirare e rendermi consapevole dell'inspirazione; posso espirare e rendermi consapevole dell'espirazione. Sorrido all'espirazione e sono consapevole di essere vivo. Quindi, quando ispirate siate consapevoli della vostra ispirazione. *“Inspirando so che questa è la mia ispirazione”*. Nessuno può impedirvi di godere della vostra ispirazione. Quando espirate, siate consapevoli che questa è la vostra espirazione. Respirate da persone libere.

Per me, essere vivo è un miracolo. È il miracolo più grande in assoluto. Sentire che sei vivo e che stai inspirando è realizzare un miracolo – un miracolo che puoi fare in qualunque momento. Il maestro Lin Chi², famoso maestro di meditazione vissuto nel nono secolo, diceva che il miracolo non è camminare sull'acqua, è camminare sulla terra.

Tutti camminiamo sulla terra, ma alcuni camminano come schiavi, del tutto privi di libertà. Sono assorbiti dal futuro o dal passato e non sono capaci di stare nel qui e ora, dove è disponibile la vita. Se

nella vita di tutti i giorni siamo preda delle nostre preoccupazioni, della nostra disperazione, dei nostri progetti, del rimpianto per il passato e della paura del futuro, non siamo persone libere. Non siamo capaci di stabilirci nel qui e ora.

In contatto con i miracoli

Secondo il Buddha, mio maestro, la vita è disponibile qui e ora. Il passato non c'è più e il futuro deve ancora venire; c'è un solo momento in cui posso vivere: il momento presente. Quindi, la prima cosa che faccio è tornare al momento presente. Così facendo entro in contatto profondo con la vita. La mia ispirazione è vita, la mia espirazione è vita; ogni passo che faccio è vita. L'aria che respiro è vita. Posso entrare in contatto con il cielo blu e con la vegetazione. Posso sentire il canto degli uccelli e la voce di un altro essere umano. Se siamo capaci di tornare al qui e ora siamo in grado di toccare le tante meraviglie della vita che sono a nostra disposizione.

Molti di noi pensano che la felicità non sia possibile nel momento presente. La maggior parte di noi crede che ci siano altre condizioni da realizzare prima di poter essere felici. È per questo che siamo assorbiti dal futuro e non siamo capaci di essere presenti nel qui e ora. È per questo che non ci accorgiamo di tante meraviglie della vita. Se continuiamo a fuggire nel futuro, non possiamo essere in contatto con le molte meraviglie della vita, non possiamo essere nel momento presente, là dove c'è guarigione, trasformazione e gioia.

Tu sei un miracolo

Quando mangio un'arancia, la posso mangiare come un atto di meditazione. Tenendo l'arancia nel palmo della mia mano, la guardo con consapevolezza. Mi prendo un bel po' di tempo per guardare l'arancia con consapevolezza: *“Inspirando, c'è un'arancia nella mia mano. Espirando, sorrido all'arancia”*. Per me un'arancia è un miracolo, nulla di meno. Quando guardo un'arancia qui e ora, posso vederla con gli occhi dello spirito: il fiore d'arancio, il sole e la pioggia che passano tra i fiori, le piccole arance verdi e poi l'albero che lavora a

² Capostipite della scuola zen a cui appartiene Thich Nhat Hanh, più noto con il nome giapponese di Rinzai. (NdR)

lungo per far crescere l'arancia. Guardo l'arancia nella mia mano e sorrido. È un vero e proprio miracolo. Inspirando ed espirando in consapevolezza, divento pienamente presente e pienamente vivo, e ora vedo me stesso come un miracolo.

Cari amici, non siete altro che un miracolo. Può essere che delle volte vi sentiate privi di valore ma siete un vero e proprio miracolo. Un fagiolino contiene in sé tutto il cosmo: il sole, la pioggia, la terra intera, il tempo, lo spazio e la coscienza. Anche voi contenete l'intero cosmo.

In ogni cellula del corpo noi conteniamo il Regno di Dio, la Terra Pura del Buddha. Se sappiamo come vivere, il Regno di Dio si manifesterà per noi qui e ora. Con un solo passo possiamo entrare nel Regno di Dio. Non occorre che moriamo per entrare nel Regno di Dio, anzi dobbiamo essere assolutamente vivi. Anche l'inferno è in ogni cellula del nostro corpo. Sta a noi scegliere: se continuiamo a innaffiare ogni giorno il seme dell'inferno dentro di noi, l'inferno sarà la realtà in cui viviamo ventiquattro ore al giorno; se invece sappiamo come innaffiare ogni giorno il seme del Regno di Dio in noi, il Regno di Dio diventerà la realtà in cui viviamo ogni attimo della nostra vita quotidiana. Questa è la mia esperienza.

Non c'è giorno in cui io non cammini nel Regno di Dio. Che io sia qui o in qualunque altro luogo, sono sempre capace di camminare con consapevolezza e la terra sotto ai miei piedi è sempre la Terra Pura del Buddha o il Regno di Dio. Nessuno può portarmi via il Regno di Dio. Per me il Regno di Dio è ora o mai più: non si trova nel tempo o nello spazio, sta nei nostri cuori. Dovete camminare in modo consapevole e toccare la terra come se fosse un miracolo. Se sapete tornare al qui e ora, se sapete come toccare il Regno di Dio in ogni cellula del vostro corpo, esso si manifesterà per voi immediatamente qui e ora.

La libertà è possibile ora

Per entrare in contatto con il Regno di Dio vi occorre un po' di addestramento e un amico, un fratello o una sorella la cui pratica può esservi di aiuto. Quando vediamo una persona che cammina in con-

sapevolezza e prova gioia a ogni passo siamo motivati a tornare a noi stessi e a fare lo stesso. Un recluso mi ha scritto in Francia, dicendo di aver letto i miei libri e di aver imparato a praticare la meditazione camminata in prigione. Dice che ora sale e scende le scale sempre in consapevolezza e che prova gioia a ogni passo. Da quando ha iniziato questa pratica, la sua vita è diventata piacevole: quando vede gli altri reclusi che corrono su e giù per le scale, senza stabilità o solidità, senza calma o gioia, vorrebbe che potessero imparare a fare la meditazione camminata come lui perché ogni passo che fa lo nutre e lo trasforma.

Cammina da persona libera. Cammina in modo che ogni passo ti dia più dignità, più libertà e stabilità, e nel tuo cuore nasceranno gioia e compassione³. Ti renderai conto che le altre persone non camminano in questo modo, che sono preda della rabbia, della paura e della disperazione. Questo può motivarti ad aiutarle a imparare come vivere nel momento presente, come sedersi e camminare da persona libera. Una sola persona che si siede, cammini, mangi e respiri da persona libera può avere un impatto su tutto il suo ambiente.

La prima volta che venni in occidente ero solo. Ero venuto con lo scopo di cercare di fermare la distruzione di vite umane nel mio paese. In quel periodo praticavo già la presenza mentale: ovunque andassi, praticavo il camminare e il respirare consapevole, incarnando la pratica. Man mano che stringevo amicizie, sempre più persone si univano a me per chiedere la fine delle atrocità che si commettevano in Vietnam. Ora ho decine di migliaia di amici che praticano la presenza mentale in tutto il mondo. Coloro che praticano quotidianamente sono stati in grado di trasformare la loro vita e di nutrire la compassione e il perdono, e in questo modo sono riusciti a diminuire la sofferenza delle persone che li circondano.

³ Nella tradizione buddhista il termine "compassione" non ha la sfumatura di superiorità e di pietismo che ha acquisito nell'uso comune in italiano, ma si rifà al significato originario di "cum patior": "provare sentimenti insieme all'altro", quindi sentirsi collegato, non separato da ciò che vive e prova l'altro. (NDR)

Cammina da persona libera

Questa mattina, entrando nel recinto carcerario, camminavo con molta consapevolezza e ho notato che la qualità dell'aria era esattamente uguale alla qualità dell'aria all'esterno. Nel guardare il cielo ho visto che era identico al cielo all'esterno. Anche la terra e i fiori erano uguali alla terra e ai fiori all'esterno. Ogni passo che facevo mi dava quella stessa solidità e libertà che avevo sentito fuori. Quindi non c'è nulla che possa impedirvi di praticare e di dare libertà e solidità a noi stessi.

Quando camminate, ispirate e, facendo due o tre passi, pronunciate il nome di qualcuno che amate, qualcuno che può darvi una sensazione di freschezza, compassione e amore. A ogni passo pronunciate il suo nome. Mettiamo che io pronuncii il nome "David". Quando inspiro faccio due passi e dico con calma: "David, David". Quando pronuncio il suo nome David sarà con me. Cammino in pace e in libertà in modo che David possa camminare in pace e in libertà insieme a me. Quando espiro, faccio altri due passi e dico: "Sono qui, sono qui". Per cui non solo David è lì per me, ma nello stesso momento io sono lì per lui. "David, David. Sono qui, sono qui." Sono interamente concentrato sulle azioni del camminare e del respirare. La mia mente non pensa ad altro.

Potete evocare la Terra: "Terra, Terra. Sono qui, sono qui". La Terra è nostra madre ed è sempre lì per noi. Ci ha creato, ci ha portato alla vita; ci riceverà e ci riporterà di nuovo alla vita, e ancora, innumerevoli volte. Quindi quando pronuncio "Terra", evoco la consapevolezza che è il fondamento del mio essere. "Sono qui, sono qui". Se praticate in questo modo per alcune settimane o per qualche mese comincerete a sentirvi molto meglio.

La pratica è entrare in contatto con gli elementi meravigliosi che sono dentro di noi, elementi che ci rinnovano e ci guariscono. Se la nostra vita quotidiana è priva di consapevolezza, tendiamo a lasciare che vi entrino molti elementi che sono dannosi per il corpo e per la coscienza. Il Buddha disse che nulla può sopravvivere senza cibo. La nostra gioia non può sopravvivere senza essere alimentata, né posso sopravvivere il dolore e la disperazione.

Se siamo disperati è perché abbiamo nutrito la nostra disperazione con il genere di cibo che la fa aumentare. Se siamo depressi, il

Buddha ci consiglia di osservare in profondità la natura della nostra depressione per individuare l'origine del cibo di cui la nutriamo. Una volta individuata la fonte del nutrimento eliminatela, e la depressione svanirà dopo una o due settimane.

Senza consapevolezza nella nostra vita quotidiana, noi nutriamo la nostra rabbia e la nostra disperazione guardando o ascoltando cose intorno a noi che sono altamente tossiche. Ogni giorno consumiamo molte tossine; ciò che vediamo in televisione o che leggiamo nelle riviste può nutrire la nostra rabbia e disperazione. Se ispiriamo ed espiriamo consapevolmente, però, e ci rendiamo conto che quel genere di cose non sono quelle che vogliamo consumare, smetteremo di assumerle. Vivere in modo consapevole significa smettere di ingerire questo tipo di veleni e scegliere invece di essere in contatto con ciò che è meraviglioso, che rigenera e che guarisce, dentro di noi e intorno a noi.

Momento meraviglioso

Ho un esercizio di respirazione che vorrei offrirvi. Sono sicuro che se seguirete questo esercizio nei momenti difficili, ne trarrete sollievo.

Inspirando, so che sto inspirando.

Espirando, so che sto espirando.

Inspirando noto che l'inspirazione si è fatta più profonda.

Espirando noto che l'espirazione si è fatta più lenta.

Inspirando, mi calmo; espirando, mi sento a mio agio.

Inspirando, sorrido; espirando, lascio andare.

Inspirando, dimoro nel momento presente.

Espirando, so che è un momento meraviglioso.

Questi versi possono essere riassunti nel modo seguente:

Dentro, fuori; profondo, lento;

calma, agio; sorrido, lascio andare;

momento presente, momento meraviglioso.

Prima pratichiamo "inspiro", "espiro": inspirando, diciamo in silenzio "inspiro", per nutrire la consapevolezza dell'inspirazione. Quando espiriamo, diciamo "espiro", consapevoli che stiamo espirando. Ogni parola è una guida che ci aiuta a tornare al respiro nel momento presente. Possiamo ripetere "inspiro", "espiro" finché non sentiamo che la nostra concentrazione è solida e piena di pace.

Quindi, alla successiva inspirazione diciamo "profondo" e alla successiva espirazione diciamo "lento". Quando respiriamo in modo consapevole, il respiro si fa più profondo e più lento, più tranquillo e piacevole. Continuiamo a respirare, "profondo, lento, profondo, lento" finché non vogliamo passare alla frase successiva, che è "calma, agio".

Calma significa che calmiamo il nostro corpo, che portiamo pace al nostro corpo. Inspirando, porto l'elemento della calma nel mio corpo. Se abbiamo una sensazione o un'emozione che ci fa sentire meno tranquilli, calmare vuol dire calmare quella sensazione o emozione. Inspirando, calmo le mie emozioni. Espirando, calmo le mie sensazioni. Quando espiriamo, diciamo "agio", che significa essere leggeri, rilassati, sentire che nulla è importante quanto il nostro benessere.

Quando abbiamo dimestichezza con "calma, agio" passiamo a "sorrindo, lascio andare". Quando inspiriamo, anche se in quel momento non sentiamo molta gioia, possiamo comunque sorridere. Quando sorridiamo, la gioia e la pace in noi si fanno più salde e la tensione svanisce. Quando espiriamo, diciamo "lascio andare". Lasciamo andare ciò che ci fa soffrire: un'idea, una paura, una preoccupazione, la rabbia.

E alla fine torniamo a "momento presente, momento meraviglioso". "Inspirando, dimoro nel momento presente. Espirando sento che è un momento meraviglioso". Ricordate, il Buddha ha detto che il momento presente è il solo momento in cui la vita ci è disponibile. Quindi, per poter entrare in contatto profondo con la vita dobbiamo tornare al momento presente. Il respiro è come un ponte che collega il corpo e la mente. Nella vita quotidiana il nostro corpo può stare in un luogo e la nostra mente altrove, nel passato o nel futuro: è detto uno "stato di distrazione".

Il respiro è un collegamento fra il corpo e la mente. Quando ini-

ziate a inspirare e a espirare con consapevolezza, il vostro corpo tornerà alla vostra mente in un istante; e quando iniziate a inspirare ed espirare con consapevolezza, la mente tornerà al corpo. Sarete in grado di realizzare l'unità di corpo e mente e diverrete pienamente presenti e pienamente vivi nel qui e ora. In quel momento avrete la possibilità di entrare in contatto profondo con la vita. Non è difficile. Tutti possono farlo.

Il sorriso come pratica

Nell'esercizio "inspirando, sorrido" potreste chiedervi: perché dovrei sorridere se in me non c'è gioia? La risposta a questa domanda è: sorridere è una pratica. Il vostro viso ha più di trecento muscoli: se siete arrabbiati o impauriti si tendono, e la loro tensione genera una sensazione di durezza. Se invece sapete come ispirare e fare un sorriso, la tensione scomparirà: è quello che io definisco "yoga della bocca". Fate del sorridere un esercizio: basta ispirare e sorridere per far scomparire la tensione e farvi sentire molto meglio.

Ci sono momenti in cui la gioia genera un sorriso; ci sono anche dei momenti in cui un sorriso dà rilassamento, calma e gioia. Io non aspetto di provare gioia per sorridere; la gioia verrà dopo. A volte, quando sono solo nella mia stanza, al buio, pratico il sorridere a me stesso. Lo faccio per essere gentile con me, per prendermi cura di me, per amarmi. So che se non so prendermi cura di me, se non mi so amare, non so prendermi cura di nessun altro.

Essere compassionevoli nei confronti di se stessi è una pratica molto importante. Quando sei stanco, arrabbiato o disperato, dovresti sapere come tornare a te stesso e prenderti cura della tua stanchezza, della tua rabbia e della tua disperazione.

È per questo che pratichiamo il sorridere, il camminare, il respirare, il mangiare in consapevolezza.

Quando si prova gratitudine non si soffre

Mi accorgo che negli Stati Uniti, dove c'è cibo così abbondante e vario, non si ha molto tempo per mangiare. Mangiare può essere qual-

cosa di molto gioioso e non c'è bisogno di mangiare tanto per essere sani.

Quando prendo il cibo, che sia con i bastoncini o con la forchetta, sto un momento a guardarlo. Mi basta una frazione di secondo per identificare il cibo; se sono veramente presente qui e ora lo riconosco immediatamente, che si tratti di una carota, di un fagiolino o di un pezzo di pane. Gli sorrido, lo metto in bocca e lo mastico con la totale consapevolezza di ciò che sto mangiando. La consapevolezza è sempre consapevolezza di qualcosa: io mastico il cibo in modo tale che la vita, la gioia, la solidità e la non paura divengano realtà possibili. Dopo aver mangiato per una ventina di minuti mi sento nutrito, non solo fisicamente ma anche mentalmente e spiritualmente. Questa è una pratica molto, molto profonda.

A Plum Village ci prendiamo del tempo per mangiare. Mangiamo come una comunità: stiamo seduti in una bella postura e aspettiamo che siano arrivati tutti per iniziare a mangiare insieme. Quando alla tua sinistra e alla tua destra c'è un fratello o una sorella che mangiano in modo consapevole ti senti sostenuto nella pratica del mangiare in presenza mentale. All'inizio di ogni pasto pratichiamo le Cinque Contemplazioni del cibo.

Le Cinque Contemplazioni

Questo cibo è il dono dell'intero universo: terra, cielo, e molto duro lavoro.

Che noi possiamo mangiare in modo da essere degni di riceverlo.

Che noi possiamo trasformare gli stati mentali non salutari e imparare a mangiare con moderazione.

Che noi possiamo mangiare solo cibo che ci nutre e che previene le malattie.

Accettiamo questo cibo per poter realizzare la via della comprensione e dell'amore.

La prima contemplazione è essere consapevoli che il nostro cibo viene direttamente dalla terra e dal cielo, che è un dono che riceviamo dalla terra e dal cielo e anche dalle persone che lo preparano.

La seconda contemplazione riguarda l'essere degni del cibo che mangiamo. Il modo per essere degni del nostro cibo è mangiare in presenza mentale – essere consapevoli della sua presenza ed essere grati di averlo. Prendete per esempio un fagiolino: la terra e il cielo ci hanno messo molti mesi a produrlo; è un peccato se guardandolo non riusciamo a considerarlo un miracolo della vita. L'energia della presenza mentale può aiutarci a vedere quanto sia meraviglioso il cibo che stiamo mangiando. Non possiamo permetterci di perderci nelle nostre preoccupazioni, paure o arrabbiate riguardanti il passato o il futuro. Siamo lì per il cibo perché il cibo è lì per noi: è giusto così. Mangiate in modo consapevole e sarete degni della Terra e del cielo.

La terza contemplazione mira a renderci consapevoli delle nostre tendenze negative e a permetterci di evitare che ci travolgano. Occorre che impariamo a mangiare con moderazione, a mangiare la giusta quantità di cibo. A Plum Village ciascuno di noi ha una ciotola per il cibo e ogni volta che ci serviamo sappiamo esattamente di quanto abbiamo veramente bisogno. La ciotola usata dai monaci e dalle monache è detta "lo strumento della giusta misura"⁴. È molto importante non mangiare troppo. Se mangiate lentamente e masticate con molta cura ne riceverete un grande nutrimento: la giusta quantità di cibo è quella che ci aiuta a essere sani.

La quarta contemplazione è relativa alla qualità del cibo che mangiamo. Siamo determinati a ingerire soltanto cibo che non contenga tossine per il corpo e per la coscienza. Ci impegniamo a mangiare soltanto cibo che ci mantenga sani e che nutra la nostra compassione, e a evitare cibo che contenga o introduca veleni nel nostro corpo e che ci renda meno compassionevoli. Questo è mangiare in consapevolezza. Il Buddha ha detto: "Se mangiate in modo tale da distruggere la compassione in voi è come se mangiate la carne di vostro figlio o di vostra figlia. Quindi praticate il mangiare in modo da poter mantenere viva la compassione in voi."

La quinta contemplazione è essere consapevoli che riceviamo cibo al fine di realizzare qualcosa. La nostra vita dovrebbe avere un significato, e questo significato è aiutare gli altri a soffrire meno – aiutare

⁴ Questo significa, infatti, l'ideogramma cinese che designa la ciotola dei monaci. (NdR)

gli altri a entrare in contatto con le gioie della vita. Quando abbiamo nel cuore la compassione, quando sappiamo di essere capaci di aiutare una persona a soffrire meno, la vita inizia ad avere più significato. Questo è un nutrimento molto importante, per noi.

Una singola persona è in grado di aiutare molti esseri viventi. La mia collega Sister Chên Không ha lavorato tanti anni con i poveri, con gli orfani, con le persone affamate; ha aiutato migliaia e migliaia di persone che ora, grazie al suo lavoro, soffrono meno. Questo la rende molto felice e dà significato alla sua vita. Può essere così per tutti noi, in qualunque luogo, in ogni momento. Dire poche parole che facciano soffrire di meno una persona può bastare a dare significato alla nostra vita; lo si può fare dovunque.

Quando la tua vita ha significato la felicità diviene realtà e tu ti trasformi in un bodhisattva⁵, proprio qui e ora. Un bodhisattva è una persona dotata di compassione e capace di far sorridere un'altra persona o di farla soffrire meno. Ognuno di noi ne è capace.

La compassione come fattore di liberazione

Ogni momento della nostra vita quotidiana può essere un momento di pratica. Se stai aspettando il cibo o se sei in fila per essere contato puoi sempre praticare “inspiro ed espiro”, con consapevolezza e sorridendo. Non sprecare alcun momento della tua vita quotidiana: ogni momento è un'opportunità per coltivare solidità, pace e gioia. Dopo alcuni giorni vedrai che altre persone inizieranno a trarre beneficio dalla tua presenza. La tua può diventare la presenza di un bodhisattva, di un santo. È davvero possibile.

C'è una storia che ho letto quando avevo sette anni. Era uno dei racconti detti *Jataka*, che narra di una precedente vita del Buddha, quando si trovava nell'inferno. La guardia responsabile dei dannati all'inferno a quanto pare non aveva alcuna compassione. Teneva in

mano un grosso forcone e quando qualcuno faceva qualcosa di sbagliato, glielo affondava nel petto. Pur soffrendo molto per quel trattamento, i reclusi non potevano morire. Questa era la loro punizione: soffrire senza poter morire.

Un giorno i dannati erano costretti a portare grossi pesi sulla schiena, e il guardiano, brandendo il forcone, cominciò a spingerli perché andassero più in fretta. La precedente incarnazione del Buddha vide che uno dei reclusi non riusciva a restare in piedi e che la guardia stava per dargli addosso minacciandolo con il forcone per farlo andare più veloce. In quel momento nel futuro Buddha accadde qualcosa: voleva intervenire, voleva affrontare il guardiano pur sapendo che poi se la sarebbe presa con lui. Sarebbe intervenuto con gioia, se il suo intervento l'avesse fatto morire, ma la punizione che si aspettava di ricevere in cambio non lo avrebbe fatto morire, lo avrebbe solo fatto soffrire di più. Ciononostante si avvicinò con coraggio al guardiano e disse: “Non hai cuore? Perché non gli dai il tempo di portare il suo carico?” Sentendo queste parole la guardia affondò il forcone nel petto del futuro Buddha, che morì all'istante e rinacque come essere umano.

Il futuro Buddha ebbe il coraggio di ribellarsi e di guardare la guardia negli occhi, per il bene di un compagno di prigionia: vide l'ingiustizia, e quella sofferenza gli fece nascere nel cuore la compassione. Il suo intervento era nato dalla compassione, per questo il futuro Buddha morì immediatamente e nacque di nuovo come essere umano; da quel momento iniziò a praticare fino a diventare una persona pienamente illuminata, un Buddha. Anche il Buddha, dunque, in una delle sue precedenti vite aveva toccato il fondo della sofferenza, ma grazie alla compassione nata nel suo cuore era riuscito a liberarsi da quella condizione.

Anch'io, a mia volta, ho attraversato molte sofferenze e posso dirvi che la compassione può liberarci dalle condizioni più difficili. C'è stato un periodo in cui andavamo con le barche nel golfo di Siam a salvare i cosiddetti “boat people”. Era un compito molto pericoloso, perché il mare era pieno di pirati, ma poiché ritenevamo che il miglior mezzo per proteggersi fosse la compassione e non la violenza non portammo mai armi sulle barche, nelle spedizioni di salvataggio; l'unica

⁵ Nel buddhismo mahayana, la tradizione dell'Autore, i *bodhisattva* sono esseri illuminati che rinunciano a estinguersi nel nirvana per restare sulla Terra ad aiutare tutti gli esseri a raggiungere la liberazione. Ognuno di loro incarna una determinata virtù (l'azione efficace, l'ascolto profondo, ecc.). (NdR)

nostra arma era la compassione. Secondo l'insegnamento e la pratica che seguo, la compassione è il mezzo migliore per proteggersi.

Negli ambienti buddhisti si parla di *Avalokiteshvara*, il bodhisattva della grande compassione e dell'ascolto profondo. Il bodhisattva può manifestarsi sotto forma di donna, uomo, bambino, di un politico, di uno schiavo, ma la sua principale caratteristica è sempre la stessa: ha la compassione nel cuore. Una volta Avalokiteshvara si manifestò come spirito affamato con un volto molto feroce. Prese quell'aspetto per aiutare gli altri spiriti affamati, ma in realtà era un essere compassionevole. Molti di noi hanno paura di essere attaccati e a volte, pur avendo in sé compassione e comprensione, fingono di essere duri e crudeli per proteggersi. Senza la compassione soffriamo molto e facciamo soffrire le persone intorno a noi. Con la compassione possiamo entrare in contatto con gli altri esseri viventi e possiamo aiutarli a soffrire meno.

Se in te c'è l'energia della compassione, vivi nel più sicuro degli ambienti. La compassione può esprimersi nei tuoi occhi, nel modo in cui agisci o reagisci, nel modo in cui cammini, ti siedi o mangi, nel modo in cui tratti gli altri. È il miglior mezzo di autoprotezione. Può anche essere contagiosa. È davvero meraviglioso stare seduti accanto a qualcuno che ha nel cuore la compassione. Con la compassione nel cuore conquisterai il sostegno di uno o due amici: tutti noi abbiamo bisogno di compassione e amore. Due persone insieme si possono proteggere a vicenda e possono proteggere anche le persone che hanno intorno.

La nostra pratica è coltivare la compassione nella vita quotidiana. Con la pratica della compassione ci apriamo a una persona e poi a un'altra; alla fin fine, quando c'è la compassione, qualunque posto può essere un luogo in cui è piacevole vivere. Quando l'elemento della gioia entra nei nostri corpi e nelle nostre coscienze, troviamo insieme pace e gioia proprio qui, proprio ora.

La comprensione rende possibile la compassione

La comprensione è la sostanza con cui costruiamo la compassione. Di che tipo di comprensione sto parlando? La comprensione del fatto che anche l'altra persona soffre. Quando soffriamo abbiamo la ten-

denza a credere di essere vittime degli altri, di essere gli unici a stare male. Ma non è vero, anche l'altro soffre; anche l'altro ha le sue difficoltà, le sue paure, le sue preoccupazioni. Se solo potessimo vedere il dolore che c'è in lui, inizieremmo a comprenderlo. Una volta che c'è la comprensione, la compassione diventa possibile.

Abbiamo abbastanza tempo per osservare a fondo la condizione dell'altro? L'altro può essere un recluso come noi oppure una guardia. Se lo osserviamo possiamo vedere che in lui c'è molta sofferenza. Forse non sa come gestire la sua sofferenza. Forse la lascia crescere perché non sa come gestirla, e questo fa soffrire lui e le persone che ha intorno. Quindi, con questo tipo di consapevolezza, di presenza mentale, inizierai a comprendere e la comprensione farà sorgere dentro di te la compassione. Con la compassione in te soffrirai molto meno e sarai spinto dal desiderio di fare una certa cosa, o di non fare un'altra cosa, perché quella persona soffra meno. Il tuo modo di guardarla o di sorriderle può aiutarla a soffrire meno e può darle fiducia nella compassione.

Io definisco la mia pratica "la pratica del coltivare la compassione". Tuttavia so che la compassione non è possibile senza la comprensione, e la comprensione è possibile soltanto se hai il tempo di guardare in profondità. Meditazione significa guardare in profondità per comprendere. Nel monastero in cui vivo abbiamo molto tempo per svolgere il compito dell'osservazione profonda. Anche in una casa di correzione c'è molto tempo e tante opportunità di praticare il guardare in profondità. È un ambiente ottimo per praticare l'osservazione profonda in modo che la compassione possa svilupparsi come fattore di liberazione. Penso che se uno, dieci o venti di voi praticassero il guardare con compassione, potreste trasformare questo luogo fin da ora. Potreste portare il paradiso proprio qui.

Per me il paradiso è un luogo in cui c'è compassione. Quando hai la compassione nel cuore, ti basta ispirare ed espirare profondamente per far arrivare la comprensione. Comprenderai te stesso e diverrai compassionevole verso te stesso. Saprai come gestire la tua sofferenza e come prenderti cura di te stesso. Sarai quindi in grado di aiutare un'altra persona a fare lo stesso, e tra voi crescerà la compassione. In questo modo diventi un Buddha, un bodhisattva che

porta la compassione nel suo ambiente e trasforma l'inferno in paradiso. Il Regno di Dio è ora o mai. È proprio vero. E può darsi che voi abbiate più opportunità di praticare di molti di noi. Che ne pensate?

L'arte di gestire una tempesta

Una tempesta, quando arriva, rimane per un po' di tempo e poi se ne va. È così anche per le emozioni: vengono, restano per un po', poi vanno via. Un'emozione è solo un'emozione. Non si muore per un'emozione. Noi siamo molto, molto più di un'emozione. Quando ti accorgi che sta per sorgere un'emozione, dunque, è molto importante che ti sieda in posizione stabile, oppure che ti metta sdraiato - anche questa è una posizione molto stabile. Concentra poi l'attenzione sulla pancia. La tua testa è come la cima di un albero durante una tempesta: io non ci resterei. Porta la tua attenzione in basso, al tronco dell'albero, dove c'è stabilità.

Dopo esserti concentrato sulla pancia, sposta in giù l'attenzione, appena sotto l'ombelico, e inizia a praticare il respiro consapevole. Inspirando ed espirando profondamente, sii consapevole del sollevarsi e dell'abbassarsi dell'addome. Dopo aver praticato in questo modo per dieci, quindici o venti minuti, ti accorgerai di essere forte, abbastanza forte da resistere alla tempesta. In questa posizione seduta o sdraiata, limitati a rimanere agganciato al respiro, proprio come un naufrago resta aggrappato a un salvagente: dopo un po' di tempo l'emozione andrà via.

Questa è una pratica molto efficace, ma per favore ricorda una cosa: non aspettare di avere un'emozione forte per praticare, in quel caso non ricorderai come si fa. Devi praticare ora, oggi che ti senti bene, che non hai a che fare con emozioni forti. Questo è il momento per iniziare a imparare la pratica. Puoi praticare ogni giorno per dieci minuti. Siedi e pratica l'inspirazione e l'espirazione, concentrando l'attenzione sulla pancia. Se fai così per tre settimane, ventuno giorni, diventerà un'abitudine; allora, quando monterà la rabbia o sarai sopraffatto dalla disperazione, ti verrà naturale ricordare la pratica; se ci riuscirai avrai fede nella pratica e sarai in grado di dire alle tue emo-

zioni: "Bene, se ritorni farò esattamente la stessa cosa". Non avrai più paura perché saprai che cosa fare.

Pratica regolarmente. Quando la pratica diventa un'abitudine, se non la fai ti sembra che ti manchi qualcosa. Praticare ti porterà benessere e stabilità; e avrà anche un buon effetto sulla tua salute. Questa è la miglior protezione che puoi offrire a te stesso. Io penso sempre che l'energia della consapevolezza sia l'energia del Buddha, dello Spirito Santo che è dentro di noi e ci protegge in ogni momento. Ogni volta che tocchi il seme della consapevolezza e pratici il respiro consapevole l'energia di Dio, l'energia del Buddha è lì per proteggerti.

Una volta imparata la pratica, potrebbe farti piacere spiegare come si pratica a un amico, a un parente o ai tuoi bambini, se ne hai. Conosco madri che praticano con i loro figli; tengono per mano il bimbo o la bimba dicendo: "Tesoro, respira con me. Inspirando so che la mia pancia si solleva. Espirando so che la mia pancia si abbassa"; guidano il bambino o la bambina nella respirazione finché lui o lei supera l'emozione.

Se conosci la pratica sarai in grado di generare l'energia della stabilità e di trasmetterla a un'altra persona, tenendola per mano. Puoi aiutare quella persona ad attraversare indenne una tempesta; potresti contribuire a salvarle la vita. Moltissimi giovani, ai nostri giorni, non sanno gestire le loro emozioni; il numero dei suicidi è enorme. Questo è un esercizio semplice ma molto importante.

Sorridi alla tua energia dell'abitudine

In ognuno di noi c'è una forte energia chiamata energia dell'abitudine, *vasana* in sanscrito. Tutti noi abbiamo energie abituali che ci spingono a dire o a fare cose che non vorremmo. Le abitudini danneggiano noi e i nostri rapporti con gli altri. Razionalmente sai che dire o fare una certa cosa causerà molta sofferenza, eppure la dici o la fai; a quel punto, il danno è fatto. Poi ti dispiace, ti batti il petto e ti strappi i capelli dicendo: "Non dirò, non farò mai più una cosa simile". Ma anche se sei sincero, la prossima volta che si presenterà una situazione simile dirai o farai la stessa cosa. Questa è la potenza delle abitudini, che i tuoi genitori e antenati potrebbero averti trasmesso.

Il respiro consapevole può aiutarti a riconoscere l'energia dell'abitudine quando si presenta. Non devi combatterla, devi solo riconoscerla che è tua e sorriderle. Tanto basta. "Ciao, energia dell'abitudine. So che ci sei ma non puoi farmi niente". Le sorridi e poi sei libero. Questa è una protezione meravigliosa. Per questo ho detto che la presenza mentale è l'energia di Dio, l'energia del Buddha che ci protegge.

Perché l'energia della presenza mentale possa operare per te, è molto importante che tu pratichi ogni giorno il camminare e il respirare in consapevolezza. Quando l'energia dell'abitudine inizia a manifestarsi continua a respirare, riconosci e dille: "Ciao, energia dell'abitudine. So che ci sei, ma io sono libero. Non mi spingerai più a dire o a fare quelle cose". In questo modo acquisisci una maniera diversa di reagire, crei una buona energia dell'abitudine che sostituisce quella cattiva.

La relazione che abbiamo con gli altri è fondamentale per la nostra felicità. A volte trattiamo male gli altri o noi stessi a causa dell'energia dell'abitudine. Dovremmo trattare noi stessi con rispetto, tenerezza e compassione. È molto importante: se sappiamo trattare con rispetto il nostro corpo e le nostre sensazioni, saremo capaci di trattare gli altri con lo stesso rispetto. È così che creiamo pace, libertà e felicità nel mondo. Ognuno di noi è in grado di farlo. Abbiamo solo bisogno di un po' di allenamento. Avere un amico che conosce la pratica è una fortuna: due persone che praticano possono sostenersi a vicenda nel coltivare quell'energia chiamata consapevolezza – consapevolezza del camminare, consapevolezza del respiro, consapevolezza del mangiare.

Ogni momento della nostra vita quotidiana può essere usato per coltivare la presenza mentale, l'energia del Buddha, dello Spirito Santo. Ovunque c'è lo Spirito Santo c'è comprensione, perdono e compassione. L'energia della presenza mentale, della consapevolezza, ha la stessa natura. Se sapete generare questa energia diverrete veramente presenti, davvero vivi e capaci di comprendere. Con la comprensione diverrete compassionevoli e questo cambierà ogni cosa.

Domande e risposte

Ora se avete delle domande riguardo alla pratica quotidiana della presenza mentale, sarò felice di rispondervi.

D: Si è mai arrabbiato? Quando è stata l'ultima volta che si è arrabbiato?

R: In quanto essere umano ho in me il seme dell'ira, ma grazie alla pratica sono in grado di gestire la mia rabbia. Se si manifesta, so come prendermene cura. Non sono un santo, ma poiché conosco la pratica non sono più vittima della mia rabbia.

D: Quanto tempo ci vuole per avere dei risultati nella pratica?

R: Non è una questione di tempo. Se la fai in modo corretto e con piacere puoi avere risultati rapidamente; se invece dedichi molto tempo alla pratica ma non la fai correttamente, potresti non realizzare nulla. È come il respiro consapevole: se lo fai nel modo giusto, già la prima inspirazione può darti un po' di sollievo e di gioia. Ma se non lo fai nel modo giusto, neanche tre o quattro ore ti daranno l'effetto che desideri. È bene avere l'aiuto e il sostegno di un amico o di un'amica, di un fratello o di una sorella che hanno già ottenuto risultati nella pratica.

Puoi farla anche da solo, però. Quando ispiri, consenti a te stesso di ispirare in modo naturale. Concentra tutta la tua attenzione sull'inspirazione. Quando espiri, consenti a te stesso di espirare in modo normale: limitati a renderti consapevole dell'espirazione, senza interferire. Non forzarla. Se ti consenti di ispirare ed espirare in modo naturale e prendi consapevolezza del tuo respiro, ti sentirai meglio dopo appena quindici o venti secondi; comincerai a provare piacere nell'inspirare e nell'espirare.

Una volta ho tenuto un ritiro a Montreal, in Canada; dopo la prima sessione di meditazione camminata, una signora è venuta da me e mi ha chiesto: "Thây, mi autorizzi a condividere la pratica della meditazione camminata con altre persone?" Nei sette anni trascorsi da quando si era trasferita in quel paese, non era mai stata in grado di

camminare con la serenità e la pace che aveva sperimentato dopo una sola sessione di meditazione camminata, lì al ritiro. Era stata così salutare e rigenerante, per lei, che voleva condividere questa pratica con i suoi amici. Le ho detto: “Perché no?” Questa donna è la prova che dopo un’ora di meditazione camminata una persona è in grado di trovare sollievo e gioia. Ma la pratica non si può misurare in termini di tempo: sia che respiri in consapevolezza, che cammini in consapevolezza o che lavori in consapevolezza, se lo fai con piacere e ne senti subito l’effetto la tua pratica è corretta.

D: Quanto tempo devo dedicare alla pratica?

R: La meditazione che propongo può essere fatta in qualunque momento. Mentre cammini da un posto a un altro puoi applicare le tecniche della meditazione camminata; quando lavori puoi praticare il lavoro in consapevolezza. A pranzo puoi praticare il mangiare in consapevolezza. Non occorre che tu preveda un tempo specifico per la pratica: la puoi fare in qualunque momento del giorno.

Tuttavia, se la situazione lo consente, puoi prenderti del tempo per fare qualcosa di specifico, per esempio potresti svegliarti un quarto d’ora prima per goderti un quarto d’ora di meditazione seduta. Oppure prima di andare a dormire, anche dopo che le luci sono state spente, puoi sederti sul letto per fare un quarto d’ora di respirazione consapevole. Dato che ci sono cose che devi fare collettivamente, insieme ad altri, forse non riuscirai a trovare del tempo specifico per ciò che vuoi fare; dipenderà da quanto creativo riesci a essere col tempo che hai a disposizione. Ma ricorda: la pratica è a tua disposizione in ogni momento, anche quando vai a urinare o quando stai lavando i pavimenti.

Puoi strofinare un pavimento da persona libera o da schiavo. Dipende da te. Qui ognuno ha delle cose precise da fare, ma tu puoi farle da persona libera. Puoi coltivare la tua libertà. Questo dà molta dignità e tutti se ne accorgeranno. Con la pratica sei veramente libero, qualunque sia la situazione in cui ti trovi. Ti propongo, ogni volta che vai al gabinetto, ogni volta che defechi, urini e ti lavi le mani, di investire il cento per cento di te stesso nell’azione che stai facendo.

Smetti di pensare, semplicemente goditi ciò che stai facendo. Può essere molto piacevole. In poche settimane vedrai l’effetto meraviglioso di questa pratica.

D: Può dare una definizione di presenza mentale? Come possiamo praticare con così tante distrazioni?

R: In vietnamita, consapevolezza si dice *chanh niem*, che significa essere veramente presenti in questo momento. Quando mangi, sai che stai mangiando; quando cammini, sai che stai camminando. Il contrario di presenza mentale è distrazione: mangi ma non sai che stai mangiando perché la tua mente è altrove. Presenza mentale, consapevolezza, è riportare la tua mente su ciò che avviene qui e ora; ti può dare molta vitalità, piacere e gioia. Per esempio, la semplice azione di mangiare un’arancia può essere mille volte più piacevole se mangi in consapevolezza invece che tutto preso nelle preoccupazioni, nella rabbia o nella disperazione. La consapevolezza, quindi, è l’energia che ti aiuta a essere pienamente presente con quello che c’è.

Supponi che ci siano dei rumori intorno a te: li puoi utilizzare come oggetto della presenza mentale. “Inspirando, sento molto rumore. Espirando, sorrido a questo rumore. So che le persone che fanno rumore non sempre sono serene e sento compassione per loro”. Quindi, praticare il respiro consapevole e usare la sofferenza che c’è intorno a te come oggetto della tua consapevolezza aiuterà a far nascere in te le energie della comprensione e della compassione.

Durante un ritiro una donna si lamentava che il russare della sua compagna di stanza non la faceva dormire. Stava per prendere il suo sacco a pelo e andare in sala di meditazione quando ricordò all’improvviso ciò che avevo insegnato e decise di restare. Utilizzò quel suono come campana di consapevolezza per generare la compassione. “Inspirando, sono consapevole del russare. Espirando, gli sorrido”. Dieci minuti dopo, dormiva profondamente. Per lei fu una scoperta stupenda.

D: Potrebbe dire qualcosa sul perdono?

R: Il perdono è il frutto della comprensione. A volte, non riusciamo a perdonare una persona anche se lo vorremmo. Può essere che abbiamo la disponibilità a perdonare, ma abbiamo anche l'amarrezza e la sofferenza. Il perdono, per me, è il risultato del guardare in profondità e della comprensione.

Una mattina, nell'ufficio che avevamo a Parigi negli anni '70 e '80, ricevemmo notizie terribili: una lettera ci informava che una bambina di undici anni, tra i passeggeri di una barca che lasciava il Vietnam, era stata violentata da un pirata del mare. Quando suo padre aveva cercato di intervenire, era stato gettato in mare. E anche la bambina si buttò in mare e affogò. Mi arrabbiai molto. In quanto esseri umani, si ha il diritto di arrabbiarsi ma, in quanto praticanti, non si ha il diritto di smettere di praticare.

Non riuscivo a fare colazione, quella notizia era troppo per me; andai a fare meditazione camminata nel parco lì vicino. Cercai di entrare in contatto con gli alberi, gli uccelli e il cielo blu per riuscire a calmarmi, poi mi sedetti a meditare. La meditazione durò a lungo.

Durante la meditazione mi vidi come un bambino nato sulla costa thailandese; mio padre era un povero pescatore, mia madre era una donna senza istruzione. Intorno a me c'era solo povertà. A quattordici anni ero dovuto andare a lavorare con mio padre su un peschereccio, per guadagnarmi da vivere; era un lavoro molto duro. Alla morte di mio padre ero stato costretto a continuare il lavoro da solo, per mantenere la famiglia.

Un pescatore che conoscevo mi disse che molti dei "boat people" che lasciavano il Vietnam portavano spesso con sé oggetti di valore, oro e gioielli. Secondo lui, se avessimo sequestrato solo una di queste imbarcazioni prendendo una parte dell'oro, saremmo diventati ricchi. Ero un giovane e povero pescatore senza istruzione, quindi fui tentato, così un giorno decisi di andare con lui a derubare i "boat people". Quando vidi il pescatore che violentava una donna sulla barca, fui tentato di farlo anch'io; mi guardai intorno e vedendo che non c'era nulla che mi potesse fermare, né polizia né minacce di altro tipo, mi dissi: "Posso farlo anch'io, per una volta". È così che sono diventato un pirata e il violentatore di una bambina.

Ora, supponi di essere sulla barca e di avere un'arma. Se mi spari

e mi uccidi la tua azione non mi servirà a niente. In tutta la mia vita nessuno mi ha mai aiutato; e nessuno ha mai aiutato mio padre e mia madre, in tutta la loro vita. Da bambino sono cresciuto con dei piccoli delinquenti e da grande sarei diventato un povero pescatore. Nessun politico, nessun educatore mi ha mai aiutato. E poiché nessuno mi ha mai aiutato, sono diventato un pirata del mare. Se mi spari morirò.

Quella notte meditai su questo. Ancora una volta mi vidi come un giovane pescatore che diventa pirata del mare. Vidi anche alcune centinaia di bambini che nascevano quella stessa notte lungo tutta la costa della Thailandia; mi resi conto che se nessuno avesse aiutato quei bambini a crescere con un'istruzione e con l'opportunità di condurre una vita decorosa, vent'anni dopo alcuni di loro sarebbero diventati pirati del mare. Cominciai a comprendere che se fossi nato in quel villaggio di pescatori, anch'io sarei potuto diventare un pirata del mare. Quando capii tutto questo la mia rabbia nei confronti dei pirati si sciolse.

Invece di essere arrabbiato con il pescatore provai compassione nei suoi confronti; feci voto di fare tutto il possibile per aiutare i bambini nati quella notte sulle coste thailandesi. Tramite la meditazione, l'energia chiamata rabbia si era trasformata nell'energia della compassione. Non si può ottenere il perdono senza questo tipo di comprensione e la comprensione è il frutto dell'osservazione profonda. Io chiamo questo "meditazione".

D: Qual è l'essenza del Buddhismo? È una religione? E il Buddha era un Dio?

R: Il Buddha ci ricorda sempre che è un essere umano, non un dio. È un maestro. Ha lasciato molti discorsi fatti ai suoi discepoli; sono detti "sutra". Stamattina vi ho offerto la pratica del respiro consapevole: essa deriva dal sutra chiamato "Discorso sulla consapevolezza del respiro". In questo testo il Buddha offre sedici esercizi di respiro consapevole per affrontare le difficoltà della vita quotidiana, per coltivare la saggezza, la compassione e così via. Ci sono altri discorsi sulla pratica della presenza mentale che portano alla trasformazione e al-

la guarigione; non sono preghiere, sono testi che insegnano come affrontare la sofferenza e le difficoltà nella vita quotidiana.

Originariamente il Buddhismo non era una religione, era un modo di vivere. I sutra sono gli insegnamenti del Buddha sui vari modi per trasformare la sofferenza e coltivare la gioia e la compassione. Noi monaci buddhisti studiamo molti di questi sutra e impariamo a spiegarli alle persone così che sappiano esattamente come praticare questi insegnamenti.

Nella tradizione buddhista si onorano i Tre Gioielli. Il primo è il Buddha, colui che ha trovato la via della comprensione, dell'amore, della trasformazione e della guarigione. Il secondo gioiello è il Dharma, il sentiero della trasformazione e della guarigione che è stato offerto dal Buddha sotto forma di discorsi, insegnamenti e pratiche. Il terzo gioiello è la comunità di pratica, il Sangha: gli uomini e le donne che hanno formato una comunità e hanno intrapreso il sentiero della meditazione e della pratica della presenza mentale.

Sangha significa "comunità". Ogni membro della comunità pratica il respiro consapevole, la meditazione camminata, il generare compassione e comprensione. Prendere rifugio nel Sangha è la nostra pratica. Un vero Sangha è la comunità in cui esiste la vera pratica: vera presenza mentale, comprensione e compassione. Un vero Sangha ha in sé il vero Dharma e il vero Buddha. Quando entri in contatto con un vero Sangha, dunque, entri in contatto anche con il Buddha e con il Dharma.

Con un Sangha hai la possibilità di praticare con successo, perché il Sangha ti è di valido aiuto, ti protegge e ti sostiene nella pratica. Senza un Sangha potresti abbandonare la pratica dopo pochi mesi. Da noi si dice che se una tigre lascia la montagna per recarsi in pianura sarà catturata dagli uomini e uccisa. Un praticante deve restare con il proprio Sangha, altrimenti potrebbe abbandonare la pratica dopo pochi mesi. Il sostegno e i consigli dati dal Sangha sono molto importanti.

Anche qui potete costituire un vostro Sangha di quattro o cinque persone che praticano ogni giorno: camminare, respirare, mangiare e lavorare in consapevolezza. Un Sangha può dare il sostegno necessario. Può essere composto da laici o da monaci, ovunque ci siano quat-

tro o cinque persone che praticano insieme la presenza mentale, c'è un Sangha. Prendere rifugio nel Sangha è molto importante: se il Sangha pratica veramente, racchiude in sé il Buddha e il Dharma.

D: Cosa è la presenza mentale e che effetti può avere?

R: Come detto la presenza mentale, o consapevolezza, è la capacità di essere presenti qui e ora. Concentra l'attenzione su ciò che sta avvenendo; se c'è consapevolezza, ci sarà anche concentrazione. Se continui ad avere consapevolezza di qualcosa ti concentrerai su quella cosa che diventerà l'oggetto della tua concentrazione. Quando la tua presenza mentale e la tua concentrazione sono buone, sei in grado di avere intuizioni profonde⁶ e sarai capace di comprendere a fondo ciò che realmente accade, qui e ora. Il processo dunque è: presenza mentale, concentrazione e visione profonda. Quest'ultima ti aiuta a comprendere e ti libera dalle tue percezioni erranee; ti fa smettere di soffrire.

D: Si può pensare al passato e fare progetti per il futuro?

R: Presenza mentale significa stabilirti nel momento presente. Ma non vuol dire che tu non abbia il diritto di esaminare attentamente il tuo passato e trarne degli insegnamenti oppure di fare progetti per il futuro. Se sei veramente radicato nel momento presente e il futuro diventa l'oggetto della tua presenza mentale, puoi guardare il futuro in profondità per vedere che cosa ti è possibile fare nel presente per rendere possibile quel futuro.

Noi diciamo che il modo migliore per prendersi cura del futuro è prendersi cura del presente, perché il futuro è fatto del presente. Prenderti cura del momento presente è la sola cosa che puoi fare per assicurarti un buon futuro.

Se riportiamo al momento presente eventi del passato e ne facciamo oggetto di meditazione, ne riceviamo un grande insegnamento. Quando prendevamo parte a quegli eventi non potevamo vederli con

⁶ Il termine inglese *insight* significa visione profonda, comprensione improvvisa e intuitiva: è il frutto della pratica dell'osservazione profonda. (NdR)

la chiarezza con cui li vediamo ora. Con la pratica della presenza mentale acquisiamo occhi nuovi e possiamo imparare molte cose dal passato.

D: Per favore, ci dica qualcos'altro sul respiro.

R: La qualità del respiro migliora con la pratica. Il tuo respiro diventa più profondo e più lento; dà più piacere al tuo corpo e alla tua coscienza anche se le cose che hai intorno sono sempre le stesse. Continui a respirare, camminare e sederti come fai di solito, ma la qualità del tuo respiro, del tuo camminare e del tuo sederti migliora. La pratica del respiro consapevole dovrebbe darti maggior piacere, vitalità e gioia. Non dovrebbe venirti nulla di negativo dalla pratica della meditazione: se sperimentiamo sensazioni opposte a pace, rilassamento e gioia, c'è qualcosa di sbagliato. La meditazione dovrebbe solo migliorare la qualità della vita nel momento presente.

D: Penso che in occidente si dà grande importanza al successo. Nel Buddhismo c'è un concetto simile?

R: Prendiamo come esempio la meditazione camminata. Magari facciamo la meditazione camminata per un po' godendoci ogni passo; poi, dato che ci piace guardare cose come gli alberi, le rocce, le nuvole eccetera, ci troviamo davanti a un bellissimo fiore e vogliamo interrompere la meditazione camminata per contemplarne la bellezza. Non c'è niente di sbagliato in questo perché anche quando smettiamo di camminare il nostro piacere continua.

Lo stesso vale per la meditazione. Mentre ti stai godendo l'ispirazione e l'espiazione, all'improvviso può venirti un'idea; sei libero di scegliere se continuare la tua pratica del respiro consapevole oppure restare con quell'idea. Puoi decidere di dire all'idea: "Vorrei continuare a respirare in consapevolezza prima di dedicarti un po' di tempo". Se l'idea accetta la tua decisione, si ritirerà nell'ombra in modo che tu possa continuare la tua meditazione. È come esaminare una pila di lettere sulla scrivania e metterne da parte una particolare, da leggere più tardi.

La consapevolezza può essere consapevolezza di tutto quello che vuoi, nel momento presente. Cosa succede se l'idea è molto forte e vuole la tua attenzione immediata? In questo caso puoi dire: "OK, ora smetto di concentrarmi sul mio respiro e mi occupo di te". Puoi decidere di focalizzare tutta la tua attenzione su questo nuovo oggetto di meditazione. Non c'è nulla di male in questo.

Se durante la meditazione seduta inizi a sentire dolore alle gambe già dopo dieci minuti, forse penserai di dover sopportare il dolore e di dover restare seduto per l'intero quarto d'ora, altrimenti avrai fallito il tuo compito. Non devi sentire questo; puoi praticare, invece, il massaggio consapevole: "Inspirando so che sto iniziando a cambiare la mia posizione seduta. Espirando, sorrido al mio dolore muscolare". Sei libero di scegliere l'oggetto della tua presenza mentale. Non hai abbandonato la meditazione, neanche un istante della tua meditazione è andato perduto, non hai fallito.

D: Cos'è un maestro zen?

R: Un maestro zen è qualcuno che ha praticato la meditazione zen per un po' di tempo, ha acquisito una certa esperienza ed è capace di condividere questa pratica con gli altri.

D: Sono di famiglia cristiana. Va bene se pratico la presenza mentale?

R: Ho studiato la religione cristiana e vi ho trovato molti insegnamenti sulla presenza mentale. E ne ho trovato anche nell'ebraismo e nell'Islam. Penso che la presenza mentale sia di natura universale. Se studi a fondo la vita di un saggio di qualunque tradizione, vi troverai la qualità della presenza mentale. Un saggio è capace di vivere profondamente ogni momento della sua vita e di toccare la bellezza e la verità in ogni momento della vita.

Penso che sia possibile trarre beneficio da molte tradizioni contemporaneamente. Se ti piacciono le arance le mangerai, va bene, ma nulla ti impedisce di gustare anche un kiwi o un mango. Perché scegliere per te soltanto un tipo di frutta quando tutta l'eredità spirituale del genere umano è a tua disposizione? È possibile avere ra-

dici buddhiste e insieme anche radici cristiane o ebraiche: ci rafforza molto.

D: C'è un tipo di forza che indirizza la sua esistenza? C'è una forza più elevata che le indica il percorso?

R: Ho detto che in ogni cellula del tuo corpo puoi trovare sia l'inferno che il paradiso, il Regno di Dio. La forza spirituale, elevata o meno che sia, è proprio dentro di te. Se hai compassione, puoi entrare in contatto con la compassione in ogni luogo. Se hai violenza e odio, ti collegherai a quelle energie intorno a te. Per questo è molto importante scegliere su quale canale ti vuoi sintonizzare.

Se decidi di nutrire te stesso solo con energie positive, l'energia della presenza mentale ti aiuterà a fare una distinzione tra le energie che sono giuste per te e quelle che non lo sono: quali persone dovresti frequentare, quale tipo di cibo non dovresti mangiare, che tipo di programmi televisivi dovresti vedere e così via. La presenza mentale è capace di dirti quali cose ti sono necessarie e quali ti sono nocive.

D: Potrebbe darci qualche spiegazione sulla sua attività di poeta?

R: Fare poesia, per me, è qualcosa che avviene durante tutta la giornata. Quando innaffio l'orto o lavo i piatti in me nasce la poesia: al momento di sedermi alla scrivania non mi resta altro da fare che scriverla. La poesia viene come ispirazione ed è frutto della mio vivere in presenza mentale. A volte, dopo che è nata una poesia, mi rendo conto che mi ha aiutato; la poesia è come una "campana di consapevolezza".

In certi casi si sente il bisogno di rileggere una poesia scritta in passato perché riporta a un'esperienza meravigliosa e ti fa ricordare la bellezza che hai a disposizione in te e intorno a te. Una poesia, dunque, è un fiore che offri al mondo e allo stesso tempo è una campana di consapevolezza che ti fa ricordare la presenza della bellezza nella vita quotidiana.