

MEDITAZIONE SULLA GENTILEZZA AMOREVOLE E ALTRI STATI SUBLIMI

SUJIVA

Prefazione

LASCIATE PARLARE IL CUORE

Alcuni anni fa Stephen mi pregò di riscrivere il libro sulla Gentilezza Amorevole, ma solo ora ho cominciato a farlo e solo dietro sua insistenza. Non c'era alcuna ragione valida per procrastinare eccetto – pensavo – che non c'era alcuna ragione altrettanto valida per farlo, dato che ho tante cose importanti da fare, tra cui la meditazione.

Avevo anche un'altra scusa... Avevo bisogno di fare altre esperienze in materia. In fondo, quello che avevo già scritto nel precedente libro era ancora valido e sufficiente.

Ed ora eccomi qua, nel piccolo chalet dei suoi genitori nei dintorni di Richerenches in Provenza, Francia. Sono seduto sotto un platano: avevo cominciato a scrivere ciò che sentivo in cuore già da qualche giorno, da quando siamo ritornati da Berna. Dopo il viaggio, che ci prese circa cinque ore e dopo un rapido pasto (cucinato da Jitka), nel pomeriggio mi sdraiai sul letto, con il cuore aperto e completamente pronto a ricevere qualsiasi messaggio mi giungesse da lui sul modo di riscrivere questo libro. Provai allora una sensazione leggera come se stessi volando, accompagnata da immagini di uccelli che si libravano nell'aria. Prima apparve l'immagine di un uccello bianco con la punta delle ali celeste, poi l'immagine di una civetta. Avevo già notato che la civetta era il simbolo della casa... era chiaro che il proprietario amava le civette e le si vedeva riprodotte in quadri, in ceramiche e vi era perfino una civetta di terracotta fissata al tetto della casa. Probabilmente tempo fa vi visse una civetta, che da lungo tempo ormai era scomparsa... evento assai raro. Interpretai queste visioni come il desiderio che il mio cuore aveva di volare verso la libertà. Avevo spesso usato l'immagine di un uccello in volo durante la pratica per diffondere la Gentilezza Amorevole in tutte le direzioni.

La domanda è: cos'è il "cuore"? Noi lo associamo subito a sentimenti ed emozioni, ma è una cosa un po' superficiale. Ha significati molto più profondi, talmente profondi da raggiungere il più riposto significato della vita e dell'esistenza stessa.

Qualche anno fa lessi un libro interessante che riguardava i consigli che una nonna dava a sua nipote. Il suo ultimo consiglio – e anche il titolo del libro – era "Vai dove ti porta il cuore". Questo consiglio mi colpì. Avevo già notato come in passato mi ero trovato nei pasticci per aver

seguito la mente razionale e aver ignorato il cuore. Quindi ora, quando devo prendere decisioni importanti consulto il cuore – che per me significa l'intuizione, la conoscenza che viene da dentro. Assomiglia molto ai sentimenti, ma in lui c'è chiarezza e non è cieco.

Bisogna dare spazio al cuore e ascoltarlo. Lo abbiamo ignorato troppo spesso, specialmente quando trattiamo con gente razionale che preferisce evitare le “acque profonde”. Dopo un po' il peso si accumula e procura problemi alla salute sia fisica che mentale. Ho visto accadere questo a gente che è venuta a meditare da me. Si lamentavano di crampi e di mali di testa, di stomaco e di cuore. Ma presto, con la consapevolezza, scoprirono che i dolori erano abbinati alla tensione... o ai sentimenti. Durante la meditazione di Metta spesso scoprono che i sentimenti che provano in cuore sono dolorosi, e non gioiosi come speravano.

I sentimenti di gioia e dolore sono strettamente connessi al “cuore”. Non potete sperimentare gli uni senza gli altri. Per essere veramente felici dobbiamo poterli sperimentare entrambi. Con Metta accade la stessa cosa che con la pratica della meditazione di consapevolezza Vipassana. Datele tutta la vostra attenzione e aprite il cuore. Per sapere dove sta veramente il cuore, non dovete lasciare che la mente razionale faccia da padrona. Al contrario, accantonate la mente razionale e lasciate che operi quella sottile consapevolezza interiore, che è l'intuizione. Questa intuizione, così somigliante a un sentimento, così connessa ad esso, risveglia nel cuore un nucleo interno di condizioni, che porta con sé la risposta a ciò che vogliamo. Questa intuizione ha la sua importanza, e non deve essere confusa con qualcosa di sfrenato, che va disciplinato.

Una anziana signora che aveva fatto un ritiro con il mio maestro, venne da me e mi disse che aveva avuto un'intuizione profonda verso la vita, quando il maestro le disse che senza amore per se stessi, tutto il resto è inutile.

Amore per sé? E' una cosa difficile da capire in Occidente, ma in Oriente la si dà per scontata. Che cos'è veramente l'amore per sé? E' qui che ho trovato la risposta che mette in rapporto le due meditazioni Vipassana e Metta: insieme formano il seme e il compimento della vita spirituale. E il “cuore” fa da ponte.

Ora considero che è il cuore a dare un vero significato alla vita e alla nostra stessa esistenza. L'intuizione è l'occhio interno che ci fa vedere oltre a ciò che la ragione vede. Sorge dalla realtà dell'esistenza, sempre ponendosi domande su felicità e dolore e ora so che la sua voce è fatta di canti e di grida. Sì, oserei dire che ha le sue radici nell'”Assoluto” stesso, nel cuore di tutte le cose. E' dall'ignoranza di esso che sorge quel senso di incompletezza, che a sua volta ci fa desiderare e ci fa aggrappare ciecamente alle cose, procurandoci sempre più infelicità. Ma con la consapevolezza, esso si sviluppa in una nobile ricerca che poi si alza in volo verso la libertà. Quando trova la sua vera casa, trova anche la vera pace e lì si riposa per sempre. Potremmo perciò dire che diventa una sorgente infinita di felicità per il mondo.

Mi alzai dal letto e cominciai a prender nota di questi pensieri. In questi 10 giorni di permanenza qui il cuore scriverà la sua storia, per lo meno la storia delle esperienze che ho fatto sviluppando la Gentilezza Amorevole. Lo seguirò, questo cuore, nel suo ritmo e nella sua evoluzione. Perciò credo che sarà proprio una vacanza. E tu, sì tu, mente razionale mettiti da parte, lascia parlare il cuore.

Vi state ancora chiedendo cos'è il cuore? Guardatevi nello specchio. Ne vedrete il riflesso.

MEDITAZIONE – TEMPO E LUOGO

In senso metaforico, meditazione significa riportare a casa il cuore. Ci sono molti altri modi di dirlo, come per esempio “conosci te stesso”, modi che toccano proprio il punto centrale. Se uno preferisce essere più tecnico, può definirlo come un processo di condizionamento che porta alla realizzazione della Verità assoluta, che è perfetta pace. All'interno di questo processo ve ne sono poi tanti altri.

Forse avrete sentito parlare di vari tipi di meditazione, diversi per tecnica e oggetto, ma se sono veramente genuini, devono avere tutti come scopo la pace. Li si può dividere in due modi:

- a. Meditazione di tranquillità, che riguarda soprattutto lo sviluppo della concentrazione fino a raggiungere livelli di assorbimento o di accesso.
- b. Meditazione di intuizione profonda, che sviluppa la consapevolezza fino a realizzare la verità delle tre caratteristiche universali (impermanenza, sofferenza e non-sé) e quindi la liberazione.

Qualsiasi meditazione buddhista ha come scopo il raggiungimento della pace assoluta. Sebbene i due tipi di meditazione siano due pratiche distinte, possono tuttavia essere collegate e integrate. Alla fine, però, è solo l'intuizione profonda che porta alla liberazione.

Lo sviluppo della Gentilezza Amorevole rientra nella prima categoria, nella meditazione di tranquillità. Ma vedrete che la si può praticare e applicare anche alla Vipassana. Come due partner possono giocare ruoli diversi, talvolta uguali e altre volte no, allo stesso modo la Gentilezza Amorevole è un'eccellente compagna della Vipassana, in qualunque ruolo si presenti. Per me la pratica della Gentilezza Amorevole è strettamente connesso alla Vipassana perché so che nei “cuori” di tutti c'è la stessa... Verità.

Perciò quando parliamo della meditazione di Metta come un esercizio di tranquillità, parliamo dei livelli più profondi di concentrazione. Generalmente, non vi includiamo le attività quotidiane; invece dovremmo farlo, poiché gli stati mentali che abbiamo formano la base su cui si sviluppano gli stati più avanzati. Inoltre, come vedremo in seguito, ci sono molti malintesi circa la concentrazione; questa può sorgere anche nei momenti più inaspettati. Più si pratica più acquisterà rilevanza.

Ma prima ci sono delle condizioni di base che bisogna conoscere:

a *Moralità*

La moralità è la purezza della mente che concerne le azioni sia fisiche che verbali. In positivo è astenersi da cose non salutari. Spesso si riferisce ai precetti, per esempio ai cinque precetti: astenersi dall'uccidere, dal rubare, da una condotta sessuale scorretta, dal mentire e dall'assumere intossicanti.

Le azioni si accumulano nella mente e al momento giusto si faranno sentire. Se sono salutari, avranno una grande potenza rendendo possibile la meditazione. Perciò la moralità forma una base mentale armoniosa e pura su cui crescono gli stati mentali più eccelsi.

Tuttavia non preoccupatevi se il vostro comportamento non è perfetto, dato che molto raramente comunque un comportamento può essere perfetto. E' qualcosa su cui dobbiamo lavorare tutta la

vita. La cosa importante è essere sinceri e determinati nell'impegno. Molti, durante un ritiro di meditazione, eliminano molte cattive abitudini. Anche una pratica quotidiana regolare è proficua a questo proposito.

b. *Retta visione*

La retta opinione è chiara visione, cioè la capacità di distinguere tra il vero e il falso, in modo da poter dare giudizi corretti e prendere le giuste decisioni lungo la via. E' una qualità che ci porta a seguire la direzione giusta, in cui la definizione di "giusto" è basata sulla realtà.

Tradizionalmente, retta visione comprende la retta visione dell'azione (*kamma*), che si distingue tra salutare e non salutare e il suo effetto risultante. Questa retta visione forma la base su cui poggiare e ci allontana dalla confusione, dall'illusione e infine dalla sofferenza.

Poi viene la retta visione delle Quattro Verità: sofferenza, la sua causa, la sua cessazione e il modo di praticare per ottenerne la cessazione. Questa retta visione si manifesta perfettamente dopo la Realizzazione ma prima si basa sui concetti su cui costruiamo le nostre esperienze.

Tanto per cominciare, dobbiamo liberarci almeno dalle visioni o opinioni sbagliate. Le opinioni sbagliate sono forti attaccamenti a credenze che contraddicono la realtà, come credere erroneamente che non ci sono azioni salutari e non salutari con le loro conseguenze, o credere erroneamente che non ci sia sofferenza in questo mondo. Veementi negazioni di questo tipo sono segno di follia. Come minimo, dovremmo avere una mente aperta e chiara per indagare e imparare. Altrimenti, le idee e le opinioni sbagliate non solo ci impediranno di crescere ma ci porteranno fuori strada verso stati di grande infelicità. Leggere libri ispirati e incontrarsi con gente saggia ci aiuterà a rafforzare la retta visione.

c. *Tempo*

Abbiamo visto che la meditazione è un modo di vivere... di vivere con consapevolezza, in pace, inoltrandosi nella via della crescita e della comprensione, verso mete spirituali. Perciò dobbiamo stare in questo stato, se non sempre, almeno tutto il tempo che ci ricordiamo di farlo. Non essere in pace significa anche essere "persi". La meditazione si può dividere in:

- intensiva
- rilassata.

Non ci sono regole che stabiliscano quanto si debba essere intensi o rilassati, purché ci sia purezza di mente. Generalmente si mette un maggior sforzo nella meditazione intensiva per cui ci si può aspettare che il livello di concentrazione salga a livelli molto alti e vi si mantenga a lungo. Spesso questi sono periodi in cui si fanno grandi progressi in breve tempo e i risultati sono assai evidenti. Perciò sarebbe bene dedicare più tempo a questo tipo di pratica intensiva. D'altra parte nella nostra vita quotidiana possiamo mantenere solo un ritmo più rilassato

e a lungo andare è possibile progredire bene se lo si mantiene con regolarità e determinazione. Nella vita quotidiana i momenti di migliore concentrazione sono la mattina dopo una buona notte di riposo. Anche Metta in questo periodo della giornata ha un aspetto più pratico.

d. *Luoghi adatti*

Naturalmente per lo sviluppo della tranquillità bisogna cercare luoghi tranquilli e piacevoli, che siano sicuri, all'aria aperta e in contatto con la natura. Il posto deve fornire cibo adatto, alloggi ampi, spaziosi e ben ventilati. La semplicità è più propizia alla calma che le cose complicate. Anche la pulizia è di aiuto. Non ci devono essere troppe distrazioni o lavori da fare per avere il massimo di tempo da dedicare alla pratica.

E' per questo che molti meditatori ricorrono ai centri di meditazione, che d'altronde non sono difficili da trovare se avete i mezzi per andarvi. Una volta trovato il posto, bisogna trovare un luogo adatto per sedersi. Alcuni vi sembreranno irresistibili appena li vedete: mantenetele gradevoli. Non dimenticatevi di portarvi tutte le cose che ritenete necessarie, come il cuscino o la stuoia.

Per i principianti, la cosa più importante è che nel centro vi sia una guida qualificata o un compagno spirituale esperto. Questi devono essere pieni di compassione, di comprensione e praticare loro stessi con diligenza.

e. *Postura*

La meditazione si può e si deve fare in ogni postura, dato che è uno stato mentale. Comunque, la postura seduta è molto adatta alla concentrazione, perché si può stare fermi, rilassati, ma anche vigili. Tuttavia vorrei insistere sulla comodità, perché quando si sta a proprio agio si è rilassati, tranquilli e concentrati. Sedetevi a gambe incrociate e con il dorso eretto, ma non rigido. Se le ginocchia sono indolenzite si può usare un cuscino o un panchetto per rialzare le natiche. Questo aiuterà a tenere il dorso eretto, impedendo così di avere dolori fin dall'inizio. Se non si riesce a stare così, ci si può sedere su una sedia, evitando però di appoggiarsi allo schienale perché questo porterebbe all'indolenza e al torpore. Nella meditazione di tranquillità si richiede che uno stia seduto a lungo, perciò preparatevi!

Siccome però non si può stare sempre seduti, la posizione seduta va alternata con quella camminata. Camminare serve a molti scopi: è un esercizio buono per

la salute e per equilibrare le facoltà di controllo come nel caso in cui si debba aumentare l'energia o il rilassamento. Aiuta anche a familiarizzarsi con la concentrazione di Metta pur continuando a muoversi. Si può cambiare il passo e accelerarlo a seconda degli stati mentali o fermarsi quando la concentrazione si approfondisce.

La posizione sdraiata non è consigliabile perché è a forte rischio di sonnolenza. Inoltre stare troppo sdraiati è dannoso alla salute, ad eccezione di quando si ha un eccesso di energia. In tal caso è utile sdraiarsi e perfino addormentarsi.

COS'E' L'AMORE?

L'espressione pali *metta bhavana* può tradursi con “meditazione di Gentilezza Amorevole”. Alcuni, per tradurre *bhavana* preferiscono usare la parola “coltivazione” ma di solito è usata col significato di “pratica di meditazione”. L'espressione “gentilezza amorevole” sembra un parolone, ma serve a dare l'idea giusta. Tecnicamente si riferisce a quello stato mentale che si augura la felicità e il benessere dell'oggetto (un essere).

Ho un'altra idea, quella di tradurre Metta con “innamorarsi”. Essere concentrati su Metta vuol dire “essere profondamente innamorati”. Ma questo termine può prestarsi a malintesi per cui è bene chiarire di che tipo di amore si tratta: è un amore altruistico, spirituale, che non ha desideri o attaccamenti carnali. L'unica cosa che accomuna i due tipi di amore è che entrambi sono una “questione di cuore”. A proposito di Metta un amico fece questa riflessione: è come essere innamorati, eccetto che in Metta c'è pace.

Per distinguerli basta semplicemente vedere se c'è presenza mentale e consapevolezza.

DOV'E' L'AMORE?

Ricordo che così cantava in un film un bambino, di nome Oliver, che si era perso. Quasi tutti cercano di trovare al di fuori di sé un partner o un compagno ideale da amare e spesso si scopre che non è affatto facile. Ma chi abbia meditato, si rende conto che una tale persona la si trova solo nel proprio cuore. Fa parte delle qualità naturali e può essere coltivata. Questa scoperta porta molta gioia. Quando uno la vede e la sviluppa non sarà difficile provare amore. Ci sarà amore vero e durevole per ogni essere che capiti nel vostro spazio mentale. Certo, potreste dire che è amore a senso unico, ma spesso è solo una questione di tempo prima che l'altro corrisponda, anche se non lo chiediamo esplicitamente.

CONSAPEVOLEZZA

Preferirei definire questo stato mentale “chiara presenza mentale”, soprattutto parlando a un principiante in meditazione. Lo si esprime con la parola pali “*sati*” spesso tradotta con consapevolezza. Come tutti gli stati mentali, assume diverse sfumature a seconda delle diverse situazioni. Generalmente è uno stato salutare e puro, in cui la presenza mentale ha le qualità di chiarezza (in contrasto con il torpore e la confusione), di pace (in contrasto con l'agitazione e l'ansia) e di morbidezza (in contrasto con la rigidità e l'aggressività). Dipende dalla nostra forza di volontà produrre qualsiasi stato mentale che desideriamo avere. Se vediamo i vantaggi della consapevolezza, la coltiveremo sempre di più e così impareremo a conoscerla meglio.

Nella meditazione Vipassana, questa presenza mentale viene coltivata in un modo

particolare, libera da concetti e focalizzata sull'esperienza presente. Diventa allora un'osservazione penetrante che conduce alla Realizzazione. Nelle cose mondane, può essere sviluppata anche per coltivare abilità speciali. Nella meditazione di tranquillità come *Metta Bhavana*, la si usa per un controllo profondo della mente e per comprenderne i processi.

ESERCITARE METTA VERSO DI SE'

Il metodo tradizionale di praticare Metta è quello di cominciare con se stessi. Per molti occidentali all'inizio sembra una cosa difficile, mentre in Oriente è data per scontata. Non voglio qui cercare di analizzare il perché di queste differenze, ma solo chiarire il perché va fatta. Prima di tutto dare Metta a se stessi non è egoismo; anzi è il desiderio di superare l'egoismo e per poterlo fare uno si deve prima consolidare spiritualmente cioè essere spiritualmente felice. E' facile da capire che dobbiamo essere felici prima di augurare che l'altro sia felice. Se questo ragionamento convince, l'altra domanda da porre è "come rendersi felici?" Forse recitando meccanicamente "Che io sia libero dai pericoli..."? Certamente dovete evidenziare il significato non solo con le parole ma anche con le azioni. Perciò ho formulato un approccio utile al nostro scopo e che serve all'inizio sia per la meditazione di Metta che per quella Vipassana.

Come in ogni forma di esercizio meditativo che riguardi la concentrazione, la prima cosa da fare è rilassarsi. Prendete qualche respiro profondo per aiutare a rilassarvi. Espirando cercate di lasciare uscire tutto lo stress che potete. Dopo qualche respiro lasciate che la respirazione ritorni naturale. L'altra cosa da fare è "passare" la chiara consapevolezza attraverso tutto il corpo dalla testa ai piedi. Mentre impregnate quella data parte del corpo con chiara consapevolezza fate in modo anche di rilassarla. Questa attenzione non riguarda solo la parte esterna ma anche gli organi interni quali il cervello, il cuore, i polmoni, eccetera. Un'altra cosa da ricordare è che la chiara consapevolezza ha due altre qualità oltre alla chiarezza: pace e morbidezza. Queste tre qualità si aggregano allo stato di integrità della mente pura che, insieme alla consapevolezza, è la sorgente di ogni bene nella vita. Dopo aver fatto scorrere l'attenzione verso il basso del corpo, la si passa dal basso verso l'alto e ancora viceversa. E' bene ripetere l'esercizio fino a quando ci si senta tranquilli.

Nella meditazione Vipassana, stando seduti, si cerca di osservare chiaramente le sensazioni, soprattutto dove il contatto è più evidente. Queste sensazioni formano infatti la base degli oggetti di Vipassana, che cambiano di momento in momento come flussi di energia.

Tuttavia praticando Metta, si prende consapevolezza della comodità del corpo e degli stati mentali tranquilli, facendo attenzione e cercando di svilupparli ulteriormente. Ciò porterà la mente a una maggiore e più profonda calma e benessere. Sarete sorpresi di quanta felicità potrete ricavare semplicemente da questo!

ASPIRAZIONI

Tradizionalmente facendo Metta si usano quattro aspirazioni. La chiave per renderle veramente efficaci è comprenderle bene, cioè aderire con la mente a quello che si dice. Esse sono:

a) *Che io sia libero dai pericoli (Avero homi)*

Si può essere liberi dai pericoli semplicemente desiderandolo? All'apparenza sembra solo un pio desiderio, ma se si esamina la cosa in profondità ci si accorgerà che non è un vuoto desiderio. C'è di mezzo la consapevolezza e la chiara comprensione che rendono la mente pura e integra. Una mente così è molto potente e può fare miracoli. Quando la si usa anche nelle attività quotidiane, la chiara comprensione non solo protegge realmente ma procura anche un buon kamma. In quel momento la mente è tenuta lontana dalle radici che causano la sofferenza: avidità, odio e illusione, ed è tenuta al riparo dall'infelicità. La mente così sostenuta, aumenta la sua chiarezza e purezza.

b) *Che io sia in pace e libero dalla sofferenza mentale (Abyapajjho homi)*

Ho usato "in pace" invece che "felice" per sottolineare l'aspetto salutare della felicità, poiché la pace è chiaramente uno stato opposto all'agitazione e inquietudine. Saturi così di chiara consapevolezza, la natura pacifica della mente diventa chiara e propensa a stabilizzarsi in uno stato profondo di agio e tranquillità.

c) *Che io sia sano, libero dalla sofferenza fisica (Anigho homi)*

Il corpo e la mente sono interdipendenti. Molte malattie fisiche dipendono dallo stress, ed è per questo che la meditazione può curarle. La chiara consapevolezza, la pace e la morbidezza ci fanno sentire a nostro agio fisicamente. Il passare l'attenzione dalla testa ai piedi stabilizza e calma sia il corpo che la mente, mentre farla risalire dai piedi alla testa rinvigorisce e rigenera. Soffermarsi più a lungo su una parte dolorante del corpo, può essere di grande giovamento. Infine il corpo entrerà in uno stato di profonda calma mentre la mente sarà immersa in una grande pace.

d) *Che io possa prendere cura di me stesso e vivere felice (sukhi attanam pariharami)*

Questa ultima aspirazione compendia la pratica di essere felice in ogni occasione. Condiziona la mente a essere sempre in uno stato armonico, qualsiasi attività faccia. Nei periodi di meditazione porterà a un più profondo

stato di consapevolezza e tranquillità. Sì, lo ripeto, porta all'approfondimento o allo sviluppo della consapevolezza e della tranquillità. Cosa, meglio della pratica spirituale, può aiutare a risvegliare una pace duratura? La Vipassana stessa (intuizione profonda) è la migliore base sui cui sviluppare Metta. Allora saremo completamente felici e avremo realizzato la profonda natura ultima dell'esistenza.

RIPORTARE ALLA MEMORIA O CONTEMPLAZIONI

C'è una differenza tra riportare alla memoria e ricordare. Nel ricordare la mente corre verso un oggetto del passato. Per esempio, vediamo una vecchia foto di noi bambini e questo fa risalire alla mente qualcosa del passato, come per esempio qualche giocattolo che usavamo allora. Riportare alla memoria è anche una forma di ricordo ma fatto consciamente con consapevolezza, e spesso sistematicamente. Per esempio, cerchiamo di seguire in sequenza ciò che è capitato ieri oppure le virtù del Buddha ordinatamente così come enumerate nei Testi. Riportare alla mente incrementa la concentrazione. Nella meditazione di tranquillità ci sono dieci oggetti da riportare alla memoria e contemplare.

Si comincia la meditazione di Metta ricordando i pericoli della rabbia in contrapposizione alla pace della pazienza e della Gentilezza Amorevole. Si usa questa contemplazione sia per applicarla concretamente alla pratica sia per suscitare la giusta motivazione.

I TRE BENEFICI DELLA PAZIENZA

Una volta chiesi a un cinese cosa fosse la pazienza. Mi rispose che è come “un cuore in cui è conficcato un pugnale macchiato di sangue”. In effetti stava descrivendo l'ideogramma cinese della parola pazienza. Non è facile rispondere a questa domanda, perché se uno dice di saperlo, vuol dire che ha pazienza, ma questa è una qualità che non è facile da avere o possedere. Scusandomi per non averne molta (anche se un po' però ce l'ho), cercherò di definire ciò che io intendo per pazienza.

La pazienza è uno stato mentale, libera da ansia e agitazione. Una persona impaziente è priva di pace e non riesce a sopportare anche il minimo disagio. Perciò ho concluso che la pazienza è la capacità di mantenere il cuore in pace, fermo, consapevole, pieno di amore e compassione.

I benefici della pazienza sono:

1. Supera o evita ogni avversità

Dà l'opportunità di sviluppare la bontà e l'amore

Rende capaci di grandi realizzazioni sia mondane che spirituali.

E' utile anche riportare alla memoria l'esempio di qualche saggio che ha praticato la pazienza.

LE BENEDIZIONI DELLA GENTILEZZA AMOREVOLE

Ricordo un incidente in cui la pratica di Metta mi fu di grande aiuto. Dopo un mese di pratica intensiva in Birmania mi accadde qualcosa che mai avrei pensato avrebbe potuto accadermi: ingrassai. Anche prima di farmi monaco ero molto magro. Difficilmente superavo i 46 chili e le clavicole formavano delle cavità invece di essere ricoperte di carne. Le costole e la spina dorsale sporgevano, ma non mi sentivo affatto debole. Ora stavano miracolosamente apparendo punti coperti di carne, anche se mangiavo addirittura meno di prima. Ripensandoci attribuisco la mia magrezza alla mancanza di gioia che avevo allora. Sono sempre stato un tipo troppo attivo e ambizioso, e per questo neglievo altri aspetti della vita. Ora, devo dire che la gioia è rimasta e anzi si è andata raffinando e maturando nel tempo, facendo affluire nuova energia nei periodi di insegnamento e di pratica.

L'altra benedizione che mi ha dato è stata la capacità di avere buoni rapporti con gli altri. Ogni relazione è basata, credo, su due cose: fiducia e capacità di comunicare. La Gentilezza Amorevole rende felici i rapporti. Essi vengono distrutti dalla rabbia e quando non vi è sufficiente Metta essi si incrinano. Il mio maestro diceva che Metta era una "super-colla". Tuttavia perché i rapporti siano durevoli e profondi, credo che ci debba essere anche un'altra qualità: la saggezza o maturità necessaria per affrontare le situazioni. Non c'è niente come un'amicizia a prova di anni, sicura e affidabile. E – oserei dire – che una sincera e amorevole relazione che sia veramente forte e profonda, ma senza attaccamento, è già di per sé una grande realizzazione nella vita.

La terza benedizione è la pace. E' una felicità che fa in modo che la vita e il lavoro scorrano dolcemente senza troppi ostacoli. Produce anche una facile concentrazione, che serve come base per lo sviluppo dell'intuizione profonda e della purificazione. Inoltre è anche una forza che cura e dà salute. Tradizionalmente viene fatta una lista di undici tipi di benedizioni, per il praticante di Metta:

1. *Dorme bene*

Si sveglia felice

2. *Non fa brutti sogni:*

I primi tre benefici riguardano il dormire bene. Il sonno è un processo che ristora e non va sottovalutato. Un sonno insufficiente rende deboli e nervosi, come ben si può vedere in coloro che soffrono di insonnia. Dopo un buon sonno, uno si alza per cominciare un giorno migliore con uno stato mentale felice che a sua volta rende felici gli altri. Metta genera molta gioia e pace, rendendo perciò il sonno facile e profondo.

Anche la vita è come una corrente che scorre ininterrottamente dalla nascita alla morte. Le nostre esperienze e i pensieri sono come delle onde che talvolta portano bei momenti, altre volte tragedie.

Anche i sogni sono così, solo che avvengono a un livello molto più sottile. Risentono di ciò che abbiamo fatto e pensato durante le ore di veglia, oltre ad altre influenze. Riflettono i condizionamenti e i movimenti della mente a un livello molto profondo. I brutti sogni rispecchiano uno stato mentale non salutare e significano anche gli effetti prossimi di un kamma negativo, per cui bisogna stare attenti. La Gentilezza Amorevole, con la pace e la gioia che porta, può rovesciare la situazione per il meglio.

3. *Viene amato dagli esseri umani*

Viene amato dagli esseri non umani

Le divinità lo proteggono

Metta porta felicità non solo a se stessi ma anche agli altri. E' contagiosa e curativa. Non ce n'è mai abbastanza! Il cuore è un'infinita sorgente d'amore! Non c'è quindi da meravigliarsi se una persona con Metta è amata sia dagli esseri umani che da quelli non umani, come per esempio dagli animali. I deva sono forme di esseri invisibili, sono intelligenze che hanno una certa capacità di influenzare gli esseri umani, di proteggerli o di avvertirli.

4. *Non verrà colpito dal fuoco, dal veleno o dalle armi*

Metta è una forma di benevolenza tale che può bloccare il potere delle forze dannose. Quindi sconfigge anche il fuoco, il veleno e le armi che sono spesso portatrici di pericolo. E' in questo senso che Metta viene vista come una protezione, uno scudo; il suo potere dipende però dal potere di concentrazione.

5. *La mente si calma facilmente*

Una delle ragioni per cui la gente non riesce a calmarsi è che viene disturbata da troppe cose. E lo è soprattutto la mente di quelli che hanno sofferto grandi traumi, e che portano in sé profonde paure o rabbia. I pensieri aggressivi di vendetta e la depressione non permettono la pace mentale. Per loro il detto "L'odio non vince l'odio; solo l'amore può placare l'odio", è veramente appropriato. Queste sono persone che hanno bisogno di un lungo periodo di tempo (talvolta anche anni) di pratica prima di riuscire ad avere una profonda concentrazione. Tutti noi sappiamo come anche una piccola irritazione (come la puntura di un insetto o un rumore) possano disturbare una buona seduta di meditazione.

C'è molta gioia in Metta e siccome la felicità è la causa prossima della concentrazione, la mente si può calmare facilmente.

6. *La carnagione diventa chiara*

Il viso è spesso lo specchio della mente. O in altre parole, la mente e il corpo sono interdipendenti, sebbene molti sappiano come nascondere i loro sentimenti e i loro pensieri! Ma se c'è Metta il viso risplende, illuminato da un sorriso che brilla in ogni situazione. E, come si usa dire, "Sorridi e il mondo si illuminerà"...

Una bella carnagione è anche segno di buona salute. Stati mentali puri procurano salute mentre gli stati negativi emettono sostanze nocive, come lo stress, ad esempio, che produce la gastrite. Molte malattie dipendono dallo stress, compreso il cancro e gli attacchi cardiaci: le due principali cause di morte. Metta quindi è una medicina che cura e che ci libera da molte cause di malattia.

7. *Si muore senza confusione*

E' molto importante che si muoia con consapevolezza, in pace e senza confusione. In quel momento bisogna fare di tutto perché non ci sia dolore o disagio. E' bene lasciare il morente in pace e distaccato con la consapevolezza che la propria vita è al termine. Una morte tranquilla, come ben sanno i buddhisti, è un fattore importante e cruciale per determinare una rinascita felice. Per uno che ha meditato e praticato molta Metta, la morte avviene tranquillamente, come io stesso ho visto alcune volte. Come dicono i Testi, il proprio kamma di gioia e di bontà matura per accogliere il morente come farebbero dei parenti o degli amici. E' come realizzare un bellissimo sogno.

8. *Se non realizza lo stato di arahant, almeno rinasce nel mondo di Brahma*

Le quattro Vie e la loro Fruizione possono essere realizzate solo con la meditazione Vipassana; Metta può però formarne la base. Se la meditazione ha raggiunto lo stadio dell'assorbimento, si rinasce nel regno di Brahma. Altrimenti può rinascere come un uomo o un deva. Gli stati di concentrazione sono forze kammiche molto potenti che hanno un potenziale di maturazione più forte degli altri stati.

E' bene riflettere brevemente su uno qualsiasi di questi punti e ciò aumenterà la probabilità che quel particolare beneficio si adempia e porterà anche a sviluppare buone motivazioni.

Un altro modo è quello di riportare alla memoria un evento che è stato particolarmente felice grazie a Metta. Quello stato di gioia a sua volta aumenta la felicità e genera ulteriore Metta e maggiore concentrazione.

I PERICOLI DELLA RABBIA

Allo stesso modo si può riflettere sui pericoli della rabbia per rafforzarsi nella pratica di Metta. Questo è particolarmente adatto per coloro che hanno un temperamento iroso. Ricordatevi di un momento o di un incidente in cui eravate particolarmente arrabbiati e riflettete sul dolore e sulla sofferenza di quel momento e sugli effetti dannosi che ha avuto in seguito. Questo metodo di riportare alla memoria, che in altri momenti avremmo ignorato o evitato, sarà sufficiente a sprigionare energia. Solo allora uno può imparare a controllare la rabbia sul nascere, prima che sia troppo tardi.

In senso opposto agli undici benefici di Metta, si può ripassare mentalmente gli effetti pericolosi che la rabbia ha su una persona:

1. Dorme male e con difficoltà

Si sveglia di cattivo umore

Fa brutti sogni

Gli esseri umani la detestano

Gli esseri non umani la detestano

I deva non la proteggono e i demoni le danno la caccia!

E' probabile che si imbatta in pericoli e violenze

Ha una brutta carnagione e una cattiva salute

Muore confuso

Ha la mente agitata e non riesce a calmarsi

Quando muore, precipita nei mondi di dolore.

LA MEDITAZIONE DEL PERDONO

Questa contemplazione è in effetti una forma di meditazione di compassione ma la uso qui come un esercizio preparatorio e in tal caso è diretto soprattutto a se stessi. Lo scopo principale è quello di perdonare se stessi, perché solo allora si possono perdonare gli altri. Da un punto di vista logico è facilmente comprensibile, ma a livello pratico può essere difficile perché la forza delle emozioni può essere accecante e fuori dal controllo della volontà cosciente.

La gente si meraviglia quando dico che niente è imperdonabile. “Non perdonare” significa semplicemente aggrapparsi all’odio, qualunque ne sia la ragione che l’ha determinato. E’ un atteggiamento assolutamente irrazionale e sciocco perché danneggia se stessi quanto gli altri. Il perdono toglie semplicemente le spine conficcate nel cuore. Se questo non è ancora un motivo sufficiente, pensate agli esseri umani come a creature imperfette rese folli dalle impurità, ma tutti hanno delle buone qualità che possono essere coltivate. La compassione è il fattore chiave. Quando la si rivolge a se stessi elimina il rimorso rimpiazzandolo con la risoluzione di mettere da parte l’orgoglio e fare ammenda.

Una buona pratica è riportare alla mente la propria vita cominciando dal momento presente, indietro fino a dove si riesce a ricordare. Quando ci ricordiamo di sbagli da noi commessi, li accettiamo come parte della nostra debolezza umana. Ogni volta che sorgono emozioni o sensazioni forti ci consoliamo pensando: “Non sono perfetto ma sono deciso a praticare, a cambiare e a migliorare. Se questo richiede umiltà da parte mia, diventerò umile”.

A questo punto bisogna stare attenti - soprattutto è il caso dei perfezionisti - e vedere fino a che punto si deve arrivare. Se necessario, è utile farsi consigliare da un buon amico. Inoltre non soffermarsi a dare giudizi troppo duri su se stessi. Il pensiero è infido e si può trasformarsi in un incubo. Il punto è solo quello di svuotare il cuore dal rimorso e dal rancore. Possiamo anche riportare alla mente incidenti in cui gli altri hanno sbagliato nei nostri riguardi. In questo caso bisogna perdonarli. Di nuovo la chiave è la compassione, ma tratteremo di questa pratica concentrativa in un altro capitolo. Se sorge troppo rimorso, è bene ritornare a dare Metta a se stessi. Perseverando nella pratica, sarete sorpresi di quanto vi sentirete leggeri, di quanto vi sarà facile concentrarvi e avere Metta.

MEDITAZIONE DI GIOIA

In questo caso vuol dire rallegrarsi delle proprie qualità e della propria bontà, rintracciando particolarmente quei momenti in cui Metta era pervasa di gioia. Allora si ha la capacità di aprire il proprio cuore all'amore. E' anche una meditazione di gioia condivisa (la terza delle Dimore Divine), ma diretta soprattutto a se stessi.

Andate nuovamente a ritroso negli avvenimenti della vostra vita, cominciando dal momento presente e riportate alla mente le buone azioni che avete fatto, come quando avete aiutato qualcuno, avete dato con generosità o purificato la mente nella meditazione e così via. Quando la gioia sorge, rallegratevi pensando: "Come sono felice di essere nato come un essere umano, dotato di un grande potenziale spirituale e della capacità di amare tutti gli esseri".

Richiamate alla memoria soprattutto quei momenti quando eravate molto felici e pieni di Metta. Se lo trovate efficace, soffermatevi a lungo su questi ricordi che portano gioia. Cercate di ricordare il passato il più indietro possibile, anche fino all'infanzia e a come eravate felici con i vostri genitori in famiglia. Questa pratica esalta e rende più facile suscitare Metta verso gli altri.

Altre considerazioni su questa meditazione le troverete più avanti quando tratterò la Gioia condivisa (Mudita).

MEDITAZIONE DI ACCETTAZIONE

Anche questa meditazione è un adattamento del quarto Stato Sublime dell'equanimità e viene qui usata verso se stessi. E' uno stato che richiede qualche spiegazione: inizialmente in un primo tempo, semplicemente accettiamo che la nascita, la vecchiaia, la malattia e la morte riguarda tutti ed è inevitabile. Fa parte della vita stessa. La risposta è una calma accettazione. Ciò non significa che non ci rivolgiamo a un dottore quando siamo vecchi e malati. Quando la mente è calma si affrontano meglio le situazioni, e nello stesso tempo si producono i migliori effetti kammici.

In un secondo tempo, contempliamo la legge del kamma e i suoi risultati, cioè che tutti gli esseri, noi compresi, le siamo soggetti. Il kamma è formato dagli atti morali o immorali della mente responsabile delle situazioni che ne risultano e delle esperienze che facciamo in quanto esseri viventi. Lo si può definire anche come una grande forza creatrice. Ne parleremo ancora nel capitolo sull'equanimità.

La tradizione ci dà molti spunti sulla forza degli effetti kammici. Ho trovato molto efficace parlarne con quelli che avevano difficoltà ad accettare certe situazioni della vita, soprattutto la perdita o la separazione da chi si ama. A livello teorico non sembra molto efficace, per cui è necessario imprimerla nella mente, con una ripetizione continua. Sarebbe naturalmente meglio avere una intuizione profonda (vipassana) sulla realtà, vedendone l'impermanenza, l'insoddisfazione e il non sé. Ma a ciò si arriva solo dopo che la mente si è calmata.

CONTEMPLAZIONE PER AVERE EQUANIMITA' O ACCETTAZIONE

- A La mia natura mi porta a invecchiare
Non posso sfuggire all'invecchiamento
Quando la vecchiaia arriverà l'accetterò in pace.
- B La mia natura mi porta alla malattia
Non posso sfuggire alla malattia
Quando la malattia arriverà l'accetterò in pace.
- C La mia natura mi porta a morire
Non posso sfuggire alla morte
Quando la morte arriverà l'accetterò in pace.
- D Tutte le cose che mi sono care e piacevoli
Cambieranno e svaniranno
Quando questo avverrà l'accetterò in pace.
- E Ho solo il kamma come mia vera proprietà
Ho solo il kamma come mia vera eredità
Sono nato dal mio stesso kamma
Il kamma è il mio vero parente
Ho il kamma come mio vero rifugio
Qualunque kamma produrrò
Che sia buono o cattivo
Solo di questo sarò l'erede
Accetto la responsabilità delle mie azioni
Mi sforzerò di evitare il male
Mi sforzerò di fare il bene
Di purificare la mente da tutte le impurità
E di stare in pace con tutti.

DUE TIPI DI PRATICHE DI METTA

Ci sono due modi di praticare Metta

1. Uno tende a sviluppare profondi assorbimenti (jhana)

L'altro sviluppa stati salutari e puri che rendono la vita felice e accumulano buoni potenziali kammici (meriti) che saranno di aiuto sul sentiero spirituale.

La pratica di Metta del primo tipo deve essere specificamente fatta per produrre il desiderato livello di concentrazione, mentre il secondo tipo può essere vario e flessibile.

Il primo tipo si sviluppa più in maniera formale e intensiva mentre l'altro si può portare avanti anche nelle attività quotidiane. Quando la concentrazione ha raggiunto un alto grado, la si può riprendere facilmente anche nei periodi di pratica meno intensiva.

Questo libro tratta soprattutto della prima forma, pur parlando un poco anche della seconda.

SOGGETTI DI METTA

Dopo aver irradiato Metta a se stessi quanto basta (potrebbero essere sufficienti i primi cinque minuti) si procede a dare Metta a un altro. La persona prescelta è come la terra in cui si pianta il seme che poi crescerà. Perciò è importante chi si sceglie. Soprattutto quando si vuole raggiungere una concentrazione molto profonda ci si concentra a lungo sulla persona prescelta. E' come scegliere un compagno con cui dividere la casa o la stanza. Quella persona deve stare con voi nella vostra mente tutta la giornata.

SCEGLIERE LA PERSONA O IL SOGGETTO

I testi danno alcune indicazioni. Prima descrivono alcune persone che non bisogna usare come oggetto iniziale per sviluppare la concentrazione profonda di Metta.

A Il sesso opposto

La ragione è comprensibile: per evitare ogni attaccamento sensuale quale la lussuria. E neanche la madre o la nonna? Certamente per loro non provo... I tradizionalisti dicono NO, neanche loro! Francamente penso che dobbiamo usare il buon senso e considerare ogni caso prima di arrivare a delle conclusioni. Se pensate che i limiti di sicurezza sono ampi, allora fatelo. Ho conosciuto qualcuno che l'ha fatto e ha avuto buoni risultati.

Ho incontrato anche una persona che mi ha chiesto "e cosa faccio se sono omosessuale?" Questo punta al nocciolo della questione: la ragione principale è evitare la lussuria e l'attaccamento che, mediante la concentrazione può diventare assai potente. Questa è la ragione per cui bisogna stare

bene attenti.

B *Una persona morta*

La ragione per cui non si sceglie un morto, come riportato nel Visuddhi Magga (Il sentiero della purificazione) è perché non porta all'assorbimento. Vi si dà l'esempio di un monaco che usando come oggetto il suo maestro morto non riuscì ad ottenere l'assorbimento. Ma quando prese come oggetto una persona viva, arrivò alla concentrazione completa. Mi sono chiesto il perché, e credo che la persona (oggetto) e la realtà della morte possano influenzare la mente del meditatore, magari con dubbi su che tipo di forma ha preso dopo morta e questo basta a bloccare la possibilità di una piena concentrazione.

E se uno non aspira all'assorbimento completo? In quel caso non vedo nulla da obiettare perché sarebbe un po' come quando si trasferiscono i meriti o si riportano alla mente le virtù dei genitori e degli insegnanti.

C *Una persona intima*

E' qualcuno che amate molto e con cui avete uno stretto rapporto, qualcuno che forse pensate sia il soggetto ideale per la pratica di Metta. Ma fermatevi un attimo a pensare e chiedetevi "Provo attaccamento per questa persona?" Se la risposta è un SI inequivocabile allora cambiate scelta. Verso le persone care è bene imparare a irradiare Metta in modo più leggero e distaccato. Solo allora si svilupperà una profonda concentrazione.

D *Una persona indifferente o neutra*

Sono persone che non considerate assolutamente importanti nella vostra vita. Le vedete un po' come alberi o edifici; forse qualcosa di più, se questo vi sembra troppo impersonale. Include anche quelli che non conoscete bene, e verso i quali perciò vi è difficile generare Metta, e tanto più una forte Metta, se siete dei principianti. In seguito, quando riuscirete a vedere il buono in tutti, vi sarà più facile.

E *Una persona sgradevole (apiya puggala)*

E' qualcuno che vi sta antipatico, ma non fino al punto da odiarlo. Forse non vi piace la sua pelata, i baffi, l'odore del suo corpo, la sua loquacità. Qualunque cosa sia, non vi va a genio. In un certo senso il problema sta nel riflettere sulla vostra incapacità di avere una mente aperta, sui vostri pregiudizi e sulle altre cause kammiche. Comunque richiederebbe un po' di

lavoro prima di raggiungere una buona concentrazione. Se uno però ha sviluppato una forte Metta con le altre persone, questo diverrebbe più facile.

F *Una persona ostile o nemica*

E' una persona con cui avete veramente dei rapporti difficili, verso cui provate una buona dose di odio. Vi può aver fatto talmente del male che ritenete giustificato persino vendicarvi. E' il caso più difficile e si affronta generalmente per ultimo. Se uno fa una pratica giusta e ha sviluppato molta compassione e comprensione con gli altri soggetti più facili, allora ce la farà, trasformando mentalmente il nemico in un amico. Prima di tutto non dovete trattarlo come un nemico, ma piuttosto come una "persona confusa".

LA PERSONA AMABILE

Questo è l'oggetto da prendere per sviluppare una concentrazione profonda di Metta. E' qualcuno che ispira in voi un senso naturale di Metta: deve quindi possedere quelle qualità che più ammirate, come amore (Metta), comprensione, coraggio e così via. Oltre tutto deve anche avere un temperamento compatibile con il vostro. Insomma qualcuno con cui vivreste insieme a lungo.

Potrebbe non essere facile trovare uno con tutte queste qualità per cui bisogna accontentarsi di qualcuno che si avvicini a questo ideale.

Vorrei considerare anche altri fattori:

a

Prossimità

Sembra che sia più conveniente scegliere persone con cui siamo in stretto contatto. Per esempio, qualcuno che vediamo spesso è un soggetto probabilmente migliore di uno che ci sta lontano. Infatti, anche usando quest'ultimo potrebbe spesso affacciarsi alla mente l'immagine di chi ci sta vicino. Credo che abbia a che fare con l'abitudine per cui c'è il detto "vedere è credere".

b *Lunga frequentazione*

La lunga frequentazione approfondisce un rapporto, sia in meglio che in peggio. Scegliete quelli in meglio secondo il detto "I nuovi amici sono argento, i vecchi oro". Anni passati a lavorare assieme sviluppano una grande intesa e sono molti i ricordi comuni che suscitano Metta. Può anche capitare di ricordare eventi spiacevoli, affrontateli con consapevolezza e Metta,

cercando però di mantenervi per lo più sui ricordi gradevoli.

c *Vedere la spiritualità in ogni persona*

Il mio primo oggetto per praticare la concentrazione di Metta è stato il mio maestro. Aveva molta Metta e anch'io desideravo avere una forte base che mi durasse tutta la vita. Vedendo le sue alte qualità spirituali mi è stato più facile concentrarmi a lungo. Man mano che vado avanti nel sviluppare Metta verso altre persone mi accorgo di un altro importante aspetto della spiritualità che è universale. Per sviluppare una Metta universale è molto importante avere un "cuore grande come l'universo". Ed è semplice quando si riesce a vedere il potenziale che tutti hanno. Per esempio gli esseri umani hanno una mente pura che può fare molte cose buone. In altre parole, se c'è la giusta pratica, possono dare molto amore e tutti hanno bisogno d'amore. Nella meditazione di visione profonda vediamo che tutti gli esseri hanno la possibilità di risvegliarsi e questo mi ha reso capace di inviare una Metta fortemente concentrata su qualsiasi essere, anche a un estraneo e mi è facile come bere un bicchier d'acqua.

d *Altre scelte*

Disgraziatamente ci sono delle persone che non trovano nessuno verso cui irradiare Metta, per cui finiscono con l'inviarla ai cuccioli di gatti, cani, uccelli. Ho notato che questo sistema funziona anche se non ne ho incontrati molti che lo applicano. Certe volte una persona può essersi così "inristita" che ha bisogno di ricorrere alla compassione. Spesso funziona, perché il vedere la sofferenza altrui suscita sentimenti di compassione verso di sé.

Altre volte abbiamo il problema di avere troppe buone scelte (non credo che sia un problema diffuso) o troppe scelte di secondo livello (cosa molto più comune). In questo caso suggerirei di scegliere un solo soggetto e attenervisi per un po' di tempo senza indecisioni. Se non funziona avrete il tempo di cambiarlo più tardi.

SUSCITARE METTA

Dopo aver selezionato una persona che considerate idonea, cercate di rimanere su di essa. Certe volte è possibile avere una seconda, e anche una terza persona in aspettativa (non nel senso di un piatto nella lista del menu o come una gomma di scorta da sostituire, ma come un caro amico sempre pronto a dare una mano in caso di bisogno). Questa è una buona soluzione in caso di una pratica regolare

quotidiana. Nella pratica intensiva cerchiamo di mantenerci su una sola persona (oggetto) per vari giorni o anche settimane.

a *Essere presenti*

E' di aiuto anche sentire che la persona è vicina fino al punto da sentire la sua presenza e anche i suoi sentimenti. Se lo fate bene, non vi sorprenderà sentirvi mentalmente vicino. Provateci quando il soggetto è veramente presente e vedrete che questo sentimento si sviluppa facilmente.

Se avete portato Metta a voi stessi (cioè se vi sentite felici) e il soggetto è adatto, allora Metta dovrebbe fluire spontaneamente. Sforzatevi di mantenere questo flusso senza interrompere l'emozione che lo crea. Non c'è niente di male ad avere molta Metta, anzi è meglio che una gioia materiale.

A questo punto vorrei parlare un po' delle visualizzazioni. Per visualizzazione intendo vedere la persona con l'occhio interiore (alla porta del senso della mente) come se gli occhi fossero aperti. Sebbene sia un metodo efficace non molti riescono a usarlo. Ciò che veramente conta è il flusso di Metta e per questo è sufficiente mantenere il pensiero sulla 'persona'. Se uno cerca disperatamente di visualizzarla nascono dei problemi, quali tensione alla testa, frustrazione, ecc. Inoltre la sola visualizzazione non è Metta e talvolta capita che si riesca a visualizzare, ma in totale assenza di consapevolezza!

b *Riflessioni*

Si può suscitare Metta pensando:

1) ad episodi gioiosi vissuti insieme, come ricevere regali durante un compleanno, consigli sul lavoro, aiuto in tempi di bisogno, ecc.

2) alle qualità di quella persona come la compassione (v 1), saggezza (v 2), umiltà (v 3).

Cercate di ricordarne tanti e fatene una lista che, se usata con parsimonia vi durerà tutta la vita.

Sono come le candele di accensione che servono ad avviare il motore. Supponiamo che usiate la prima qualità (v 1) e Metta sorge e fluisce; prima che si esaurisca usatela di nuovo (v 1). Potete ripetere questo processo varie volte fino a che sembra esaurire il suo effetto, per il momento. Allora cambiate e passate alla seconda virtù (v 2) che riavvia e incrementa il flusso di nuovo. Si va avanti fino a che anche questa esaurisce il suo effetto e allora si ritorna a v 1, che funzionerà di nuovo. Lo scambio può continuare fino a che, infine, dovrete ricorrere alla terza virtù (v 3).

c *Metodo della libera associazione*

Un mio amico trova difficile suscitare Metta nel modo tradizionale e sistematico. Lo sente artificiale e preferisce suscitarla in modo naturale e spontaneo. Cerca perciò di immaginare situazioni avvenute nel passato o che avverranno nel futuro... Per esempio: immagina di vedere un amico che torna dal lavoro dopo una brutta giornata, gli va incontro e gli mette la mano sulla spalla, chiedendo con gentilezza: "che è successo? O immaginando di vedere un'amica con il suo bambino neonato in braccio, si congratula con lei...

Molta gente può affacciarsi alla mente nell'associazione libera, ma quando ci si è stabilizzati bisogna mantenersi su una sola persona. Si può usare molta immaginazione, come pensare a

bambini, a malati, ecc. per suscitare Metta. Certe volte è compassione e altre volte gioia condivisa, ma sono tutte comunque derivazioni di Metta.

Bisogna però stare attenti a tenere sotto controllo la proliferazione mentale, usando il pensiero solo per far fluire Metta. Altrimenti l'eccessivo pensare può diventare irrequietezza, un correre dietro a desideri sensuali o può addirittura trasformarsi in rabbia o tristezza.

d *Recitazione*

Spesso all'inizio si ricorre alla recitazione. Mantenere la mente sulle parole aiuta a non farla distrarre, mentre la comprensione del significato delle parole produce ben precise qualità mentali. Ci sono recitazioni di Metta, le più comuni delle quali sono riportate in Appendice. Si ispirano ai Testi e contengono le formule o le aspirazioni tradizionalmente usate nella pratica di Metta. Se uno le recita in modo corretto, cioè con dolcezza, grazia e gentilezza amorevole, non solo crea la concentrazione iniziale, ma anche il giusto atteggiamento mentale. Dopo di ciò è facile irradiare Metta a se stesso e agli altri.

e *Aspirazioni*

Le aspirazioni sono un importante aspetto della meditazione. Quando facciamo un'aspirazione dirigiamo la mente verso una specifica direzione e scopo. Lo stato mentale che ne risulta dipende dal tipo di aspirazione che abbiamo fatto. Bisogna essere precisi e attenti perché la mente è molto potente, per cui dobbiamo fare attenzione alla formulazione, agli stati mentali e alle implicazioni. Per esempio un'aspirazione come "Che la mia pratica possa portarmi la felicità" è troppo generica, perché non precisa quale tipo di felicità e generalmente la gente associa la felicità alla gioia. La gioia, d'altronde, può essere sia materiale che spirituale.

L'aspirazione "Che la pratica possa purificarmi la mente" è più precisa a livello spirituale, ma la direttiva non è a lunga portata. Meglio riformularla così "Che la pratica mi porti alla conoscenza intuitiva profonda che purificherà completamente la mia mente realizzando la Verità (Nibbana)". In tal caso ci deve essere una conoscenza, almeno teorica, di ciò che significa Verità o Nibbana.

Lo stato mentale che in questo caso prevale è "*cetana*" o volizione. E' la forza creativa della mente che fa accadere le cose, ed è chiamata anche *kamma*. A seconda degli stati con cui si accompagna, ha diversi risultati. Per essere sicuri che i risultati siano positivi bisogna che ci sia consapevolezza, accompagnata da Metta, che riflette le aspirazioni formulate.

C'è gente che ha difficoltà anche a far questo, perché non sanno formulare un desiderio senza metterci bramosia. Quando dicono "desidero..." significa realmente "voglio ardentemente...". Il desiderio può essere realistico o irrealistico. Se non è realistico riflette la bramosia radicata nell'ignoranza. Per esempio una persona può desiderare "che io possa ottenere il Nibbana durante questa seduta". Si fa presto a concludere che è un desiderio irrealistico, perché è una "vana speranza" eccetto che per alcune persone che hanno un potenziale veramente eccezionale.

Quando diciamo “che la pratica possa condurmi al Nibbana” non significa che ci aspettiamo di ottenere quello stato durante la seduta e nemmeno in questa vita. Intendiamo solo dare una direttiva alla mente. Ci sono scopi a più breve termine e assai importanti, quali “possa io rilassare il corpo...” Si deve essere sicuri della presenza della consapevolezza e non della bramosia, quando si formulano queste aspirazioni.

Un altro punto importante nel fare le aspirazioni è quello di credere nella loro efficacia. Non deve essere solo un vuoto desiderio. La pratica porta risultati anche alla parte a cui ci si rivolge. Ricordo che una volta stavo in Birmania e mandavo Metta a un amico in Malesia. Dopo un po’ ricevetti da lui una lettera che mi chiedeva se gli stavo mandando Metta. Per inciso, non era una persona particolarmente intima. Perciò rimasi sorpreso che avesse attribuito quel periodo in cui si era sentito particolarmente felice al pensiero inviato da me (cosa che generalmente non faceva).

Metta e lo stato mentale che comporta – compassione – sono noti per le proprietà curative che hanno, sia a livello fisico che mentale. E’ un fatto accertato. Quando facciamo un’aspirazione perciò è importante che ci sia uno stato di Metta e il significato delle parole formulate si dirigerà verso lo scopo a cui viene indirizzato.

Tradizionalmente si recitano le stesse quattro aspirazioni usate verso se stessi:

- I *Avera Hontu*
Che tu sia libero/a dai pericoli
- II *Abyapajja Hontu*
Che tu sia in pace, libero/a dalla sofferenza mentale
- III *Anigha Hontu*
Che tu sia sano, libero/a dalla sofferenza fisica
- IV *SUKHI ATTANAM PARIHARANTU*
Che tu possa prendere cura di te stesso/a e vivere felice

I CHE TU SIA LIBERO DAI PERICOLI

La sicurezza è uno dei prerequisiti più importanti per la felicità. Tuttavia nel Buddhismo si sa che non c’è una sicurezza permanente in questo ciclo impermanente di esistenze, eccetto che nel Nibbana. E’ qualcosa che ci sconcerca ma è una realtà che dobbiamo imparare ad accettare. Se la si accetta ci porterà sulla via del progresso. Anche l’aspirazione indica la direzione della propria spiritualità. I pericoli cui si riferisce sono sia quelli interiori che quelli esteriori. Quelli esterni concernono la gente che ci vuol fare del male o le disgrazie e i pericoli che ci possono essere fatali. Quelli interni riguardano le nostre impurità e il kamma negativo. Entrambi sono interconnessi. Ma quando la mente è consapevole o sta irradiando Metta è in uno stato di completa purezza. In quel momento, e anche dopo per un po’, è libera dalle impurità, che sono la radice stessa della sofferenza e del ciclo del *samsara*. Quando uno è consapevole e puro, quando uno ha amore e compassione, è come se creasse uno scudo esterno contro i pericoli.

Metta è una forza protettiva e ci sono apposite recitazioni protettive di Metta. Si narra che quando il Bodhisatta stava praticando Metta perfino le frecce non riuscivano a colpirlo, ma lo ferivano invece quando non aveva Metta. Perciò quando si dice che il fuoco, il veleno e le armi non possono fargli del male, lo si dice con cognizione di causa. Però il tutto deve essere sostenuto da una forte concentrazione.

IN OGNI AUGURIO C’È UN ASPETTO POSITIVO E UNO NEGATIVO. QUI L’ASPETTO POSITIVO

STA NELLA SICUREZZA, CHE NON SIGNIFICA SOLO ASSENZA DI PERICOLO MA ANCHE LA PRESENZA DI UN SENSO DI BENESSERE, AGIO E FACILITÀ NELLA VITA E NELLA PRATICA. SOLO ALLORA UNO SI PUÒ DEDICARE AD UNA PRATICA SPIRITUALE PIÙ SUBLIME E RAFFINATA.

II CHE TU SIA IN PACE E LIBERO DALLA SOFFERENZA MENTALE

Ho usato la formulazione “in pace” invece che “felice” per sottolinearne l’aspetto spirituale. La pace è più simile alla tranquillità ed è in relazione alla purezza mentale. La sofferenza mentale è l’aspetto negativo che si vuole superare e comprende gli stati di paura, di frustrazione, di depressione, di disperazione, rabbia, preoccupazione, bramosia, illusione, opinioni sbagliate e così via. La cosa interessante è che bisogna riconoscerne la presenza prima di poterli veramente eliminare. Il negarli continuamente dicendo che non vi è un “io” o un “mio” non funziona a meno che questa intuizione sia veramente profonda e genuina. Altrimenti indica la necessità di esercitare una Metta forte e attiva.

III CHE TU SIA SANO, LIBERO DALLA SOFFERENZA FISICA

Questa aspirazione riguarda il benessere fisico di una persona. Come ho già detto più sopra, prima dobbiamo riconoscere che c’è una sofferenza fisica reale, poi vederne l’aspetto positivo consistente nella possibilità di curarlo e di recuperare la salute. Riguarda soprattutto le energie fisiche e fattori quali il riposo, la vitalità, la lunga vita e così via.

IV CHE TU POSSA PRENDERE CURA DI TE STESSO E VIVERE FELICE

E’ un’aspirazione generale che copre tutti gli altri aspetti. Estende le benedizioni della pratica a tutta la vita e le attività della persona a cui si indirizza. Prendersi cura significa accudire ai propri bisogni quali lavarsi, mangiare, lavorare e dormire, insomma vivere serenamente e felicemente.

COME HO GIÀ DETTO, ECCETTO CHE PER L’ULTIMA ASPIRAZIONE, CI SONO SIA GLI ASPETTI POSITIVI CHE QUELLI NEGATIVI DI OGNI SITUAZIONE. ENTRAMBI VANNO RICONOSCIUTI E AFFRONTATI. PER ESSERE PIÙ SEMPLICE E CONCISO USO SOLO GLI ASPETTI POSITIVI: “CHE TU SIA AL SICURO, IN PACE, SANO, FELICE”, ANCHE PERCHÉ LO TROVO PIÙ EFFICACE E INCISIVO DELLA CONNOTAZIONE NEGATIVA. TUTTAVIA SE CI SONO IMMINENTI PERICOLI E ALTRE COSE DEL GENERE, È PIÙ PRATICO USARE LA CONNOTAZIONE NEGATIVA.

POTETE PERCIÒ, MENTRE PRATICATE METTA, METTervi DI FRONTE MENTALMENTE QUALCUNO CHE VI STA A CUORE. SE SIETE RIUSCITI A FAR FLUIRE METTA, L’ASPIRAZIONE SOSTERRÀ LA CONTINUITÀ DI QUESTO FLUSSO. ALTRIMENTI, CONTINUANDO A RIPETERE L’ASPIRAZIONE CON LO STATO MENTALE GIUSTO POTETE SUSCITARE METTA, CHE È COME UN’ENERGIA CHE FLUISCE DA VOI VERSO L’ALTRO.

QUANDO FORMULATE IL PRIMO AUGURIO “CHE TU SIA LIBERO DAI PERICOLI” QUESTA FORZA FLUISCE VERSO LA PERSONA E FORMA UNO SCUDO PROTETTIVO, NON SOLO ESTERNO MA ANCHE INTERNO NELLA MENTE E NEL CORPO. AVVILUPPA SIA VOI CHE L’ALTRO, ED È ACCOMPAGNATO DA GIOIA, AGIO E PACE.

FORMULANDO IL SECONDO AUGURIO, SENTITE LA GIOIA E LA PACE CHE ESCE DALLA VOSTRA MENTE/CUORE VERSO IL CUORE DELL’ALTRO; POTETE COSÌ SENTIRE ANCHE LA GIOIA DELL’ALTRO.

PRIMA DI FORMULARE IL TERZO AUGURIO IMMAGINATE CHE UNA FORZA STIA SATURANDO IL CORPO DELLA PERSONA CREANDOLE UN BENESSERE FISICO, ALL’INIZIO PIACEVOLE E RILASSANTE E POI RINVIGORENTE E VITALE. SE QUALCHE PARTE DEL CORPO HA BISOGNO DI CURA, BISOGNA INDIRIZZARE UNA ASPIRAZIONE SPECIALE VERSO QUELLA PARTE.

L’ULTIMO AUGURIO, IL QUARTO, È PIÙ GENERICO. LASCIATE SEMPLICEMENTE CHE UN CONTINUO FLUSSO DI METTA SCORRA VERSO LA PERSONA, SATURANDOLA, FINO AL PUNTO DA AVVOLGERE E SOMMERGERE SIA VOI CHE L’ALTRO IN UN MARE PROFONDO DI METTA.

C’È UN PUNTO DA TENERE IN CONSIDERAZIONE: LA FORZA O ENERGIA CHE SI PERCEPISCE

MANDANDO METTA PUÒ ESSERE SIA FISICA CHE MENTALE. ALCUNI POSSONO PERSINO VISUALIZZARLA. E' UNA FORMA DI IMMAGINAZIONE AMMISSIBILE, MA BISOGNA TENER SEMPRE PRESENTE CHE LO SCOPO PRINCIPALE È METTA E LA COSA PRINCIPALE È MANTENERLA PURA, GENUINA E CONCENTRATA PER POTER RAGGIUNGERE MAGGIORI PROFONDITÀ. GLI ASPETTI PIÙ CONCRETI POSSONO ASPETTARE, PER NON DISTRARRE E INDEBOLIRE LA PRATICA.

IL PRINCIPIO CHE GUIDA QUESTE QUATTRO ASPIRAZIONI È LO STESSO DI QUANDO USIAMO LE SITUAZIONI E LE QUALITÀ VIRTUOSE DI UNA PERSONA PER SUSCITARE METTA. OGNI ASPIRAZIONE PUÒ SUSCITARE METTA E, SE GIÀ SORTA, MANTENERLA CONTINUATIVA. METTA SORGE E FLUISCE DOPO LA PRIMA ASPIRAZIONE (I), POI RIFLUISCE MA PRIMA DI CESSARE COMPLETAMENTE, PUÒ ESSERE RICARICATA DALLA SECONDA ASPIRAZIONE (II). LA STESSA COSA SI FA PER LA TERZA ASPIRAZIONE (III) E PER LA QUARTA (IV), PER RIVITALIZZARE O MANTENERE IL FLUSSO. DOPO, SI PUÒ RITORNARE A (I) E IL CICLO ANDRÀ COSÌ AVANTI INDEFINITAMENTE.

LA SECONDA COSA DA TENERE PRESENTE È CHE ALCUNE ASPIRAZIONI POSSONO ESSERE PIÙ EFFICACI DI ALTRE. QUELLE PIÙ EFFICACI SI POSSONO USARE DI FREQUENTE, MENTRE USEREMO BREVEMENTE QUELLE MENO EFFICACI, E PIÙ TARDI ANZI LE LASCEREMO PERDERE DEL TUTTO. ALLA FINE CI DOVREBBE ESSERE UN FLUIRE DI METTA PACIFICO E AUTOMATICO, DIRETTO VERSO IL SUO OGGETTO, CIOÈ LA PERSONA PRESCELTA.

SI POSSONO AGGIUNGERE ALTRE ASPIRAZIONI O CAMBIARLE? CREDO CHE QUATTRO ASPIRAZIONI SIANO SUFFICIENTI PERCHÉ SE SONO TROPPE POTREBBERO CONFONDERE, SOPRATTUTTO IL PRINCIPIANTE. INOLTRE QUESTE QUATTRO ASPIRAZIONI COPRONO UN PO' TUTTI I SETTORI DELLA VITA. NATURALMENTE PERÒ SI PUÒ SCEGLIERE, AGGIUNGERE O ESSERE PIÙ PRECISI A SECONDA DELLA PERSONA A CUI SI MANDA METTA. PER ESEMPIO POTREMMO AGGIUNGERE, NEL CASO DI UNO STUDENTE CHE STA PER AFFRONTARE GLI ESAMI: "CHE EGLI POSSA PASSARE L'ESAME... OPPURE NEL CASO DI UN MALATO "CHE POSSA GUARIRE..."

SPESSE IO AGGIUNGO "CHE EGLI POSSA SVILUPPARE PIÙ METTA" O "CHE POSSA PROGREDIRE NELLA MEDITAZIONE". ANCHE QUESTE SONO ASPIRAZIONI EFFICACI POICHÉ SONO CONNESSI CON LA PRATICA SPIRITUALE.

I CINQUE OSTACOLI

I CINQUE OSTACOLI SONO CLASSIFICATE TRA LE IMPURITÀ MENTALI, QUELLE FORZE NEGATIVE CHE IMPEDISCONO LO SVILUPPO DELLA RETTA CONCENTRAZIONE E DELLA TRANQUILLITÀ. SONO FORZE CHE ALLONTANANO DALLA VERITÀ, DALLA PACE E ALLA FINE CONDUCONO A UNA MAGGIORE SOFFERENZA. ESSI SONO:

1. DESIDERIO SENSORIALE
2. MALEVOLENZA
3. INDOLENZA E TORPORE
4. IRREQUIETEZZA E ANSIETÀ
5. DUBBIO SCETTICO.

NEI TESTI SONO ELENCATI COME LE 5 FORZE CHE SI OPPONGONO AI 5 FATTORI DI CONCENTRAZIONE, COME MOSTRATO QUI SOTTO:

BRAMOSIA SENSORIALE	SI OPPONE ALLA	UNIFICAZIONE MENTALE
MALEVOLENZA	“	GIOIA
INDOLENZA E TORPORE	“	APPLICAZIONE INIZIALE
IRREQUIETEZZA E ANSIETÀ	“	FELICITÀ
DUBBIO SCETTICO	“	APPLICAZIONE SOSTENUTA

SONO ANCHE I NEMICI PROSSIMI E DIRETTI DEGLI STATI SUBLIMI:

	<i>NEMICO PROSSIMO</i>	<i>NEMICO DIRETTO</i>
Metta	Attaccamento	Odio
COMPASSIONE	AFFLIZIONE	CRUDELTÀ
GIOIA CONDIVISA	ALLEGRIA SMODATA	GELOSIA
EQUANIMITÀ	INDIFFERENZA/INCOMPRESIONE	INSTABILITÀ/AGITAZIONE

GLI STESSI IMPEDIMENTI AGISCONO SULLO SVILUPPO DELLA CONCENTRAZIONE NELLA MEDITAZIONE DI METTA. BISOGNA INNANZI TUTTO RICONOSCERLI E POI PROVVEDERE AD ELIMINARLI.

1. BRAMOSIA SENSORIALE

LA BRAMOSIA SENSORIALE È LA CUPIDIGIA E L'ATTACCAMENTO CHE SORGONO IN CONTATTO CON OGGETTI PIACEVOLI O ATTRAENTI. E' PER QUESTA RAGIONE CHE SI INVITA IL PRINCIPIANTE A NON USARE UNA PERSONA INTIMA O UNA DEL SESSO OPPOSTO. ANCHE IL SOLO PENSARE A UN ALTRO PUÒ FAR SORGERE IL DESIDERIO SENSUALE, COME QUANDO SI PENS A BEI MOMENTI PASSATI INSIEME O A GRANDI BEVUTE DURANTI QUEI "BEI MOMENTI". QUANDO SORGONO TALI PENSIERI BISOGNA PRENDERNE SUBITO NOTA E RITORNARE CON LA MENTE ALLO STATO PURO DI METTA. SE NON CI RIUSCITE, RICOMINCIATE DACCAPPO DANDO METTA A VOI STESSI.

LA BRAMOSIA SENSUALE SORGE QUANDO IL CUORE È AFFAMATO. SPESSE UNO NON NE È COSCIENTE E ANZI PENS A ALLA FELICITÀ CHE CERCA E POI TROVA. NEL NOSTRO MONDO SENSORIALE CI SONO MOLTI PIACERI SENSUALI CHE NON DANNO UNA VERA SODDISFAZIONE. ANZI, RENDONO ANCORA PIÙ AFFAMATI E LA COSA PUÒ DIVENTARE COSÌ ABITUALE E INTOSSICANTE CHE CI SI ATTACCA AD ESSA COME AD UNA SECONDA NATURA.

PERCIÒ BISOGNA PRESTARVI MOLTA ATTENZIONE E CAPIRE CHE LA GRATIFICAZIONE NON STA NELL'ATTACCARSI DI PIÙ, MA NEL LASCIAR ANDARE. L'ATTACCAMENTO SENSORIALE SI PRESENTA MENO IN CHI HA GUSTATO LA GIOIA DELLA RINUNCIA E DEL DISTACCO DAGLI STATI MENTALI NEGATIVI. METTA, CON LA SUA GIOIA ABBONDANTE E PURA, È SPESSE PIÙ FACILE DA RICONOSCERE, PER CUI MOLTI LA POSSONO PRATICARE NEL MODO GIUSTO. PIÙ TARDI, QUANDO SI SONO ABBANDONATI TUTTI GLI ATTACCAMENTI, SI PUÒ PROCEDERE OLTRE PER TROVARE LA

REALIZZAZIONE.

CERTE VOLTE CON LA PRATICA PUÒ ANCHE SORGERE L'ATTACCAMENTO A QUESTA COPIOSITÀ DI SENTIMENTI DI GIOIA. E' TALMENTE NATURALE QUESTO ATTACCAMENTO, CHE MOLTI NON SE NE RENDONO NEANCHE CONTO. PERCIÒ I MEDITANTI DEVONO ESSERE CAUTI QUANDO SORGE LA GIOIA, MA NON DEVONO TEMERLA. IN FONDO LA GIOIA È UN FATTORE DI CONCENTRAZIONE E SORGE QUANDO LA MENTE È PURA.

CON UN PO' DI PRATICA, SI RUSCIRÀ CHIARAMENTE A DISTINGUERE SE CIÒ CHE SORGE È GIOIA O ATTACCAMENTO. BASTA RIMANERE VIGILANTI RICONOSCENDO LA PRESENZA DI PACE O AGITAZIONE. LA GIOIA CHE NASCE DALLA BRAMOSIA PUÒ ESSERE MOLTO INTENSA ED È ACCOMPAGNATA DA AGITAZIONE. QUANDO QUESTA È ASSENTE, LA MENTE SPROFONDA FACILMENTE IN UNA TRANQUILLITÀ PACIFICA, CALMA E RISTORATRICE. LA CHIAVE È LA CONSAPEVOLEZZA. SE NON SIETE SICURI, RISVEGLIATE UN CERTO LIVELLO DI DISTACCO E VEDETE CIÒ CHE SUCCEDDE.

UN ALTRO METODO È QUELLO DI IRRADIARE METTA A UN'ALTRA PERSONA O A TUTTI GLI ESSERI PRIMA DI TORNARE ALL'OGGETTO SCELTO INIZIALMENTE. IL CAMBIAMENTO MANTERRÀ METTA MA FARÀ LEGGERMENTE REGREDIRE LA CONCENTRAZIONE. MEGLIO PERÒ FARE LE COSE GIUSTE CHE RIMPIANGERLE. MA SE C'È UN MAESTRO CHE GUIDA, LE COSE NON ANDRANNO FUORI CONTROLLO. SE LA BRAMOSIA DIVENTA FORTE, PER ELIMINARLA IL MAESTRO CONSIGLIA DI PRATICARE LA CONTEMPLAZIONE DELL'IMPURITÀ O DEL DISGUSTO DEL CORPO. UN MODO PIÙ GENTILE È QUELLO DI PRATICARE UNA FORMA DI RETTA CONCENTRAZIONE, CHE PRODUCE PUREZZA MENTALE. DI PARTICOLARE RILIEVO POTREBBE ESSERE LA MEDITAZIONE VIPASSANA CHE PONE L'ACCENTO SULLA CONSAPEVOLEZZA.

2. MALEVOLENZA E ODI

SEMBRA STRANO CHE SENTIMENTI COSÌ POSSANO SORGERE MENTRE SI PRATICA METTA E IN EFFETTI QUANDO METTA È FORTE, È UN PERICOLO REMOTO, MA ALLO STADIO INIZIALE È IL PIÙ DIRETTO NEMICO. QUESTO VALE ANCORA DI PIÙ PER COLORO CHE HANNO UN TEMPERAMENTO IROSO, CON UNA STORIA PERSONALE TRAUMATICA. PERCIÒ I PRELIMINARI CHE CONSISTONO NEL RIPORTARE ALLA MEMORIA, NEL DARE METTA A SE STESSI E NEL SELEZIONARE L'OGGETTO GIUSTO, DEVONO ESSERE FATTI ACCURATAMENTE. LO SVILUPPO SARÀ PROBABILMENTE LENTO (MA CERTO) E BISOGNA PERCIÒ ESSERE PAZIENTI. NEI CASI PIÙ DIFFICILI, È BENE PRATICARE LA COMPASSIONE INVECE CHE METTA. IN QUESTI CASI, E ANCHE IN ALTRI CASI APPARENTEMENTE PIÙ LEGGERI, LE FERITE POSSONO ESSERE COSÌ DOLOROSE CHE CONTRAGGONO E CHIUDONO IL "CUORE". PER "RIAPRIRLO" BISOGNA PROCEDERE CON CAUTELA E ALL'INIZIO PUÒ ESSERE MOLTO DOLOROSO. NEI CASI PIÙ GRAVI BISOGNA RICORRERE ANCHE ALLA TERAPIA O AL COUNSELING. SE NON C'È UN FLUSSO SPONTANEO DI SENTIMENTI DAL CUORE, LO SVILUPPO DI METTA POTREBBE ESSERE MOLTO DIFFICILE. PUÒ ESSERE D'AIUTO SAPER PERDONARE E CAPIRE CHE L'ODIO PUÒ ESSERE VINTO SOLO DALL'AMORE. NON ABBIATE PAURA DEI SENTIMENTI; PIUTTOSTO, RICONOSCETELI E ACCETTATELI COME

SI ACCETTA UN BAMBINO CHE PIANGE, ACCORRENDO PER CALMARLO. TUTTO CIÒ PERÒ DEVE ESSERE GENUINO E SINCERO DENTRO DI SÉ, ALTRIMENTI LA GUARIGIONE DIVENTA DIFFICILE.

L'ODIO E LA MALEVOLENZA SORGONO IN PRESENZA DI UN OGGETTO DETESTABILE ED È PER QUESTO CHE ALL'INIZIO SI EVITANO LE PERSONE SGRADAVOLI E OSTILI. ANCHE ALTRI OGGETTI DETESTABILI COME SENSAZIONI SGRADAVOLI, RUMORE, ECC. POSSONO IRRITARE. IN QUESTI CASI CERCATE DI RICORRERE A CONSIDERAZIONI SAGGE, PER ESEMPIO RIGUARDO AL KAMMA, AL NON SÉ E CERCATE DI DARE UNA CERTA RAZIONALITÀ ALLE EMOZIONI CHE SORGONO. SUSCITATE UNA GIOIA MAGGIORE, E QUESTE NON DISTURBERANNO PIÙ QUANDO LA CONCENTRAZIONE È BENE AVVIATA. SE NON CI SI RIESCE, SI PUÒ RITORNARE ALLA CONSAPEVOLEZZA PER RIEQUILIBRARE LO STATO DELLA MENTE.

3. INDOLENZA E TORPORE

L'INDOLENZA E TORPORE È UNO STATO MENTALE VISCHIOSO, PIGRO, DEBOLE, INERTE. PUÒ ESSERE INDOTTO DA FATICA FISICA O DA ALTRI FATTORI QUALI IL TROPPO CIBO O TROPPO SONNO. SE SI CAPISCE CHE LE CAUSE SONO FISICHE SI INTERVIENE SU DI ESSE PER CORREGGERE LA SITUAZIONE: RIPOSANDOSI QUANDO SI È TROPPO STANCHI O MODERANDOSI NEL CIBO E NEL SONNO. MA QUANDO LE CAUSE SONO MENTALI, ALLORA SONO DA ATTRIBUIRSI CHIARAMENTE ALL'INDOLENZA E TORPORE.

PER CHIARIRE: TECNICAMENTE IL SONNO NON È DI PER SÉ INDOLENZA E TORPORE. IL PRIMO È UNO STATO DI RIPOSO IN CUI NON SORGONO PENSIERI E LA MENTE RITORNA ALLO STATO PRIMARIO DI PASSIVITÀ. MA GENERALMENTE LA GENTE NON FA DISTINZIONE; L'INDOLENZA E IL TORPORE PORTANO ALLA CHIUSURA DELLE PORTE DEI SENSI, COSA CHE INDUCE AD ADDORMENTARSI.

IN QUESTO CASO BISOGNA CERCARE DI SUSCITARE ENERGIA. LO SI PUÒ FARE CONSIDERANDO I BENEFICI DELL'ENERGIA E I PERICOLI DELL'INDOLENZA. LA CONTEMPLAZIONE DELLA MORTE E DELLA SOFFERENZA IN AGGUATO PUÒ SUSCITARE UN SENSO DI URGENZA, MENTRE RIPORTARE ALLA MENTE IL RICORDO DEL BUDDHA, DEL SUO INSEGNAMENTO E DELLE VIRTÙ DEI SUOI DISCEPOLI PUÒ DARE ISPIRAZIONE.

PER AIUTARSI NELLE MOTIVAZIONI È BENE RICORDARSI DELLE BENEDIZIONI CHE SI OTTENGONO CON METTA E DEI PERICOLI DELLA RABBIA. SI PUÒ ANCHE, SE CI SI RIESCE, SUSCITARE EMOZIONI PIÙ FORTI O RIPETERE SOVENTE LE QUATTRO ASPIRAZIONI. ANCHE CAMMINARE PUÒ ESSERE D'AIUTO.

ALTRI METODI SONO GUARDARE LA LUCE, STROFINARSI LE MANI E LA FACCIA, ANDARE IN UN LUOGO APERTO PER ESPANDERE LA MENTE O PRENDERE ARIA FRESCA, ECCETERA.

4. IRREQUIETEZZA E ANSIETA'

SONO STATI MENTALI AGITATI CHE NON VI PERMETTONO DI CALMARVI. NON C'È PACE, COME SU UN MARE AGITATO. ANSIETÀ E RIMORSO (QUEST'ULTIMO SPESSO TRADOTTO CON RAMMARICO VERSO CIÒ CHE SI È FATTO O NON SI È FATTO IN PASSATO) DISTURBANO LA PACE INTERIORE E LA MENTE CERCA IMPAZIENTEMENTE DI RISOLVERE LA SITUAZIONE. PER QUANDO RIGUARDA L'IRREQUIETEZZA NON È FACILE TROVARNE LE CAUSE, PERCHÉ SPESSO PUÒ ESSERE CAUSATA SEMPLICEMENTE DA UNO STILE DI VITA FRENETICO. NATURALMENTE CI SONO SEMPRE DELLE CAUSE E STA A NOI INDIVIDUARLE E

PRENDERE GLI OPPORTUNI PROVVEDIMENTI. AIUTA MOLTO AVERE IL GIUSTO ATTEGGIAMENTO RIGUARDO ALLA VITA E ALLA MEDITAZIONE. PER ESEMPIO, SE AGIAMO SPINTI DA GRANDI ASPETTATIVE E SE MANCHIAMO DI RAGGIUNGERE IL NOSTRO SCOPO, CI SENTIAMO FRUSTRATI. OPPURE POTREMMO CADERE NELL'ABITUDINE DI DARE CONTINUI GIUDIZI INVECE DI OSSERVARE SEMPLICEMENTE LA SITUAZIONE COSÌ COME SONO. DOBBIAMO TENERE PRESENTE CHE IN MEDITAZIONE CI DEVE ESSERE LA PACE CHE VIENE DALLA CHIAREZZA PRIMA DI POTER PROGREDIRE. PERCIÒ SI RITORNA ALLE BASI DELLA CONSAPEVOLEZZA DEL MOMENTO PRESENTE. NELLA PRATICA DI METTA CIÒ EQUIVALE A DARE METTA A SE STESSI. SE INVECE I PENSIERI E L'AGITAZIONE NON SONO COSÌ PREVALENTI, NE PRENDIAMO NOTA CON CONSAPEVOLEZZA, LI LASCIAMO ANDARE E RITORNIAMO A FAR FLUIRE METTA VERSO L'OGGETTO (LA PERSONA). RIMANETE IN UNO STATO DI METTA CHE SUSCITI PACE, GIOIA E TRANQUILLITÀ, LASCIANDO PERDERE LE ASPIRAZIONI. CI SI PUÒ ANCHE CHIEDERE IL PERCHÉ DI TANTA AGITAZIONE. QUESTO POTREBBE PORTARE ALLA LUCE LE CAUSE, CHE UNA VOLTA IDENTIFICATE, POSSONO ESSERE RISOLTE. SE CI SONO PREOCCUPAZIONI RIGUARDO ALLA FAMIGLIA O A PROBLEMI PERSONALI, PORTATE METTA VERSO QUELLE PERSONE O QUELLE SITUAZIONI E PER UN PO' QUESTO CALMERÀ LA MENTE. ALTRIMENTI DOVRESTE RICORRERE A QUALCUNO CHE VI AIUTI E VI CONSIGLI.

5. DUBBIO SCETTICO

QUI SI TRATTA DEI DUBBI E DELLO SCETTICISMO SULLA CORRETTEZZA DELLA PRATICA. BISOGNA DISTINGUERE TRA UNA INDAGINE GENUINA CHE CERCA LA VIA, E LA PERPLESSITÀ MENTALE CHE SORGE DA CONFUSIONE E QUINDI DA MANCANZA DI FEDE. L'INDAGINE GENUINA RIGUARDA LA SAGGEZZA CHE CERCA UNA RISPOSTA E VA INCORAGGIATA CON MEZZI APPROPRIATI. L'ALTRO È UN DUBBIO SCETTICO, CHE SORGE IN QUELLE PERSONE CHE CERCANO RISPOSTE AL DI LÀ DELLE LORO POSSIBILITÀ, PER CUI FINISCONO PER SENTIRSI FRUSTRATI E PERPLESSI. PUÒ PRESENTARSI ANCHE QUANDO NON OTTENGONO CIÒ CHE SI ASPETTANO; SI ACCOMPAGNA ALL'IRREQUIETEZZA.

LA SOLUZIONE È CERCARE LA CONOSCENZA CHE CHIARISCE E PER OTTENERLA SI PUÒ LEGGERE O INFORMARSI. È ANCHE UTILE AVERE INSEGNANTI E AMICI PRONTI AD ASCOLTARE. QUESTO VALE ANCHE PER LA MEDITAZIONE DI METTA; MA QUANDO SONO PRESENTI LE CONDIZIONI GIUSTE, IL PROGRESSO VA AVANTI IN MODO TALE DA TENERE A BADA IL DUBBIO. SE COMUNQUE SORGE, COMPORTATEVI COME IN PRESENZA DELL'AGITAZIONE: PRENDENDONE NOTA CONSAPEVOLMENTE E POI CERCATE UNA SOLUZIONE PRESSO PRATICANTI PIÙ ESPERTI, SE POSSIBILE.

CONCENTRAZIONE

COS'È LA CONCENTRAZIONE? È LA TRADUZIONE DELLA PAROLA PALI "SAMADHI" E UN TESTO PALI DI MEDITAZIONE – IL SENTIERO DELLA PURIFICAZIONE – LA DEFINISCE COME L'UNIONE DELLA COSCIENZA SALUTARE (PURA) CON L'OGGETTO. IL TERMINE "CONCENTRAZIONE" PERÒ COPRE SOLO UN ASPETTO DEL SUO SIGNIFICATO.

CI SONO TRE ASPETTI DELLA CONCENTRAZIONE CHE CI SFORZIAMO DI SVILUPPARE:

A) *SAMADHI COME TRANQUILLITÀ*

La parola tranquillità è usata per sottolineare la purezza. Infatti le impurità radicate nella bramosia, rabbia e illusione hanno la qualità di essere irrequiete, agitate. La pace e la tranquillità sono gli stati opposti e sono questi che ci sforziamo di ottenere, per avere un cuore sereno. E' una cosa da considerare con la massima attenzione per assicurarci che non stiamo andando nella direzione opposta, verso la concentrazione errata.

B) SAMADHI COME UNIFICAZIONE MENTALE

Unificazione è sinonimo di concentrazione, cioè la capacità di stare fissi o focalizzati su un unico oggetto. Prima però ci deve essere purezza e solo allora non ci sarà il pericolo di sviluppare in modo scorretto il potere e le capacità che vengono dalla concentrazione. E' un po' come quando le luci sono inadeguate se devono illuminare una grande area, ma diventano potenti quando concentrate. Questo vuol dire avere un "cuore" forte.

C) SAMADHI COME RAFFINATEZZA

La rabbia è grossolana, Metta è fine, sottile.

LA BRAMOSIA È GROSSOLANA, IL DISTACCO È FINE

L'ILLUSIONE È GROSSOLANA, LA CHIAREZZA È FINE

QUANTO SOPRA È PIUTTOSTO CHIARO, TUTTAVIA VI SONO ALTRI SUPERLATIVI E COMPARATIVI ALL'INTERNO DI QUESTI STATI MENTALI PURI. PER ESEMPIO L'EQUANIMITÀ È PIÙ FINE E SOTTILE DELLA GIOIA. E' CIÒ CHE DIFFERENZIA I VARI GRADI DI ASSORBIMENTO. QUESTO VUOL DIRE AVERE UN CUORE PROFONDO E SOTTILE.

PERCHE' LA CONCENTRAZIONE?

CI SONO MOLTE RAGIONI PER CUI LA GENTE INTRAPRENDE LA PRATICA DI CONCENTRAZIONE. I MOTIVI VANNO CONSIDERATI ACCURATAMENTE PRIMA DI COMINCIARE LA MEDITAZIONE, POICHÉ SONO LORO CHE NE DETERMINERANNO LA DIREZIONE E IL PROGRESSO.

I MOTIVI NON DEVONO MAI NASCERE DA EGOISMO. SE LE MOTIVAZIONI SONO CONFUSE O NON SALUTARI, SORGERANNO SICURAMENTE CONFLITTI E PROBLEMI. LO SCOPO PRINCIPALE DELLA PRATICA DOVREBBE ESSERE QUELLO DI PURIFICARE LA MENTE E CERCARE LA VERA TRANQUILLITÀ. TUTTAVIA NON SIGNIFICA CHE LA PRATICA NON POSSA ESSERE DI BENEFICIO ANCHE NELLA VITA QUOTIDIANA.

NATURALMENTE IL PRIMO VANTAGGIO CHE PORTA LA PRATICA È IL SUPERAMENTO DELLO STRESS. LO STRESS È LA CONSEGUENZA DI STATI MENTALI NON SALUTARI E IL SUO OPPOSTO È LA TRANQUILLITÀ. PIÙ STRESS E IMPURITÀ CI SONO PIÙ C'È BISOGNO DI PUREZZA E TRANQUILLITÀ PER VINCERLI. CHI HA UNA RETTA CONCENTRAZIONE È UNA PERSONA CALMA E FELICE. QUANDO SI HA UNA TALE PACE, SI PUÒ VIVERE E COMPIERE I PROPRI DOVERI CON EFFICIENZA, CORDIALITÀ E GIOIA.

CI SONO VARI METODI PER VINCERE LO STRESS E PORTARE GIOIA NELLA VITA QUOTIDIANA. PER ESEMPIO CI SONO TERAPIE CHE RICHIEDONO LA CONCENTRAZIONE. QUANDO SI È CONCENTRATI SI

POSSONO GENERARE IDEE E CREATIVITÀ. MA PRIMA COMUNQUE DOBBIAMO RAGGIUNGERE LO STADIO DELLA RETTA CONCENTRAZIONE. NELLA VITA NORMALE LE IMPURITÀ SONO SEMPRE PRESENTI: È FACILE ATTACCARSI PERSINO ALLA CONCENTRAZIONE E IN TAL CASO SORGONO VARIE COMPLICAZIONI QUALI L'ORGOGGIO, ECCETERA.

UN ALTRO MOTIVO PER PRATICARE LA CONCENTRAZIONE RIGUARDA LA PRATICA STESSA, CHE PORTA A SVILUPPARE STATI DI ASSORBIMENTO VERAMENTE CALMI E BEATI. DOPO AVER GUSTATO QUESTI STATI, SI TROVERÀ CHE I PIACERI SENSORIALI SONO MOLTO INFERIORI. LA PRATICA INOLTRE GARANTISCE LA RINASCITA NEGLI ECCELSI MONDI DI BRAHMA. VA AGGIUNTO CHE QUANDO LA CONCENTRAZIONE È BEN SVILUPPATA, SI ACQUISTANO POTERI SOVRANNATURALI COME LA CAPACITÀ DI LEGGERE LA MENTE, LA LEVITAZIONE, E ALTRI. SICCOME PERÒ SONO COSE MOLTO ATTRAENTI È FACILE CHE NASCA L'ATTACAMENTO. TUTTAVIA, SVILUPPANDO BENE LA CONCENTRAZIONE, ANCHE SE NON SI RAGGIUNGONO LE MASSIME REALIZZAZIONI SPIRITUALI, AVREMO ABBASTANZA FORZA SPIRITUALE DA POTER EVITARE DI CADERE NEGLI STATI INFERIORI.

A NOSTRO PARERE, IL MOTIVO PIÙ VALIDO PER PRATICARE LA CONCENTRAZIONE È CHE QUESTA PUÒ ESSERE LA BASE PER SVILUPPARE L'INTUIZIONE PROFONDA. E' IL PIÙ NOBILE DEI MOTIVI PERCHÉ È BASATO SULLA META DELL'ASSOLUTO DISTACCO. TUTTE LE MEDITAZIONI BUDDHISTE DI TRANQUILLITÀ HANNO QUESTO SCOPO. TUTTAVIA PRIMA DI PASSARE DALLA PRATICA DI TRANQUILLITÀ A QUELLA DI VISIONE PROFONDA BISOGNA SVILUPPARE I VARI GRADI DI CONCENTRAZIONE. TUTTO DIPENDE DALL'INDIVIDUO, DALL'OGGETTO E DALLA SITUAZIONE.

LIVELLI DI CONCENTRAZIONE

A *PARIKAMMA SAMADHI* – CONCENTRAZIONE PRELIMINARE

b *Upacara samadhi* – concentrazione d'accesso

c *Appana samadhi* – concentrazione fissa.

PARIKAMMA SAMADHI (CONCENTRAZIONE PRELIMINARE)

A QUESTO STADIO SI FANNO ANCORA GLI ESERCIZI PRELIMINARI PER CERCARE DI SVILUPPARE ABILITÀ NELLA PRATICA. SI PUÒ RAGGIUNGERE UN CERTO GRADO DI CONCENTRAZIONE E DI CALMA PER ESEMPIO RECITANDO LE ASPIRAZIONI MENTRE SI IRRADIA METTA.

L'OGGETTO A QUESTO STADIO È L'OGGETTO PRELIMINARE (*PARIKAMMA NIMITTA*) CHE È QUELLO INIZIALE. CONTEMPLANDO QUESTO OGGETTO INIZIALE, SI PUÒ SVILUPPARE NELLA MENTE UNA TRACCIA DI ESSO (*UGGAHA NIMITTA* O SEGNO ACQUISITO).

UPACARA SAMADHI (CONCENTRAZIONE D'ACCESSO)

QUANDO LA MENTE È COSÌ IMMERSA NELL'OGGETTO CHE SEMBRA QUASI PERDERSI O SPROFONDARE IN ESSO, POSSIAMO CONSIDERARLA CONCENTRAZIONE D'ACCESSO. A QUESTO PUNTO I 5 OSTACOLI SONO GIÀ STATI SUPERATI E LA MENTE STA MUOVENDOSI VERSO L'ASSORBIMENTO COMPLETO. LA MENTE IN QUESTO STATO È MOLTO SOTTILE COME IN DORMIVEGLIA. TUTTI GLI OGGETTI DEI SENSI SONO ASSENTI E BISOGNA STARE ATTENTI A NON APPISOLARSI (O ADDORMENTARSI); BISOGNA ANZI MANTENERE VIVO IL FLUSSO DI CONCENTRAZIONE.

I TESTI DESCRIVONO QUESTO STADIO DELLA MEDITAZIONE DI METTA COME IL MOMENTO IN CUI LE BARRIERE VENGONO ABBATTUTE. SIGNIFICA CHE METTA È STATA SVILUPPATA FINO AL PUNTO DA "DIVENTARE UNA CON LA PERSONA" (CON L'OGGETTO DI METTA). NON SI DISTINGUE PIÙ SE LA METTA CHE SI HA PER SÉ SIA MENO O PIÙ DI QUELLA CHE SI HA PER GLI ALTRI O SE L'ALTRO È AMICO O AVVERSARIO.

A QUESTO LIVELLO, SPESSO L'OGGETTO È CHIAMATO IMMAGINE RIFLESSA (*PATIBHAGA*) O EQUIVALENTE, SVILUPPATA SU QUELLA ORIGINALE. È UN PURO CONCETTO, SPESSO MOLTO LUMINOSO E CRISTALLINO. COMUNQUE VARIA A SECONDA DEL LIVELLO DI CONCENTRAZIONE. PIÙ QUESTA È PROFONDA PIÙ L'IMMAGINE È PURA. NELLA MEDITAZIONE DI METTA PERÒ L'OGGETTO NON È COSÌ CHIARO COME IN QUELLE MEDITAZIONI CHE USANO LE VISUALIZZAZIONI.

APPANA SAMADHI (CONCENTRAZIONE FISSA)

QUANDO LA CONCENTRAZIONE È SUFFICIENTE, LA MENTE SI ASSORBE NELL'OGGETTO E SI FISSA SU DI ESSO. IL RISULTATO È UN'ESPANSIONE, UN INNALZAMENTO VERSO UN PIANO DI COSCIENZA DIVERSO. QUESTI ASSORBIMENTI SONO MOLTO PROFONDI E POTENTI, COME SE CI SI IMMERGESSE NELLE PROFONDITÀ MARINE, E SI È CONSCI DI CIÒ CHE È ACCADUTO SOLO QUANDO SI EMERGE DA QUELLO STATO. SI DICE CHE SIA UNO STATO COSÌ SOTTILE CHE UNO PUÒ NON RENDERSI CONTO DI ESSERVI ENTRATO SOPRATTUTTO QUANDO CI SI RIMANE SOLO PER BREVI MOMENTI. CON LA PRATICA, LA COSA DIVENTA PIÙ CHIARA. L'OGGETTO QUI È L'IMMAGINE RIFLESSA O EQUIVALENTE COME NELLA CONCENTRAZIONE D'ACCESSO. CI SONO VARI LIVELLI DI ASSORBIMENTO.

C'È ANCHE UN ALTRO TIPO DI CONCENTRAZIONE CHIAMATA CONCENTRAZIONE MOMENTANEA (*KHANIK SAMADHI*), TIPICA DELLA PRATICA DI MEDITAZIONE DI INTUIZIONE PROFONDA O VIPASSANA. SI BASA SUI CAMBIAMENTI DELLA REALTÀ DA UN MOMENTO ALL'ALTRO, E QUESTA REALTÀ MUTEVOLE È L'OGGETTO DELLA PROPRIA CONCENTRAZIONE. DATO CHE IN QUESTO LIBRO VOGLIO TRATTARE METTA, NON DO SEGUITO A QUESTO DISCORSO.

CONDIZIONI PER SUSCITARE LA CONCENTRAZIONE

SEZIONE I

“QUANDO LE COSE SONO BEN SISTEMATE, COMINCIA LA MUSICA E LA MAGIA”. LE COSE SORGONO A CAUSA DI CERTE CONDIZIONI. LA CONCENTRAZIONE È COME LA MUSICA. QUANDO IL PALCO È PRONTO, QUANDO GLI SPETTATORI SONO SEDUTI E I MUSICISTI SONO PRONTI A SEGUIRE LA MAGICA BACCHETTA DEL MAESTRO, SOLO ALLORA LA MUSICA COMINCIA. NELLA NOSTRA PRATICA, IL MAESTRO EQUIVALE ALLA FORZA DI VOLONTÀ. LA MUSICA È PARAGONATA AL “CANTO DEL CUORE IN ESTASI”.

QUALI SONO LE CONDIZIONI?

A. *LO STATO FISICO*

Abbiamo parlato del tempo e del luogo; diamo un’occhiata ora al corpo. La comodità fisica porta allo sviluppo della concentrazione di tranquillità. Le condizioni di salute sono importanti, ma in quel momento la cosa più importante è essere rilassati. Data la vita frenetica e piena di impegni di questo mondo, lo stress è una cosa assai diffusa e può portare a una tensione fisica. Ho scoperto che il rilassamento è il primo fattore chiave per la tranquillità. D’altra parte, se non stiamo attenti e ci rilassiamo troppo, è facile addormentarsi. Invece se manteniamo chiarezza e non ci sono troppa irrequietezza e impurità, si sviluppa la pace. La parola chiave è: **RILASSAMENTO.**

B. *DISTACCO*

Alcuni cadono addormentati non appena la testa tocca il cuscino. Perché ci sono quelli che non ci riescono? La ragione è che sono dei pensatori ossessivi. Le vecchie abitudini sono dure a morire: i problemi vengono portati a casa dall’ufficio e poi a letto. Problemi, problemi, problemi... ci saranno sempre problemi. Dobbiamo imparare a metterli da parte, per lo meno momentaneamente, per poter dormire e riposare, per poter meditare e avere una vera pace.

SI PUÒ RICORRERE AD ALCUNE CONSIDERAZIONI COME PER ESEMPIO: “E’ INUTILE PENSARCI ORA, NON SERVIRÀ A NULLA, MENTRE INVECE LA PACE E LA CALMA SERVIRANNO A MOLTO”. DATEVI VALIDE RAGIONI E DITE ALLA MENTE: “LASCIA ANDARE” O “STACCATI”. OPPURE SI PUÒ RICORRERE A UNA QUALCHE RECITAZIONE O ALTRO; COMUNQUE SIA, CI VUOLE UN CERTO DISTACCO PRELIMINARE; NELLA MEDITAZIONE DI METTA LO SI DEVE AVERE. LA PAROLA CHIAVE È: **LASCIAR ANDARE.**

C. *SUSCITARE UNO STATO MENTALE PURO PAZIENTEMENTE E CON INTELLIGENZA*

Nel nostro contesto lo stato mentale puro è dato dai sentimenti o coscienza di Metta, che si differenzia da altri tipi di concentrazione e dai loro risultati. Nel precedente capitolo abbiamo già descritto il metodo per farlo. Si suscita questo stato fino al punto che diventa un flusso continuo e automatico. Solo allora sarà come una corrente impetuosa e forte che supera ogni ostacolo. La parola chiave è **METTA**.

D. *FISSARE LA MENTE SULL'OGGETTO*

Una volta stabilito il flusso di Metta, bisogna accertarsi che scorra verso il suo oggetto senza disperdersi altrove. E' come il marinaio che guida con mani ferme il timone nella giusta direzione, in mezzo al vento e alle onde. Man mano che la concentrazione si approfondisce (o diventa più stabile), uno può rilassarsi sempre più. La parola chiave è: **ATTENERSI ALL'OGGETTO**.

E. *LASCIARE CHE IL CAMBIAMENTO AVVENGA*

A un certo punto bisogna lasciare che la mente entri in uno stato diverso e più sviluppato. E' come se volasse o sprofondasse. Lasciatela andare, lasciatela volare. Fidatevi perché è la forza prorompente e propulsiva di Metta che la spinge. E' come lasciare addormentare la mente conscia, per poterla poi trascendere. La parola chiave è: **LASCIA CHE LA MENTE SEGUA IL SUO CORSO**.

SEZIONE II

I CINQUE FATTORI JHANICI (DI CONCENTRAZIONE)

SI MISURA LO STADIO DI SVILUPPO DELLA CONCENTRAZIONE ATTRAVERSO I CINQUE FATTORI JHANICI (DI ASSORBIMENTO). SONO STATI MENTALI CHE, QUANDO PREDOMINANO, PORTANO A UNA PROFONDA CONCENTRAZIONE, COME GLI ASSORBIMENTI. QUESTI FATTORI DISTINGUONO ANCHE I LIVELLI DI ASSORBIMENTO:

A. *APPLICAZIONE INIZIALE (VITAKKA)*

Nella fase iniziale della pratica, questo stato mentale ha soprattutto il compito di portare la mente sull'oggetto. Spesso lo si è tradotto con "pensare", una parola che io però considero troppo generica nella terminologia metafisica. In pratica è l'inviare Metta alla persona prescelta. Ma per poterla inviare, dobbiamo averla noi per primi, e questo riguarda la capacità di suscitarsela. Bisogna accertarsi anche che sia Metta e non bramosia e che ce ne sia in

abbondanza. All'inizio è come cercare l'acqua sorgiva scavando. Se scaviamo abbastanza in profondità l'acqua comincerà a zampillare in goccioline e poi, continuando lo scavo, comincerà infine a scorrere. Tuttavia mentre si scava potremmo incontrare difficoltà inaspettate e involontarie, quali serpenti, rane e forse anche oro. Dipende da ciò che c'è nella mente. Comunque alla fine sgorgheranno molte sensazioni ed emozioni. Una volta avviato il flusso, dobbiamo assicurarci di incanalarlo sull'oggetto di meditazione.

ALL'INIZIO DELLA MEDITAZIONE, VI TROVERETE DI FRONTE MOLTI INTRUSI, GENTE CHE NON VORRESTE INCONTRARE ORA. DATE LORO METTA MA NON SOFFERMATEVI SU DI ESSI. TORNATE ALLA PERSONA AMICA CHE È L'OGGETTO PRINCIPALE DI MEDITAZIONE. SE NON CI SI CONTROLLA, SI PUÒ ESSERE PRESI DA PENSIERI ESTRANEI A METTA E FINIRE PER AGITARSI. LA PAROLA CHIAVE QUI È: SUSCITARE.

B. *APPLICAZIONE SOSTENUTA (VICARA)*

Quando si è suscitata Metta e la si è indirizzata verso il suo oggetto, il prossimo passo da fare è mantenercela. La forza che mantiene Metta è detta applicazione sostenuta. E' un continuo flusso mentale di Metta. E' come trascinare un carro sulla strada fino a che si raggiunge una velocità d'inerzia per cui spingerlo diventa più facile e il carro sembra andare avanti da solo. Ad un certo punto pare quasi che non ci sia più bisogno di sforzo, perché Metta fluisce naturalmente e rimane sempre con l'oggetto. E' come veleggiare nel mare o scendere con gli sci da un pendio. D'altra parte se c'è troppa energia verrete trascinati più di quanto non vorreste e anche il sonno diventa difficile. Se succede questo, siate consapevoli di aver suscitato troppa energia. La parola chiave qui è: FLUISCI CON ESSO.

C. *GIOIA (PITI)*

La gioia è come una melodia del cuore. Giunge in ritmi cadenzati. Quando il flusso è regolare e continuo, lo slancio si accelera e la gioia arriva a ondate. La gioia è il terzo fattore di concentrazione. Quando lo stato mentale è puro, la si sperimenta come un fremito, come una leggerezza che sembra sollevarci in aria, come travolgenti ondate di freschezza e di gioia che pervadono ogni cellula del corpo. Queste esperienze esilaranti possono diventare così forti che è facile lasciarsi prendere dall'attaccamento. Quando la gioia sorge, non bisogna respingerla ma anzi incoraggiarne lo sviluppo con chiara consapevolezza. Quando diventa così forte da minacciare la chiarezza e quando si è sul punto di provare attaccamento, allora è giunto il momento di

renderla più raffinata. La parola chiave qui è: **SUSCITATE LE ONDATE.**

D. FELICITÀ/BEATITUDINE

Quando la gioia si raffina e la concentrazione di Metta si sviluppa ulteriormente, pervade profondamente il cuore, con un senso di dolcezza. La dolcezza viene dalla pace, dalla quiete e dall'immobilità. La cosa da fare a questo punto è raffinare la concentrazione di Metta, perché solo allora può aver luogo la concentrazione profonda. E' come essere coperti e avvolti da vari strati di seta sottile, fino a che si scivola o si sprofonda in un mare di beatitudine. La parola chiave qui è: **RAFFINARE.**

E. UNIFICAZIONE DELLA MENTE

E' fissare la concentrazione di Metta sull'oggetto. E' come lasciarsi assorbire da esso, perdersi in esso fino a che non si riesce più a vedere alcuna relazione fra soggetto e oggetto. Prima di ciò, avviene un chiaro spostamento di livello, come se si sprofondasse o si cadesse in un buco oppure si volasse giù da una scogliera. Generalmente avviene gradualmente, ma può anche avvenire all'improvviso. La parola chiave qui è: **ARRENDERSI COMPLETAMENTE A METTA.**

COME POTETE VEDERE, OGNUNO DEI CINQUE FATTORI È DOMINANTE AD UN CERTO LIVELLO DELLO SVILUPPO DELLA CONCENTRAZIONE. PER ESEMPIO, SEBBENE L'UNIFICAZIONE MENTALE POSSA ESSERE PRESENTE ANCHE NELLO STADIO INIZIALE, È COMUNQUE DEBOLE. SOLO NELL'ULTIMA FASE DIVENTA FORTE E DOMINANTE. QUANDO L'UNIFICAZIONE È FORTE RAGGIUNGETE IL PUNTO DI ASSORBIMENTO.

RIASSUMENDO, POSSIAMO VEDERE I TRE STADI DI SVILUPPO DELLA CONCENTRAZIONE:

1. LO STADIO DI LOTTA. E' COME FARE UN'ARRAMPICATA IN MONTAGNA E CORRISPONDE ALLO SFORZO DI SUSCITARE LO SLANCIO PER LA CONCENTRAZIONE DI METTA.

LO STADIO DI AVVIO, COME SE SI FACESSE SURF O SI SCIASSE; AVVIENE QUANDO LO SLANCIO CREATO HA LA FORZA DI MANTENERSI NATURALMENTE IN MOVIMENTO PER UN PO'

LO STADIO DI LIBRARSÌ IN VOLO, COME GETTARSI O SALTARE DA UNA SCOGLIERA, SI HA QUANDO CI SI TROVA OLTRE LA CONCENTRAZIONE NORMALE, IN UNO STATO ALTERATO.

SEZIONE III

I COMMENTARI SPESSO PARLANO DI UNDICI CONDIZIONI CHE CONDUCONO ALLA

CONCENTRAZIONE E SAREBBE UTILE PRENDERLE IN CONSIDERAZIONE. ESSE SONO:

1. *PURIFICAZIONE DELLE BASI*

Si riferisce alla pulizia e all'ordine personale. Può anche significare semplicità. L'ambiente in cui uno vive rispecchia se stesso. Se l'ambiente e le abitudini sono pulite e ordinate, allora lo sarà anche la mente. La pulizia e l'ordine favoriscono la concentrazione. La parola chiave è: PULIZIA E ORDINE.

2. *EQUILIBRARE LE FACOLTÀ SPIRITUALI*

Le facoltà spirituali sono: fede, energia, consapevolezza, concentrazione e saggezza. La consapevolezza armonizza ed equilibra l'energia con la concentrazione. L'energia è attività e la concentrazione è immobilità. Troppa energia produrrebbe irrequietezza, mentre troppo poca farebbe sorgere la pigrizia. Ma anche troppa poca concentrazione porterebbe all'irrequietezza.

COMUNQUE PER LA PRATICA DI METTA, DOBBIAMO SVILUPPARE PIÙ CONCENTRAZIONE MA NON FINO AL PUNTO DA PERDERE IL PUNTO FOCALE. UNO STATO EQUILIBRATO È UNO STATO CHE GIUNGE ALLA CONCENTRAZIONE DI ASSORBIMENTO, CHE È ALL'INIZIO MOLTO ENERGETICA E CHE PIÙ TARDI SI RAFFINA DIVENENDO UNA TRANQUILLITÀ SOTTILE. IL FATTORE EQUILIBRATORE È LA CONSAPEVOLEZZA. LA PAROLA CHIAVE QUI È EQUILIBRIO.

3. *ABILITÀ NEL MANTENERE IL SEGNO (OGGETTO) DI MEDITAZIONE*

Se l'oggetto di meditazione è adatto e forte questo determinerà la velocità e il progresso con cui si sviluppa la meditazione. Al contrario se l'oggetto di meditazione non è adatto, il progresso non solo sarà lento ma anche difficile. Tuttavia l'oggetto di meditazione non è il solo criterio su cui si basa la pratica. Un altro importante fattore è la motivazione; questo verrà chiarito quando tratteremo di oggetti difficili nella meditazione di Metta, come per esempio una persona ostile. Inoltre gli oggetti cambiano man mano che la concentrazione si sviluppa dall'oggetto preliminare (*parikamma nimitta*) al segno acquisito (*uggaha nimitta*) e poi all'immagine riflessa (*patibhaga nimitta*). Per diventare abili nella pratica dobbiamo sapere prima come comportarci in questi casi. Ciò significa generalmente che dobbiamo acquisire questa abilità e anche quella di sapere, retrospettivamente che risultati ha prodotto la misura presa. Solo allora si può adottare il metodo o il mezzo che si ritiene più confacente.

4. *Incoraggiare la mente quando è troppo rilassata*

5. *Disciplinare la mente quando sorge un eccesso di energia che porta all'agitazione*

6. *Rincuorare la mente quando sorge l'insoddisfazione*
7. *Osservare la mente senza interferire quando funziona adeguatamente secondo la pratica*

Gli ultimi quattro punti concernono la consapevolezza, il fattore di equilibrio della mente trattato al punto 2. Spronare la mente vuol dire rafforzare il fattore di energia e gli ultimi tre punti (da 5 a 7) riguardano la concentrazione in tre diverse situazioni. Se lo si fa nel modo giusto, la concentrazione si stabilisce facilmente.

STIMOLARE LA MENTE SERVE A SUSCITARE LA COSCIENZA DI METTA CHE A SUA VOLTA FA SVILUPPARE LA CONCENTRAZIONE. PER FARLO RIPORTARSI ALLA SEZIONE IN CUI ABBIAMO TRATTATO GLI OSTACOLI, PARTICOLARMENTE INDOLENZA E TORPORE. PER ESEMPIO, POTREMMO RIPORTARE ALLA MEMORIA I BENEFICI DI METTA E DELL'ENERGIA, I PERICOLI DELL'INDOLENZA E DELLA RABBIA, E COSÌ VIA. E' ANCHE UTILE RECITARE LE FORMULE DI METTA CON UNA CERTA VELOCITÀ. IL PUNTO CHE VORREI SOTTOLINEARE È CHE L'ENERGIA PUÒ ESSERE ATTIVATA SIA DALLA CONSAPEVOLEZZA CHE DA METTA. IN SECONDO LUOGO DOBBIAMO SAPERE QUANTA NE SERVE E QUANDO SERVE PER EVITARE L'IRREQUIETEZZA.

ANCHE FRENARE UNA MENTE TROPPO ATTIVA O DISTRATTA RICHIEDE ENERGIA, MA DEVE ESSERE UN TIPO DI CONTROLLO CHE CONTRIBUISCE A SVILUPPARE LA CONCENTRAZIONE. PER ESEMPIO, DI SOLITO SERVE UNO STATO E UN ATTEGGIAMENTO TRANQUILLI PER PORRE UN FRENO AI PENSIERI MOLTO ATTIVI, MENTRE I PENSIERI SOGNANTI EVANESCENTI RICHIEDONO PIÙ VIGILANZA.

QUANDO SI È DEPRESSI O INSODDISFATTI LA MENTE VA RALLEGRATA. LA GIOIA È NECESSARIA ED È UN FATTORE DI CONCENTRAZIONE (JHANA). A QUESTO SCOPO SI PUÒ RICORRERE ALLA RIFLESSIONE SU MOMENTI FELICI O SU COSE CHE DIANO ISPIRAZIONE, COME LA TRIPLICE GEMMA PER I BUDDHISTI.

PER QUANTO RIGUARDA IL PUNTO 7 IN CUI BISOGNA GUARDARE LA MENTE SENZA INTERFERIRE, È BENE NON DISTURBARE L'EQUILIBRIO QUANDO LA PRATICA STA PROGREDENDO BENE. SE UNO È ENTUSIASTA TENDE A METTERCI TROPPIA ENERGIA E QUESTO PUÒ ROMPERE L'EQUILIBRIO. COMUNQUE QUESTO FLUSSO COSÌ BEN EQUILIBRATO NON DURERÀ PER SEMPRE, PER CUI UNO DEVE SEMPRE MANTENERSI VIGILE PER INTERVENIRE QUANDO E COME È NECESSARIO. PAROLA CHIAVE: USARE L'INTELLIGENZA PER AFFRONTARE LA SITUAZIONE.

8. *NON FREQUENTARE PERSONE AGITATE*

9. *Frequentare persone calme*

Le persone che frequentiamo possono influenzare la nostra mente. E' un punto da considerare soprattutto per i principianti che spesso hanno bisogno di un sostegno collettivo. Durante la meditazione di Metta sarebbe quindi saggio che costoro evitassero le persone agitate o di temperamento collerico. Chi sceglie di frequentare persone tranquille e piene di amorevolezza non solo

ne verrà ispirato ma ne potrà ricevere anche valido aiuto.

10. *RIFLETTERE SUI BENEFICI DELL'ASSORBIMENTO E DELLA LIBERAZIONE*

In generale questo punto riguarda altri esercizi ma qui si riferisce soprattutto agli assorbimenti di Metta. Considerarne i benefici riflettendo sulle 11 beatitudini di Metta.

11. *PROPENDERE VERSO LO SVILUPPO DEL FATTORE DI CONCENTRAZIONE*

Ci riferiamo alla propensione verso la concentrazione. E' come una forte tendenza messa in moto da impulsi e volizioni. All'inizio uno ne è conscio e ne conosce i vantaggi, la necessità e l'importanza. Ma più tardi raggiunge i più profondi livelli mentali come se seguisse una via già tracciata. E' a questo punto che lascia andare la "volontà conscia" per andare oltre la "mente ordinaria". Ci vuole tempo per realizzare una cosa così e dobbiamo stare attenti che non ci prenda la mano e ci porti in direzioni sbagliate.

ASSORBIMENTI E PADRONANZA DEGLI ASSORBIMENTI

GLI ASSORBIMENTI (*JHANA*) SONO PROFONDI STATI DI CONCENTRAZIONE. QUANDO NEI SUTTA SI PARLA DEL PRIMO, SECONDO, TERZO E QUARTO ASSORBIMENTO, CI SI RIFERISCE AI VARI LIVELLI DI CONCENTRAZIONE PROFONDA. SONO STATI “FISSI” (*APPANA*) IN CUI LA MENTE VIENE COMPLETAMENTE ASSORBITA NELL’OGGETTO. SI PUÒ RIMANERE IN QUESTO STATO, IN CUI TUTTI GLI OGGETTI DEI SENSI E I PENSIERI SONO TAGLIATI FUORI, ANCHE PER 7 GIORNI DI SEGUITO. TUTTE LE SENSAZIONI FISICHE, SUONI, ODORI, SAPORI E (NATURALMENTE) OGGETTI VISIBILI SONO ASSENTI. PERFINO ALLA PORTA DELLA MENTE C’È SOLO L’IMMAGINE RIFLESSA (*PATIBHAGA NIMITTA*) E L’OGGETTO IN CUI LA MENTE È ASSORBITA. NON CI SONO PENSIERI DISCORSIVI. E’ COSÌ SOTTILE QUESTO STATO (PIÙ PROFONDO DI UN SONNO PROFONDO) CHE CHI LO SPERIMENTA LO DESCRIVE COME “ENTRARE NEL VUOTO”. MAN MANO CHE SI ACQUISTA FAMILIARITÀ CON QUESTO STATO, SI RIESCE A RICONOSCERLO QUANDO SE NE EMERGE. L’ESPERIENZA DEI VARI LIVELLI E OGGETTI VARIA. E’ QUINDI DA PRESUPPORRE CHE ANCHE LA DESCRIZIONE DI QUESTI STATI VARI DA PERSONA A PERSONA. LE PAROLE E LE TEORIE DESCRITTIVE SONO SOLO IDEE CONCETTUALI SU CIÒ CHE QUESTI STATI SONO O PENSIAMO CHE SIANO. ANCHE LE OPINIONI SU CIÒ CHE VA CONSIDERATO UN VERO ASSORBIMENTO (*JHANA*) E CIÒ CHE NON LO È VARIANO NOTEVOLMENTE. IL SOLO MODO PER SAPERLO È SPERIMENTARLO DIRETTAMENTE.

Ci sono vari tipi di assorbimento. Nei Sutta ci sono 4 assorbimenti di forma mentre l’Abhidhamma ne classifica cinque. Siccome non voglio entrare in discussioni circa l’analisi di queste esperienze, vi rimando a qualcuno (o più di uno) che sia competente in questa materia.

NELLA MEDITAZIONE DI *METTA*, COME ANCHE IN QUELLA DI COMPASSIONE E DI GIOIA CONDIVISA, SI PUÒ RAGGIUNGERE FINO AL TERZO LIVELLO DI ASSORBIMENTO, MENTRE LA MEDITAZIONE DI EQUANIMITÀ VI PERMETTE DI ARRIVARE AL QUARTO LIVELLO.

I FATTORI PREDOMINANTI AD OGNI LIVELLO DI ASSORBIMENTO SONO I SEGUENTI:

1° ASSORBIMENTO (<i>JHANA</i>)	APPLICAZIONE INIZIALE APPLICAZIONE SOSTENUTA GIOIA FELICITÀ UNIFICAZIONE MENTALE
2° ASSORBIMENTO	GIOIA FELICITÀ UNIFICAZIONE
3° ASSORBIMENTO	FELICITÀ UNIFICAZIONE
4° ASSORBIMENTO	UNIFICAZIONE EQUANIMITÀ.

VA TENUTO PRESENTE CHE PRIMA DI PASSARE A UN LIVELLO SUPERIORE DI ASSORBIMENTO BISOGNA AVERE LA PIENA PADRONANZA DI QUELLO CHE SI È APPENA SPERIMENTATO.

QUANDO SI È CERTI (PER MEZZO, AD ESEMPIO, DI UNA GUIDA QUALIFICATA) DI AVER SPERIMENTATO UN ASSORBIMENTO, SI FA LA RISOLUZIONE (*ADHITHANA*) DI PADRONEGGIARLO. CI SONO CINQUE ASPETTI :

1. *Padronanza nel volgere l’attenzione*

Riguarda la capacità di riportare l’attenzione (prendere come oggetto) sui cinque fattori jhanici, uno dopo l’altro, non appena si esce dall’assorbimento.

Lo si fa prendendo una risoluzione.

2. *PADRONANZA NELL'ENTRARE*

“Entrare” significa passare dalla concentrazione della sfera sensuale a quella della forma (coscienza jhanica). Implica il distacco totale dalla normale coscienza della sfera dei sensi per passare a quella di assorbimento. Bisogna avere familiarità con la pratica dell’assorbimento e aver sviluppato sufficientemente i fattori di concentrazione. Inoltre è importante saper fare la risoluzione appropriata. Quando la preparazione è stata fatta bene e le facoltà sviluppate fino alla concentrazione d’accesso, la mente “decolla” verso l’assorbimento e si immerge nell’oggetto, usando la forza di volontà per dirigere l’energia e il potere della pratica precedente verso la direzione desiderata. E’ come gettarsi dal trampolino in piscina. E’ come mollare tutto.

3. *PADRONANZA NEL RIMANERE A LUNGO IN QUELLO STATO*

E’ la capacità di stare immersi nell’assorbimento per tutto il tempo che si desidera. Si può resistere anche sette giorni consecutivi. Ma la cosa importante è una adeguata preparazione. Quando la mente non è preoccupata (per esempio dall’ora di pranzo o da un appuntamento) ha la possibilità di rimanere immersa a lungo. La preparazione riguarda anche l’accertarsi che nessuno venga a disturbare per un certo tempo e che tutti i problemi importanti siano accantonati. Dopo aver pulito il corpo e aver fatto una pratica adeguata che permetta di stare seduti a lungo, e dopo aver preso la risoluzione di rimanere immersi per un tempo prefissato, si entra e ci si mantiene in quello stato. Di solito bisogna esercitarsi a prolungare il tempo di assorbimento, facendo risoluzioni per periodi sempre più lunghi.

4. *PADRONANZA NELL'EMERGERE*

“Emergere” significa uscire dallo stato di assorbimento. Il primo punto è precisare esattamente il momento di “uscita” e questo dipende principalmente dalla capacità di resistere a lungo (padronanza nel mantenersi fissi). Se uno è capace di far ciò, può precisare il momento esatto. Cioè si può uscire esattamente al momento stabilito. Il secondo punto riguarda la capacità di emergere a seconda dell’evento e dell’occasione stabiliti in anticipo. Per esempio, uno può decidere di emergere se qualcuno bussava alla porta o, secondo quanto riportato dai Sutta, se il Buddha o il Sangha lo convocano! Queste capacità si acquistano con la pratica e la padronanza attraverso le

risoluzioni.

5. *PADRONANZA NELLA RIFLESSIONE RETROSPETTIVA*

“Riflessione” qui sta per riflessione sull’assorbimento da cui si è appena emersi. Non significa perciò pensare, ma essere pienamente consapevoli dei fattori che hanno determinato ciò che è appena accaduto. Perciò la riflessione avviene soltanto subito dopo essere emersi. Vi sono due modi:

A) LA RIFLESSIONE SULLA COSCIENZA PRECEDENTE. DA CIÒ SI PUÒ DETERMINARE CHE TIPO DI ASSORBIMENTO È E I FATTORI JHANICI CHE LO COSTITUISCONO. TUTTAVIA BISOGNA FAMILIARIZZARSI CON ESSI PER MEZZO DELLA PRATICA E DI UN MAESTRO. INFATTI ALL’INIZIO È UNA COSA POCO FAMILIARE.

B) RIFLESSIONE PER MEZZO DELLA RISOLUZIONE. CIOÈ SI PRENDE LA RISOLUZIONE DI RI-OSSERVARE I FATTORI JHANICI PRESENTI NELL’ASSORBIMENTO APPENA PASSATO. PER MEZZO DEL POTERE DELLA RISOLUZIONE SI RIOSSERVERANNO TUTTI I FATTORI CHE ERANO PRESENTI, UNO PER UNO.

LA RIFLESSIONE È UN PO’ SIMILE ALLA PRIMA PADRONANZA, QUELLA CHE VOLGE LA MENTE VERSO I FATTORI JHANICI. SUBITO DOPO QUESTI AVVIENE LA RIFLESSIONE. E’ ATTRAVERSO DI ESSA CHE SI È IN GRADO DI SAPERE IN QUALE ASSORBIMENTO SI È ENTRATI E PROCEDERE AI LIVELLI SUPERIORI SUSCITANDO IL SENSO DI INSODDISFAZIONE PER QUELLI INFERIORI. PER ESEMPIO, RIFLETTERE SULL’APPLICAZIONE INIZIALE E SOSTENUTA FORMERÀ LA BASE PER RAGGIUNGERE IL SECONDO JHANA. UGUALMENTE È RIFLETTENDO SULLA GIOIA CHE SI ENTRA NEL TERZO JHANA, MENTRE PER IL QUARTO JHANA SI DEVE RIFLETTERE SULLA FELICITÀ, MEDITARE SULL’EQUANIMITÀ E ASPIRARE AL QUARTO JHANA. QUESTA RIFLESSIONE VA RIPETUTA VARIE VOLTE, MA BISOGNA STARE ATTENTI A NON ESAGERARE, PERCHÉ ESSA SVILUPPA UNA FORTE DELUSIONE, DATO CHE RIFLETTE SUI DIFETTI DEGLI STATI PRECEDENTI. IN TAL CASO NON SI RIESCE AD ENTRARE NELL’ASSORBIMENTO ANCHE SE C’È STATA LA RISOLUZIONE.

LE FORMULE DELLA RISOLUZIONE PER VEDERE I FATTORI SONO:

- CHE IO POSSA VEDERE IL PRIMO FATTORE D’ASSORBIMENTO

CHE IO POSSA VEDERE IL SECONDO FATTORE D’ASSORBIMENTO

CHE IO POSSA VEDERE IL TERZO FATTORE D’ASSORBIMENTO

CHE IO POSSA VEDERE IL QUARTO FATTORE D’ASSORBIMENTO

CHE IO POSSA VEDERE IL QUINTO FATTORE D’ASSORBIMENTO.

SE UNO LI VEDE TUTTI, SA CHE È AL PRIMO ASSORBIMENTO E ALLORA SI PUÒ PROSEGUIRE VOLGENDO LA MENTE E LAVORANDO VERSO IL SECONDO. DOPO QUEST’ALTRO ASSORBIMENTO SI RIVEDONO I FATTORI DI ASSORBIMENTO CHE LO COMPONGONO E SI PROCEDE QUINDI VERSO IL TERZO E POI IL QUARTO ALLO STESSO MODO.

UNA VOLTA OTTENUTE LE CINQUE PADRONANZE DEI JHANA IN SEQUENZA DA UNO A QUATTRO, SI PUÒ PADRONEGGIARLI:

I IN ORDINE ASCENDENTE: 1-2-3-4

II IN ORDINE DISCENDENTE: 4-3-2-1

III IN ORDINE ASCENDENTE E DISCENDENTE: 1-2-3-4-4-3-2-1

IV IN ORDINE SPARSO: 1-3-4-2

V PASSARE DA UN ASSORBIMENTO ALL'ALTRO 1-2-1-2-3-2-3-4-3-4-3-2-3-2-1-2

QUESTA PRATICA CI RENDE FAMILIARI TALI STATI MENTALI, IN MODO DA POTERCI ENTRARE FACILMENTE E SAPERSI MUOVERE ALL'INTERNO DI ESSI.

CAMBIARE L'OGGETTO DI METTA

QUANDO SI È ACQUISITA LA CAPACITÀ E SI HA LA MAESTRIA DI ENTRARE IN PROFONDI STATI DI CONCENTRAZIONE CON LA PERSONA AMABILE, SI PUÒ PROSEGUIRE CON ALTRI TIPI DI INDIVIDUI. METTA, SIA IN PROFONDA CONCENTRAZIONE CHE IN ALTRO MODO, DEVE ESSERE SEMPRE ILLIMITATA. MA DEVE ANCHE ESSERE FORTE IN TUTTI I CASI, IN MODO DA PORTARLA AI VARI LIVELLI DI PROFONDITÀ, DIRIGENDOLA ALLE SEGUENTI PERSONE, NELL'ORDINE INDICATO:

1 PERSONA AMABILE

2 PERSONA INTIMA

3 PERSONA NEUTRA

4 PERSONA SGRADIVOLE

5 PERSONA OSTILE

LA SEQUENZA È FACILE DA CAPIRE, MA OGNUNA PONE DEI PROBLEMI E DELLE IMPLICAZIONI PARTICOLARI. MAN MANO CHE LA PRATICA PORTA A DIVENTARE ABILI E VERSATILI, SARÀ POSSIBILE TRASFORMARE TUTTE LE PERSONE IN “AMABILI” E NON SOLO A LIVELLO MENTALE, MA ANCHE IN PRATICA. NON È QUESTA UNA COSA FANTASTICA?

LA PERSONA AMABILE

NE ABBIAMO GIÀ TRATTATO IN PRECEDENZA. IL RESTO DELLE PERSONE (DA 2 A 5) VIENE DOPO LA PERSONA AMABILE, POICHÉ ALTRIMENTI METTA SAREBBE DIFFICILE DA SUSCITARE.

LA PERSONA INTIMA

E' QUALCUNO A CUI VI SENTITE MOLTO VICINI. PUÒ ESSERE UN FIGLIO/A, UN FRATELLO (O SORELLA), UN CONIUGE O UN COMPAGNO DI LUNGA DATA, QUALCUNO CON CUI AVETE CONDIVISO MALE O BENE MOLTE VICISSITUDINI. PER MOLTI PERÒ QUESTA INTIMITÀ PUÒ PROVOCARE ATTACCAMENTO, CHE A SUA VOLTA PROCURA SOFFERENZA QUANDO LA RELAZIONE DIVENTA TURBOLENTA O SI ARRIVA ALLA SEPARAZIONE. BISOGNA IMPARARE ALLORA A ESSERE SAGGI, DANDO UN AMORE ALTRUISTICO E INCONDIZIONATO CHE NON MANCA MAI DI GUARIRE E CRESCERE. SE L'ATTACCAMENTO È DIVENTATO ECCESSIVO E TROPPO EMOTIVO, CONTEMPLATE PRIMA IL KAMMA (EQUANIMITÀ) O LA MORTE E L'IMPERMANENZA.

CONTEMPLATE ANCHE I PERICOLI DELLA BRAMOSIA E DELL'ATTACCAMENTO. POI QUANDO SIETE PRONTI, IRRADIATE METTA CON UN CERTO DISTACCO. POTREBBERO SORGERE FORTI SENSAZIONI DI GIOIA, MA CERCATE DI MANTENERE QUESTE SENSAZIONI LEGGERE E RAFFINATE: SARETE SORPRESI DI QUANTO FACILE VI SARÀ CONCENTRARVI! TALVOLTA È PROPRIO L'ATTACCAMENTO ALLA GIOIA CHE LO IMPEDISCE! OGNI VOLTA CHE SORGE ATTACCAMENTO, RITORNATE A DARE METTA A VOI STESSI, IN MODO DA RISTABILIRE LA CONSAPEVOLEZZA.

ATTRAVERSO UNA PRATICA COSTANTE, SARETE IN GRADO DI DISTINGUERE TRA ATTACCAMENTO E METTA E CAPIRE QUALE SIA IL TIPO PIÙ ADATTO DI METTA DA USARE.

QUANDO RIUSCIRETE A ENTRARE IN PROFONDO ASSORBIMENTO ANCHE CON LA PERSONA INTIMA, VEDRETE CHE IL RAPPORTO CON ESSA MIGLIORERÀ, E SARETE IN GRADO DI AMARLA ANCORA DI PIÙ, SENZA FARE DEL MALE A NESSUNO DEI DUE.

LA PERSONA NEUTRA

CI SONO MOLTISSIME PERSONE NEUTRE, CHE VANNO DA QUELLE SCONOSCIUTE, POCO CONOSCIUTE FINO A QUELLE CHE CONOSCETE DA PARECCHIO TEMPO MA CHE NON VI HANNO MAI SUSCITATO UN INTERESSE SPECIALE. E' UNA COSA COMUNE, QUESTA, IN SOCIETÀ INDIFFERENTI O ECCESSIVAMENTE INDIVIDUALISTE. CI SONO ANCHE NELLA "BRULICANTE" ASIA.

MA GUARDIAMO LA POTENZIALITÀ CHE C'È DI DAR METTA A TANTA GENTE E DI CRESCERE. OGNI INDIVIDUO, COME HO GIÀ DETTO, È DOTATO DI VIRTÙ UMANE, QUALITÀ SPIRITUALI, CAPACITÀ DI DARE AMORE E LA NECESSITÀ DI RICEVERLO. DOBBIAMO COMINCIARE PREFERIBILMENTE CON UNA PERSONA CHE CONOSCIAMO, CHE È DELL'AMBIENTE QUOTIDIANO, CHE INCONTRIAMO SPESSO, COME UN COLLEGA DI LAVORO, IL GIORNALAIO O CHIUNQUE ALTRO.

IL PRIMO PASSO È QUELLO DI RISVEGLIARE UN SENTIMENTO: VEDETE LA BONTÀ E LA POTENZIALITÀ DI UN ESSERE UMANO, DELL'AMICIZIA E DI METTA. SE SIETE IN CONTATTO CON QUELLA PERSONA, CERCATE DI CONOSCERLA MEGLIO E DI ESPRIMERE LA GENTILEZZA, LA PACE E LA GIOIA DI METTA IN PAROLE, AZIONI E PENSIERI. RIMARRETE SORPRESI DELLA RISPOSTA CHE NE AVRETE E DELLA VELOCITÀ DI CONCENTRAZIONE. OSSERVATE ANCHE QUANTO VELOCEMENTE METTA SI DIFFONDE: È INFETTIVA E IL CUORE SI APRIRÀ COMPLETAMENTE.

UN ALTRO MODO PER DARE METTA A UNA PERSONA NEUTRA È QUELLO DI "PRELEVARLA" DALL'INTENSITÀ CHE SI È CREATA IN PRECEDENZA DANDO METTA ALLA PERSONA AMABILE O INTIMA. E' UN'INTENSITÀ CHE RIMANE NELL'ARIA ANCHE DOPO CHE SI È CAMBIATO OGGETTO. QUESTO SPIEGA ANCHE PERCHÉ DOBBIAMO TORNARE ALLA PERSONA AMABILE QUANDO NON RIUSCIAMO A GENERARE METTA.

LA PERSONA SGRADIVOLE

CON QUESTA PERSONA COMINCIAMO AD AFFRONTARE PUNTI PIÙ DIFFICILI, ASPETTI "PERICOLOSI" PERCHÉ SOTTO SOTTO COVA IL NEMICO DI METTA: L'ODIO. L'ODIO SORGE PIÙ DENTRO DI NOI CHE A CAUSA DELL'ALTRO. PER ESEMPIO, POSSIAMO DIRE: "NON MI PIACE, PARLA TROPPO", OPPURE "NON MI PIACE, CHIACCHIERA SEMPRE". NELLA PRATICA DI METTA POTETE CONTRAPPORRE A QUESTI PENSIERI NEGATIVI CONSIDERAZIONI POSITIVE: "ANCHE LA LOQUACITÀ HA PERÒ DEGLI ASPETTI POSITIVI", OPPURE "NESSUNO MI COSTRINGE AD AMARE LA SUA BOCCA, MA POSSO AMARE IL SUO CUORE..." E COSÌ VIA. PER PRIMA COSA DOVETE CHIEDERVI PERCHÉ QUELLA PERSONA NON VI PIACE. RIMARRETE MERAVIGLIATI NEL COSTATARE CHE QUASI TUTTE LE RAGIONI, SE NON TUTTE, SONO INFONDATE. NELLO STESSO TEMPO SIATE CONSAPEVOLI DELLA RABBIA CHE C'È, VEDETENE IL PERICOLO, QUANTO SIA IRRAGIONEVOLE E METTETELA DA PARTE. ORA CHE LA VIA È SBLOCCATA, VEDETE LA POTENZIALE BONTÀ E L'OCCASIONE DI AMICIZIA E AMORE PRESENTI NELLA SITUAZIONE. RIMARRETE SORPRESI NELLO SCOPRIRE QUANTO MERAVIGLIOSE QUESTE PERSONE POSSANO ESSERE; PROPRIO COME IL BRUTTO ROSPO TRASFORMATO IN UN BEL PRINCIPE DA UN BACIO DELLA PRINCIPESSA. LA CAPACITÀ DI DARE AMORE A UNA PERSONA CON TUTTO SE STESSO E IN PIENA CONCENTRAZIONE È UNA REALIZZAZIONE FONDAMENTALE DELLA PRATICA.

LA PERSONA NEMICA O OSTILE

AVETE MAI VISTO LA FACCIA DEL VOSTRO VERO NEMICO E QUANTO SEMBRA ORRIBILE? IL VERO

“NEMICO” SONO LE IMPURITÀ IN NOI E TRA QUESTE L’ODIO È IL DIRETTO AVVERSARIO DI METTA. CI VIENE CONSIGLIATO DI NON VEDERLE COME “NEMICHE” MA PIUTTOSTO COME MANCANZE, MALATTIE O “ANIME IN PENA”.

POSSIAMO ANCHE VEDERLE PIÙ POSITIVAMENTE COME OCCASIONI NASCOSTE PER PRATICARE METTA. LA PERSONA OSTILE È IL PIÙ DIFFICILE OGGETTO DA TRATTARE. NON SOLO PER L’ODIO PROFONDAMENTE RADICATO IN NOI, MA ANCHE PERCHÉ SPESSO RITENIAMO GIUSTO ODIARE. PER SUPERARE L’ODIO DOBBIAMO ATTENERCI A QUANTO DICE IL “DHAMMAPADA”: “MI HA OFFESO, MI HA PICCHIATO, MI HA SCONFITTO, MI HA DERUBATO: IN COLORO CHE NON NUTRONO TALI PENSIERI, L’ODIO È PLACATO”.

UNA BUONA PRATICA INIZIA RIMUOVENDO INNANZI TUTTO DALLA MENTE QUALSIASI MALEVOLENZA. OSSERVATE LA SITUAZIONE CON OCCHIO IMPARZIALE. SI DEVE AVERE, TANTO PER COMINCIARE, UN COMPORTAMENTO MORALMENTE GIUSTO. QUANDO QUESTO È GIUSTO, SI PUÒ PASSARE A CONSIDERARE I PERICOLI DELL’IRA E LA POSSIBILITÀ DI PERDONARE QUELLE CHE SONO DEBOLEZZE UMANE. POI POSSIAMO RICORDARCI DELLE BENEDIZIONI DI METTA E FINIRE QUINDI COL SUSCITARE METTA. MANDARE METTA A UNA PERSONA NON SIGNIFICA GIUSTIFICARE LE SUE CATTIVE AZIONI; SIGNIFICA SOLO CHE LE AUGURIAMO DI CAMBIARE E DIVENIRE MIGLIORE. TUTTO STA A RITORNARE ALLE COSE VERAMENTE ESSENZIALI. SE NON CI SI RIESCE È BENE RITORNARE A IRRADIARE METTA A SE STESSI. ALTRA POSSIBILITÀ È QUELLA DI USARE, AL POSTO DI METTA, LA COMPASSIONE E POI L’EQUANIMITÀ. PROVATE A IMMAGINARE COSA DEVE ESSERE POTER DARE METTA CONCENTRATA A UNA PERSONA OSTILE: È COME FARE UN MIRACOLO.

UN’ULTIMA CONSIDERAZIONE: SOTTO CHE CATEGORIA METTEREMMO GLI ANIMALI DI CUI SPESSO ABBIAMO PAURA COME RAGNI, SCORPIONI, SERPENTI? SPERO CHE RIUSCIATE A CONSIDERARLI “ESSERI AMABILI”!

QUANDO SI È IN GRADO DI MANDARE METTA A TUTTI QUESTI DIVERSI TIPI DI INDIVIDUI, A REALIZZARE E A PADRONEGGIARE I VARI LIVELLI DI ASSORBIMENTO, ALLORA SI È PRONTI PER IL VERO E GENUINO AMORE UNIVERSALE.

AMORE UNIVERSALE VERSO TUTTI GLI ESSERI

METTA UNIVERSALE È AMORE INCONDIZIONATO PER TUTTI GLI ESSERI. LA MENTE ESPANDE IL SUO ORIZZONTE PER COMPRENDERE TUTTE LE FORME DI VITA. DEVE PERCIÒ ESSERE VERAMENTE APERTA, FLESSIBILE E VERSATILE PER POTER RICEVERE NEL PROPRIO CUORE TUTTI GLI ESSERI, COME UNA MANO APERTA CHE RICEVE TUTTO NEL PALMO; COME UN FIORE DISCHIUSO, BELLO E ATTRAENTE.

QUANDO SI IRRADIA METTA NELLE VARIE DIREZIONI, SONO CHIARE LE SUE IMPLICAZIONI SPAZIALI, COME UN UCCELLO CHE VOLA IN UNA CERTA DIREZIONE. UNA MENTE COSÌ SENZA BARRIERE, SI ESPANDE IN CIÒ CHE APPARE “UNA COSCIENZA D’AMORE UNIVERSALE”. MA PRIMA BISOGNA CAPIRE IL CONCETTO CHE DESIGNA “TUTTI GLI ESSERI”. COME LI VISUALIZZIAMO TUTTI GLI ESSERI? NATURALMENTE È PIÙ UN’IDEA CHE UNA VISUALIZZAZIONE. BISOGNA SOLO TENER PRESENTE IL SUO SIGNIFICATO. E GLI ESSERI INVISIBILI COME GLI SPIRITI? COMINCEREMO A LIVELLO SPAZIALE, PENSANDO A COLORO CHE STANNO NELLA STANZA, NELLA CASA, NELLA PROPRIA ZONA, CITTÀ, REGIONE, PAESE, MAN MANO ESTENDENDOSI A COPRIRE IL MONDO E L’UNIVERSO. NON C’È BISOGNO DI ENTRARE NEGLI ASSORBIMENTI, PERCHÉ IL NOSTRO OBIETTIVO, IN QUESTO CASO, È DI AFFERRARE IL CONCETTO DI “TUTTI GLI ESSERI” E DI SENTIRE COM’È UN “CUORE” VERAMENTE APERTO.

POI PENSATE A QUELLI CHE CONOSCETE E SUCCESSIVAMENTE ALLARGATEVI A COMPRENDERE LE CREATURE CON CUI AVETE FAMILIARITÀ: IL GATTO DI CASA, IL TOPO CHE SQUITTISCE DI NOTTE, ECC. PRENDETE ATTO DELLA PRESENZA INTORNO A VOI DI CREATURE DI CUI NON SIETE CONSAPEVOLI. POI LASCIATE CHE IL “CUORE APERTO” LE “AVVOLGA” TUTTE. QUANDO POTETE ACCOGLIERE “TUTTI GLI ESSERI DEL MONDO”, VEDRETE COME IL CUORE SI APRE ULTERIORMENTE, PROPRIO ALL’OPPOSTO DI UN CUORE OPPRESSO, CHIUSO NELLA RABBIA, NELL’AVIDITÀ E NELL’ILLUSIONE. CI SONO DUE MODI PER IRRADIARE METTA A TUTTI GLI ESSERI:

1 PERVASIONE GENERICA (*ANODHISO PHASANA*)

2 Pervasione mirata (*odhiso phasana*)

PERVASIONE GENERICA (*ANODHISO PHASANA*)

E’ la Metta che si dà agli esseri senza specificarne le caratteristiche. E’ perciò un inviare Metta senza distinzioni, senza tener conto se sono maschi o femmine, vecchi o giovani, lontani o vicini, e così via. E’ come una lettera circolare inviata a tutti. Tradizionalmente questo tipo di pervasione generica viene data in cinque modi:

1. A TUTTI GLI ESSERI (*SABBE SATTA*), ESSERI SENZIENTI CHE HANNO SENSAZIONI

a tutte le cose (*sabbe pana*), esseri che respirano e vivono

a tutte le creature (*sabbe bhuta*), gli esseri che nascono dal loro kamma

a tutti gli individui (*sabbe puggala*), gli esseri visti come individui

a tutte le personalità (*sabbe attabhava pariyapanna*), esseri con tratti personali

Tutti questi cinque modi in pratica hanno lo stesso significato. Si usano parole diverse per rompere la monotonia e per vedere “l’essere” da varie prospettive, al fine di approfondirne la percezione e quindi aumentare la concentrazione. La pervasione generica è meglio farla dopo essere riusciti a diffondere Metta alle varie persone individualmente, cominciando da quella amabile e finendo con quella ostile. Nei profondi recessi della mente è molto significativo averli inclusi in “tutti” gli esseri. Altrimenti è inutile se ci sono ancora riserve su “tutti” eccetto “Hagar il Terribile”!

METTIAMO CHE STIATE DIFFONDENDO METTA A TUTTI COLORO CHE VI SONO VICINI, ORA PORTATE ALLA MENTE TUTTI GLI ESSERI DELLA ZONA: GENTE DI OGNI GENERE E ANIMALI QUALI CANI, GATTI, UCCELLI... FORMICHE E ANCHE ESSERI “INVISIBILI” NON LASCIANDO FUORI NIENTE E NESSUNO. SENTITE L’ENERGIA CHE SI SPRIGIONA DAL CUORE RICOLMO DI METTA, CHE SI DIFFONDE FUORI, IMPREGNANDO TUTTA LA ZONA. ALL’INIZIO SI PUÒ FARE SENZA ORDINE E A CASO, UN PO’ DI QUI E UN PO’ DI LÀ. LA SENTITE CHE CIRCOLA E PERVADE L’AREA. SE RIUSCITE A IDENTIFICARLA COME ENERGIA, VIBRAZIONI O ONDE, LA SENTIRETE NELLA MENTE MAN MANO CHE SI DIFFONDE E SI ESPANDE. E’ IMPORTANTE ABBANDONARE IL CONCETTO DI CORPO. DOPO AVERLA DIFFUSA IN UN’AREA SEMPRE PIÙ AMPIA, IL PERIMETRO CAMBIERÀ IN UNA PERCEZIONE ESPANSIVA DI “TUTTI GLI ESSERI”. MAN MANO CHE SI ESPANDE L’AREA, CERCATE DI SENTIRE I SENTIMENTI E LA COSCIENZA DI METTA CHE SI DIFFONDONO COME UN MARE DI ENERGIA AMOREVOLE, COME UN ACCAVALLARSI DI ONDE VERSO L’ORIZZONTE O COME RAGGI DI LUCE CHE RISPLENDONO E SI ESPANDONO ALL’ESTERNO. UNA VARIAZIONE DI CIÒ È RAPPRESENTATA DA UN VORTICE A SPIRALE CHE SI ESPANDE ALL’ESTERNO. LA COSA IMPORTANTE DA NON DIMENTICARE IN QUESTE IMMAGINI È CHE METTA DEVE ESSERE PRESENTE IN ESSE E CHE SONO GLI ESSERI A FORMARE GLI OGGETTI DI METTA.. ALTRIMENTI PUÒ DIVENTARE UN SEMPLICE ESERCIZIO DI VISUALIZZAZIONE.

ALLA FINE DIVENTERÀ UN FIUME DI METTA IN PIENA. L’OGGETTO O GLI ESSERI SINGOLI APPARIRANNO INSIGNIFICANTI. C’È SOLO METTA PER TUTTI GLI ESSERI.

IN CIASCUN CASO POSSONO ESSERE USATE DELLE ASPIRAZIONI PER AUMENTARE L’ENERGIA E PROLUNGARE IL FLUSSO A SECONDA DELLE FACOLTÀ PRESENTI. LE QUATTRO ASPIRAZIONI SONO:

1. CHE TUTTI GLI ESSERI SIANO LIBERI DAI PERICOLI

CHE TUTTI GLI ESSERI SIANO IN PACE, LIBERI DALLA SOFFERENZA MENTALE

CHE TUTTI GLI ESSERI SIANO SANI, LIBERI DALLA SOFFERENZA FISICA

CHE TUTTI GLI ESSERI POSSANO PRENDERSI CURA DI SÉ E VIVERE FELICEMENTE.

QUESTE QUATTRO ASPIRAZIONI POSSONO ESSERE UGUALMENTE USATE E RIPETUTE

PER LE ALTRE PERVASIONI GENERICHE:

CHE TUTTE LE COSE SIANO LIBERE DAL PERICOLO...VIVERE FELICEMENTE

CHE TUTTE LE CREATURE...INDIVIDUI... PERSONE... VIVERE FELICEMENTE.

DOPO SI PUÒ TORNARE A “CHE TUTTI GLI ESSERI.... VIVERE FELICEMENTE”, E COSÌ

VIA.

QUANDO LA CONCENTRAZIONE È AVVIATA SI PUÒ ENTRARE NEGLI ASSORBIMENTI.

PERVASIONI SPECIFICHE (*ODHISO PHASANA*)

In questo caso i gruppi sono ben definiti. Ogni gruppo ha comportamenti e qualità specifiche.

Perciò è bene prendere nota delle caratteristiche di ogni gruppo e determinare se appartengono alle “persone amabili”, “neutre” o “ostili”. Questo permetterà di agire in modo appropriato e sapere che tipo di Metta suscitare e così via.

OGNUNO DI NOI HA LE PROPRIE PREFERENZE, I PROPRI PREGIUDIZI O ANCHE ATTEGGIAMENTI CHE VANNO CORRETTI E QUALITÀ CHE VANNO COLTIVATE. IL MODO DI REAGIRE NEI CONFRONTI DI QUESTI VARI GRUPPI NE SARÀ UN RIFLESSO.

IMPARARE A FAR CIÒ DURANTE LA PRATICA DOVREBBE MIGLIORARE NOI STESSI E I NOSTRI RAPPORTI CON GLI ALTRI. ALLA FINE, QUANDO SORGE UNA CONCENTRAZIONE PROFONDA, SAPREMO DI AVER FATTO BUONI PROGRESSI. SECONDO LA TRADIZIONE CI SONO SETTE GRUPPI CHE POSSONO ESSERE RICLASSIFICATI IN TRE CATEGORIE:

DIFFERENZIAMENTO PER SESSO

1 MASCHIO

2 FEMMINA

DIFFERENZIAZIONE PER LIVELLO SPIRITUALE

3 INDIVIDUI REALIZZATI

4 GENTE ORDINARIA

DIFFERENZIAZIONE PER RINASCITA

5 DIVINITÀ

6 UMANI

7 RINASCITE IN REGNI DI DOLORE.

MASCHI (*PURISA*) E FEMMINE (*ITTHIYO*)

Le differenze non sono solo di genere ma anche culturali. I primi sono più soggetti alla bramosia, le seconde alla rabbia in caso di ingiustizia. Per prima cosa dobbiamo correggere nella nostra mente gli atteggiamenti sbagliati. Se c'è rabbia e bramosia ci sarà anche illusione. Per esempio, una persona poco equilibrata che dice "tutti gli uomini sono infedeli" o "tutte le donne sono deboli" devono cambiare idea. In tutti e due i generi il comportamento può essere diverso. Ma ci sono buone o cattive qualità che variano a seconda degli individui o gruppi. Ciò che è importante è non avere pregiudizi e non generalizzare. In secondo luogo dobbiamo accettare di essere tutti esseri umani con potenzialità diverse.

PER ESSERE PRECISI DOVREMMO INCLUDERE ANCHE GLI ERMAFRODITI E GLI ALESSUATI? CON QUESTI COPRIREMMO VERAMENTE TUTTA LA GAMMA DEGLI ESSERI! LE QUATTRO ASPIRAZIONI DI METTA, ANCHE IN QUESTO CASO, POSSONO PORTARE ALL'ASSORBIMENTO COMPLETO.

INDIVIDUI REALIZZATI (*ARIYA*) E GENTE ORDINARIA (*ANARIYA*)

La differenza tra questi due gruppi riguarda la realizzazione spirituale. Nel buddhismo theravada ci sono quattro tipi di individui realizzati: arahata=degni di ogni merito, anagami=che non ritornano, sakadagami=che ritornano una volta sola, sotapanna=entrati nella corrente.

TUTTI QUESTI HANNO SPERIMENTATO LA "REALTÀ INCONDIZIONATA" A DIVERSI LIVELLI, IL PIÙ ALTO DEI QUALI È RAGGIUNTO DALL'ARAHANT. AD OGNI LIVELLO VENGONO SRADICATE ALCUNE IMPURITÀ, E IL CULMINE È LA CESSAZIONE DELLE RINASCITE.

LA GENTE ORDINARIA COMPRENDE SIA I BUONI CHE GLI INCOSCIENTI. IN PRATICA SOLO RARAMENTE, O FORSE MAI, CI SI IMBATTE IN UNA PERSONA VERAMENTE CATTIVA. È PIÙ PROBABILE CHE SIA "DEBOLE" O "MALATA" PER CUI BISOGNA AVERNE COMPASSIONE. D'ALTRONDE ESSERE COMPLETAMENTE BUONI VUOL DIRE ESSERE GIUNTI ALLA "REALIZZAZIONE". LA MAGGIOR PARTE DELLA GENTE STA NEL MEZZO. COMUNQUE NON È FACILE SAPERE CHI SI È "REALIZZATO" E NEANCHE BUTTARSI A INDOVINARE SERVIREBBE AD ACCERTARLO. SI PUÒ ANCHE SUDDIVIDERE LE PERSONE IN:

A) ESSERI SPIRITUALMENTE DOTATI

B) ESSERI NON DOTATI SPIRITUALMENTE.

MA ANCHE QUI BISOGNA ANDARE CAUTI. SE VI CONSIDERATE SPIRITUALMENTE SUPERIORI, PUÒ SORGERE L'ORGOGGIO. D'ALTRONDE SE CONSIDERATE GLI ALTRI SUPERIORI A VOI, POSSONO NASCERE COMPLESSI D'INFERIORITÀ. LA MIGLIORE SOLUZIONE IN ENTRAMBE LE SITUAZIONI È QUELLA DI SOSTITUIRE TUTTI E DUE QUESTI SENTIMENTI CON L'UMILTÀ E IL RISPETTO. ALLORA SORGERÀ UN SENTIMENTO DI COMUNANZA CHE PRODurrà FIDUCIA A CUI SEGUIRÀ METTA. QUANDO METTA SORGE POSSIAMO DI NUOVO RICORRERE ALLE QUATTRO ASPIRAZIONI E GUIDARE IL FLUSSO NELL'ASSORBIMENTO E POI PADRONEGGIARLO. QUESTA COMPrensione È CRUCIALE PER AVERE ARMONIA NELLE COMUNITÀ SPIRITUALI, NON SOLO ALL'INTERNO DI UN SISTEMA RELIGIOSO O DI UNA TRADIZIONE, MA ANCHE TRA I MEMBRI STESSI. IL SETTARISMO PORTA ALLA SEPARAZIONE E INCONSCIAMENTE ALL'ODIO. SUPERARE LE BARRIERE TRA SE STESSI E GLI ALTRI O TRA I VARI LIVELLI

SPIRITUALI, PORTA A UNA MIGLIORE COMUNICAZIONE E AUMENTA LA FIDUCIA, IN MODO CHE LA COMUNITÀ POSSA PROGREDIRE. ANCHE PER NOI STESSI, QUANDO SI IRRADIA METTA AGLI ESSERI ECCELSI O A QUELLI MENO DOTATI, SI APPROFONDISCE IL NOSTRO IMPEGNO E I NOSTRI RAPPORTI SOTTO L'ASPETTO SPIRITUALE.

DIVINITÀ, ESSERI UMANI O ESSERI RINATI IN REGNI DI DOLORE

Questi tre gruppi sono classificati a seconda della rinascita nella cosmologia buddhista.

LE DIVINITÀ SONO ESSERI CELESTI ABITANTI IL PARADISO O IL REGNO DI

BRAHMA.

GLI ESSERI UMANI SONO L'UMANITÀ IN GENERE. E' INTERESSANTE NOTARE CHE I COMMENTARI BUDDHISTI PARLANO DI ALTRI REGNI UMANI IN CUI LA VITA DURA MOLTO PIÙ DELLA NOSTRA. GLI ESSERI DEI REGNI DI DOLORE SONO QUELLI CHE NASCONO COME SPIRITI AFFAMATI, ESSERI INFERNALI O ANIMALI, A CAUSA DI UN KAMMA NEGATIVO. SE PARAGONATE A QUELLE UMANE, LE LORO FACOLTÀ SONO INFERIORI.

NON È POSSIBILE CONOSCERE QUANTI ESSERI ESISTANO, SPECIALMENTE QUELLI CHE NON SI SONO MAI VISTI O NON SI POSSONO VEDERE. LA GRANDE MAGGIORANZA DELLA GENTE NON CREDE NELLE DIVINITÀ E NEGLI SPIRITI, PERCIÒ, O UNO NE ACCETTA L'ESISTENZA COME UNA PROBABILITÀ O LI IGNORA FINO A CHE TROVERÀ IL MODO DI PROVARE L'ESISTENZA PER MEZZO DI RICERCHE.

QUI, NEL CONTESTO DI METTA, CIÒ CHE CONTA È CHE SI POSSA IRRADIARE METTA E ROMPERE LE BARRIERE CHE CI DIVIDONO DA LORO. CIÒ NON SIGNIFICA CHE VI SPINGO A COMUNICARE CON LORO MA PIUTTOSTO A COESISTERCI ARMONIOSAMENTE PER IL BENE DELLA SOCIETÀ. QUESTA PRATICA AIUTA ANCHE A VINCERE LA PAURA DELL'IGNOTO, SOPRATTUTTO SE SIETE UN TIPO PROPENSO ALLA "SUPERSTIZIONE". POTRETE TRATTARE QUESTI ESSERI COME TRATTATE TUTTI GLI ALTRI INDIVIDUI E TRASFORMARLI IN ESSERI AMABILI.

TUTTAVIA LE DIVINITÀ CI ISPIRANO PIÙ LA GIOIA CONDIVISA (TERZO DEGLI STATI SUBLIMI) MENTRE GLI ESSERI SFORTUNATI CI SUSCITANO PIÙ COMPASSIONE (IL SECONDO DEGLI STATI SUBLIMI). COMUNQUE SIA, QUANDO SI "ROMPONO LE BARRIERE", CIÒ CHE CONTA SONO SOLO GLI "ESSERI". COME NEGLI ALTRI CASI, ANCHE PER QUESTO GRUPPO, PRATICATE FINO A RAGGIUNGERE L'ASSORBIMENTO E LA PADRONANZA DEI VARI FATTORI E LIVELLI.

NEL DISCORSO DI METTA DEL BUDDHA CI SONO ALTRE CLASSIFICAZIONI A SECONDA DEGLI ESSERI:

1 FORTI O DEBOLI SENZA ECCEZIONE – FORZA

2 LUNGI, GRANDI, CORTI, SOTTILI, NORMALI, MASSICCI, PICCOLI – DIMENSIONE

3 VISIBILI O INVISIBILI – VISIBILITÀ

4 VICINI O LONTANI – DISTANZA

5 QUELLI CHE DEVONO ANCORA NASCERE – RINASCITA

QUELLI CHE SONO GIÀ NATI – RINASCITA

QUELLI CHE NON CERCANO PIÙ DI RINASCERE - RINASCITA

LE CLASSIFICAZIONI CHE SI POSSONO FARE DEGLI ESSERI SONO INFINITE. SI POSSONO ADATTARE ALLE PROPRIE NECESSITÀ E ALLE VARIE SITUAZIONI, PER ALLONTANARE LA MALEVOLENZA, PER PORTARE BUONA VOLONTÀ E PROMUOVERE LA SPIRITUALITÀ, LA CONCENTRAZIONE E L'INTUIZIONE PROFONDA.

METTA NELLE VARIE DIREZIONI

QUANDO SI È PRATICI NELL'IRRADIARE METTA A TUTTI GLI ESSERI E AI VARI GRUPPI, SI POSSONO USARE LE ASPIRAZIONI E FARE LO STESSO NELLE DIECI DIREZIONI, NEL MODO SEGUENTE:

- SETTE PERVERSIONI MIRATE MOLTIPLICATE PER QUATTRO ASPIRAZIONI MOLTIPLICATE PER DIECI DIREZIONI

- CINQUE PERVERSIONI GENERICHE MOLTIPLICATE PER QUATTRO ASPIRAZIONI E PER DIECI DIREZIONI.

LE DIECI DIREZIONI SONO:

1 EST (*PURATTHINAYA DISAYA*)

2 Ovest (*pacchimaya disaya*)

3 Nord (*uttaraya disaya*)

4 Sud (*dakkhinaya disaya*)

5 Sud-est (*puratthimaya anudisaya*)

6 Nord-ovest (*pacchimaya anudisaya*)

7 Nord-est (*uttaraya anudisaya*)

8 Sud-ovest (*dakkhinaya anudisaya*)

9 In basso (*hetthimaya disaya*)

10 In alto (*uparimaya disaya*).

Questo tipo di Metta si basa sul concetto di spazio e usa le dieci direzioni per espandere la mente. Così facendo, si rompono le barriere imposte dalla distanza e dallo spazio. Solo allora si può mandare efficacemente Metta a chiunque, come se ci fossero accanto o, più propriamente, come se fossero dentro di noi.

MANDARE METTA A OGNUNO IN OGNI DIREZIONE RICHIEDE MOLTA ENERGIA, MA SI OTTIENE ANCHE UNA POTENTE CONCENTRAZIONE. IN TOTALE CI SONO 528 ASPIRAZIONI DI METTA:

- PERVERSIONI GENERICHE: 5x4 ASPIRAZIONI = 20

- PERVERSIONI MIRATE : 7x4 ASPIRAZIONI = 28

- DIREZIONI GENERICHE 5x4x10 DIREZIONI 200

- DIREZIONI SPECIFICHE 7x4x10 DIREZIONI 280

TOTALE **528**

Si può avere l'assorbimento in ognuna di esse. Potete cominciare con la prima direzione "che tutti gli esseri nella direzione Est siano liberi dai pericoli" fino a concludere "che tutte le personalità nella direzione verso l'alto si prendano cura di se stessi e vivano felici".

PER LA METTA DIREZIONALE, PER PRIMA COSA DOVETE CONCENTRARVI SULLO SPAZIO INFINITO CHE SI ESTENDE IN UNA DATA DIREZIONE. LO SI PUÒ FARE STANDO SULLA CIMA DI UN'ALTURA O SULLA SPIAGGIA, PER ESEMPIO. SPINGETE LA VISTA FINO AL MASSIMO DELLE VOSTRE CAPACITÀ VISIVE IN MODO DA AVERE UN SENSO DI DISTANZA INFINITA. POI CHIUDETE GLI OCCHI, SUSCITATE METTA E LASCIATELA FLUIRE IN QUELLA DIREZIONE. QUANDO IL FLUSSO È SCORREVOLE E POTENTE, IMMERGETE IN ESSO LA CONSAPEVOLEZZA E FLUITE INSIEME AD ESSO. SI PUÒ ANDARE AVANTI ALL'INFINITO. DIMENTICATE LA FORMA DEL CORPO E LASCIATELO PERDERE COME SE NON CI FOSSE PIÙ. CI SI PUÒ AIUTARE CON UN PO' DI FANTASIA. SPESSE IO RICORRO ALL'IMMAGINE DI UN UCCELLO CREATO MENTALMENTE USANDO L'ENERGIA DI METTA. LO POTETE VEDERE COME UNA METTA LUMINOSA E GENTILE. FISSANDO IN ESSA LA CONSAPEVOLEZZA, VEDETE CHE SI ALZA IN VOLO CON ENERGIA E VOLA NELLA DIREZIONE VOLUTA, DIFFONDENDO METTA LUNGO LA SUA TRAIETTORIA. LA RIPETIZIONE DELLE ASPIRAZIONI, FORNISCE UN IMPULSO SPECIALE CHE ARRIVA A ONDATE SUCCESSIVE. PER CAMBIARE SI POSSONO USARE ANCHE ALTRE IMMAGINI COME ANGELI CHE IRRADIANO BRILLANTI LUCI DI METTA; SI PUÒ ANCHE IMMAGINARE UNA NUVOLETTA CHE TRASPORTA UNA FRESCA PIOGGERELLA DI METTA. QUANDO PRATICATE, POTETE ESSERE INVENTIVI E CREATIVI.

MODI DI ELABORARE METTA

CI SONO VARI MODI PER COLTIVARE METTA:

A) *INTENSIVO/NON INTENSIVO*

Abbiamo detto che si può praticare la meditazione di Metta per ottenere gli assorbimenti o solo per avere una sana vita serena e arrivare alla concentrazione d'accesso. Nel primo caso la si pratica intensivamente, cioè in continuazione per tutta la giornata alternando la pratica seduta e camminata; ma anche durante altre attività quali mangiare o andare in bagno. Si deve irradiare Metta tutto il tempo, e continuando a irradiarla verso una sola persona si arriva infine agli assorbimenti.

LA METTA NON INTENSIVA È PIÙ FLESSIBILE E PUÒ VARIARE D'INTENSITÀ. NON SI È TENUTI A CONCENTRARSI SU UNA SOLA PERSONA, NEMMENO DURANTE LA SEDUTA FORMALE. GENERALMENTE È PIÙ VERSATILE, MA GLI EFFETTI NON VANNO SOTTOVALUTATI. L'AMORE, ANCHE IN PICCOLE DOSI, PUÒ ARRIVARE MOLTO LONTANO.

B) *MEDITAZIONE SOLITARIA/DI GRUPPO*

La meditazione solitaria induce più facilmente alla tranquillità, perché quando si è soli c'è più pace e non si corre il rischio di malintesi con gli altri. Ma bisogna essere molto determinati a farla, altrimenti la pigrizia e la noia si insinueranno nella pratica. E' più adatta a coloro che sono indipendenti e ben saldi nella pratica.

LA MEDITAZIONE DI GRUPPO HA I SUOI LATI POSITIVI, SOPRATTUTTO PER I PRINCIPIANTI CHE HANNO BISOGNO DI SOSTEGNO. QUESTO LO SI PUÒ SENTIRE A LIVELLO DI ENERGIA IN UN RITIRO. NEI RITIRI DI METTA, SI SENTE POTENTE LA SUA FORZA. PUÒ PERCIÒ ESSERE RASSICURANTE AVERE INTORNO DEGLI AMICI. CIÒ CHE È NECESSARIO PER UNA BUONA RIUSCITA È AVERE PIÙ SPAZIO, UNA BUONA ORGANIZZAZIONE E UNA FORTE DISCIPLINA. ALTRIMENTI IL RISCHIO DELLA MEDITAZIONE DI GRUPPO È CHE CI SIANO TROPPE DISTRAZIONI.

DINAMICHE DI GRUPPO

IN PASSATO HO FATTO ESPERIMENTI DI METTA IN GRUPPO E HO VISTO CHE PRODUCONO BUONI RISULTATI. PER ESEMPIO SEDERSI IN CIRCOLO (IL CERCHIO DI METTA) È PIÙ EFFICACE CHE SISTEMARSI IN FILE. E' PIÙ FACILE SCAMBIARSI METTA QUANDO SI STA UNO DI FRONTE ALL'ALTRO.

QUANDO SI FA METTA DI GRUPPO SI PUÒ IMPARARE A DARE E RICEVERE METTA, DIVIDENDO I PARTECIPANTI IN DUE SETTORI, IN CUI I RUOLI VENGONO ALTERNATI: DATORE/RICEVENTE, MASCHIO/FEMMINA, VECCHIO/GIOVANE. SI PUÒ ANCHE METTERE UNA PERSONA AL CENTRO, PER ESEMPIO PER CURARLA. I RISULTATI SONO SPESSO STRAORDINARI. CI SONO MOLTE VARIAZIONI CHE

DIPENDONO DALLA CREATIVITÀ DEL GRUPPO. PIÙ NUMEROSI SONO I PARTECIPANTI PIÙ FORTI SARANNO I RISULTATI. MAN MANO CHE LA CONCENTRAZIONE DI GRUPPO AUMENTA, ANCHE I RISULTATI SARANNO PIÙ EVIDENTI. COMUNQUE LA COSA CERTA È CHE LA COESIONE DI GRUPPO SI RAFFORZA E CHE DIMINUISCONO I CONFLITTI.

METTA E LE QUATTRO DIMORE SUBLIMI

METTA, INSIEME ALLA COMPASSIONE (*KARUNA*), ALLA GIOIA CONDIVISA (*MUDITA*) E ALL'EQUANIMITÀ (*UPEKKHA*), SONO CHIAMATE LE QUATTRO DIMORE SUBLIMI (*BRAHMA VIHARA*). "BRAHMA" SIGNIFICA DIVINO, NOBILE, SUBLIME. IL SENTIERO DELLA PURIFICAZIONE, CHE È UN TESTO DI MEDITAZIONE, LE QUALIFICA COME IL SENSO DELL' "ECCELSO, DELL'IMMACOLATO". QUELLI CHE LE PRATICANO HANNO UNA MENTE IMMACOLATA COME GLI DEI ABITANTI IL REGNO DI BRAHMA. VIHARA SIGNIFICA DIMORA E QUINDI PRATICARE I *BRAHMA VIHARA* EQUIVALE A DIMORARE E VIVERE COME I BRAHMA, PIENI DI BEATITUDINE E SENZA ODIO. QUESTE QUATTRO "DIMORE" RAPPRESENTANO ATTEGGIAMENTI MENTALI VERSO GLI ALTRI ESSERI CHE PORTANO AD INSTAURARE BUONI RAPPORTI CON TUTTI. POSSONO ESSERE INOLTRE ESTESI A UNA GAMMA INCOMMENSURABILE DI ESSERI, E PERCIÒ VENGONO CHIAMATI "INCOMMENSURABILI".

Karuna e *mudita*, in pratica, sono sfumature di Metta. *Karuna* vede la sofferenza degli esseri e cerca di eliminarla, mentre *mudita* ne vede la felicità e ne gioisce. Metta va bene per entrambe le situazioni come un amico che porta felicità. *Karuna* e *mudita* hanno anche loro qualità specifiche, come vedremo in seguito.

Upekkha invece si distingue nel senso che sorge insieme a sentimenti neutri. E' un atteggiamento equilibrato verso gli esseri, a cui si arriva per mezzo della comprensione delle condizioni e particolarmente della legge del karma. Serve a bilanciare le altre tre dimore che tendono a essere più emotive e serve anche come base per il quarto assorbimento.

L'iconografia thailandese rappresenta Brahma come un dio a quattro facce. Francamente a me sembra un mostro, ma è certamente un'idea originale. Ognuna delle facce ha un'espressione diversa – amabile, compassionevole, gioiosa ed equanime -. Non ci sono facce arrabbiate, cupide o illuse. La si pone spesso fuori dalle case, dai templi, dagli alberghi, per rappresentare l'ospitalità verso tutti.

COMPASSIONE (KARUNA)

LA COMPASSIONE È QUELLA QUALITÀ DEL CUORE CHE CERCA DI LENIRE LE SOFFERENZE ALTRUI. LA SI COLTIVA COME SI FA CON METTA E OFFRE LE STESSE UNDICI BENEDIZIONI. CON ESSA SI ARRIVA FINO AL TERZO ASSORBIMENTO.

IN GENERALE È PIÙ FACILE CHE SORGA IN COLUI CHE È CAPACE, E NON TEME, DI VEDERE LE SOFFERENZE DEGLI ALTRI. PER COMINCIARE CONTEMPLATE I PERICOLI DELLA CRUDELTÀ (IL SUO NEMICO DIRETTO) E LA BEATITUDINE DELLA COMPASSIONE. POI SELEZIONATE COME "OGGETTO" UN ESSERE SFORTUNATO, SOFFERENTE. NON SCEGLIETE UNA PERSONA CARA PERCHÉ POTRESTE ADDOLORARVI NÉ UNA PERSONA OSTILE PERCHÉ FORSE NON POTRESTE EVITARE DI PROVARE GIOIA PER LA SUA SOFFERENZA. NON SCEGLIETE NÉ I MORTI NÉ QUELLI DEL SESSO OPPOSTO. SCEGLIETE QUALCUNO LA CUI SOFFERENZA È BEN VISIBILE IN MODO CHE LA COMPASSIONE SORGA FACILMENTE. E' PREFERIBILE QUALCUNO CHE CONOSCETE DA UN PO' DI TEMPO. FAMILIARIZZATEVI CON LA SOFFERENZA, ANDANDO A TROVARE AMICI IN OSPEDALE, VISITANDO ORFANATROFI, CASE DI CURA, CENTRI DI RIABILITAZIONE O CAMERE ARDENTI. I MANICOMI SONO STATI DESCRITTI COME "INFERNI SULLA TERRA" IN CUI SI PUÒ VEDERE IL CULMINE DELLA SOFFERENZA MENTALE, SOPRATTUTTO NEL REPARTO DEI PAZZI FURIOSI. LA SOFFERENZA PUÒ ESSERE DI TRE TIPI:

- 1 DOLORE FISICO E MENTALE
- 2 SOFFERENZA A CAUSA DELLE CONTAMINAZIONI O IMPURITÀ
- 3 SOFFERENZA DI ESSERE NEL SAMSARA.

1. I dolori fisici e mentali sono definiti "sofferenza evidente" perché è facile riconoscerli come sofferenza. Dei due la sofferenza mentale può essere la peggiore, sebbene entrambe siano collegate. Talvolta la gente riesce a nascondere la propria sofferenza mentale per cui è necessario

conoscerle meglio per poterle capire.

2. LA SOFFERENZA CHE PROVIENE DALLE IMPURITÀ È UNA FORMA DI SOFFERENZA MENTALE CHE NON È COSÌ EVIDENTE. ANZI ALCUNI SEMBRANO FELICI. PER ESEMPIO UNA PERSONA SQUILIBRATA PUÒ RIDERE IN CONTINUAZIONE. ANCHE QUELLI CHE SI DROGANO SEMBRANO FELICI. CI SONO POI QUELLI CHE SI TRASCINANO COME LUMACHE E QUELLI CHE SONO COSÌ INDAFFARATI CHE NON VEDONO IL VERO SIGNIFICATO DELL'ESISTENZA. CI VUOLE INTUIZIONE PER VEDERE CHE ANCHE QUESTA È SOFFERENZA.

3. LA SOFFERENZA DI ESSERE NEL SAMSARA È QUELLA CHE PROVIENE DALLE CONTINUE RINASCITE NEL CICLO DI NASCITA E MORTE. CI SONO ESISTENZE LA CUI SOFFERENZA È AL DI LÀ DI OGNI POSSIBILE IMMAGINAZIONE. CI SONO POI QUELLI CHE SONO RITENUTI FELICI. IN GENERE SI PUÒ CONCLUDERE CHE NELLE CONTINUE RINASCITE C'È ANCORA TROPPO SOFFERENZA E TROPPO PERICOLO, PER CUI UNO SERENAMENTE DECIDE DI FARNE A MENO. MA MOLTISSIME PERSONE NON SONO IN GRADO DI RICORDARE LE VITE PASSATE O ADDIRITTURA DI CONSIDERARNE LA POSSIBILITÀ. SE SI POSSONO CAPIRE E ACCETTARE ALLORA NASCE QUELLA GRANDE COMPASSIONE CARATTERISTICA DEGLI ESSERI ALTAMENTE SPIRITUALI QUALI IL BUDDHA.

PER PRATICARE *KARUNA*, LA QUALITÀ DA SVILUPPARE È L'EMPATIA, CIOÈ LA CAPACITÀ DI SENTIRE IL DOLORE, L'ANGOSCIA, LA DISPERAZIONE, LA PENA DEGLI ALTRI. PERÒ È CHIARO CHE BISOGNA MANTENERSI CONSAPEVOLI MENTRE SI LASCIANO SCORRERE, E ANZI SI SVILUPPANO, SENTIMENTI DI COMPASSIONE. PIÙ È GRANDE LA SOFFERENZA CHE SI PERCEPISCE, PIÙ IL FLUSSO DI COMPASSIONE SARÀ STRARIPANTE. A QUESTO PUNTO È NECESSARIO RICORDARSI DI MANTENERE LA PERSONA SOFFERENTE COME OGGETTO E NON COINVOLGERSI NELLA SUA SOFFERENZA. C'È SOLO UNA SOTTILE LINEA DI SEPARAZIONE TRA COMPASSIONE E ANGOSCIA, IL SUO NEMICO PIÙ PROSSIMO. QUANDO QUESTA PREVALE NON C'È PIÙ COMPASSIONE MA ANGOSCIA, CHE È UNA FORMA DI TRISTEZZA BASATA SULL'AVVERSIONE.

Se questo accade, ricominciate daccapo; ritornate alla consapevolezza e a dare Metta a voi stessi. Contemplate il kamma per suscitare l'equanimità. I sentimenti possono essere molto forti, ma mantenetevi ancorati con fermezza alla chiarezza. Continuate a mantenere pace e serenità. Poi, quando sorge *karuna*, potrete sperimentare una incredibile energia, talmente potente che dovete controllarne e raffinarne la portata. Una volta stavo inviando compassione a un mio compagno

malato. Non era gravemente ammalato, ma il sentimento mi sommerse per cui dovetti cercare disperatamente aiuto. Il guaio è che accadde nel mezzo della notte quando tutti i meditatori del centro stavano dormendo. Per fortuna riuscii rapidamente a tornare in me. Quando non c'è saggezza talvolta si può essere sopraffatti dalle emozioni e si finisce col sembrare matti.

Tradizionalmente l'aspirazione usata per *karuna* è: "Che sia libero/a dalla sofferenza (*dukkha pamuccantu*).

E' usata nello stesso modo in cui si usano le quattro aspirazioni di Metta: per suscitare la Compassione e mantenerla fino a che prenda forza e il flusso scorra con una "vita" sua propria. Mantenetela sull'oggetto abbastanza a lungo ma con leggerezza e vedrete che ben presto si stabilirà la concentrazione. Per prevenire la monotonia della ripetizione io ho aumentato il numero delle aspirazioni:

CHE SIA LIBERO/A DALLA SOFFERENZA FISICA

CHE SIA LIBERO/A DALLA SOFFERENZA MENTALE

CHE SIA LIBERO/A DALLA SOFFERENZA SAMBARICA.

ALCUNE VOLTE HO PERSINO USATO QUESTE FRASI:

CHE SIA LIBERO/A DALLA SOFFERENZA OGGI

CHE SIA LIBERO/A DALLA SOFFERENZA DOMANI

CHE SIA LIBERO/A DALLA SOFFERENZA DOPODOMANI E COSÌ VIA.

HO TROVATO CHE FUNZIONA. TUTTAVIA BISOGNA STARE ATTENTI PERCHÉ UN ECCESSIVO NUMERO DI ASPIRAZIONI PUÒ DISTRARRE, MENTRE USARNE SOLO ALCUNE MA CHE SIANO FAMILIARI PUÒ ESSERE MOLTO EFFICACE. BISOGNA ANCHE STARE ATTENTI A NON LASCIARSI TRASPORTARE DA ASPIRAZIONI IRREALIZZABILI; SONO SOLO FALSE SPERANZE.

KARUNA È UNA FORZA GUARITRICE E COME TALE PUÒ ESSERE UTILE PER COLORO CHE PRATICANO QUALCHE TERAPIA. HA CARATTERISTICHE SPECIALI NEI BUDDHA E NEI BODDHISATTA CHE VOGLIONO SVILUPPARE LA GRANDE COMPASSIONE. CIÒ CHE È IMPORTANTE CAPIRE È CHE, PRIMA CHE LA COMPASSIONE SUSCITATA CAMBI LA SITUAZIONE, ALLONTANANDO LA SOFFERENZA E DONANDO FELICITÀ, QUESTA STESSA SOFFERENZA VA ACCETTATA COME UNA REALTÀ. BISOGNA CHE IL PROCESSO DI GUARIGIONE FACCIA IL SUO CORSO. SOLO ALLORA LA SERENA MENTE COMPASSIONEVOLTA SARÀ IN GRADO DI VINCERE IL DOLORE E LA MALATTIA. E QUANDO CIÒ ACCADRÀ CI SARÀ NATURALMENTE UNA TRASFORMAZIONE FELICE.

Dopo un bel po' di pratica ci accorgeremo che l'unica cosa che conta è la forza o flusso di *karuna*. Le parole non sono importanti: c'è solo quel sentimento che fluisce verso l'oggetto e basta.

Dopo aver raggiunto gli assorbimenti e la loro padronanza con le diverse persone (nell'ordine: cara, neutra, poi sgradevole e ostile) si può usare la persona ostile solo se si è in grado di vedere che anch'essa ha una grande sofferenza mentale. In seguito si può passare a irradiare Compassione ai cinque gruppi generici, ai sette gruppi specifici e infine nelle dieci direzioni.

1 *SABBE SATTÀ DUKKHA PAMUCCANTU*

Che tutti gli esseri siano liberi dalla sofferenza

2 *SABBE PANA DUKKHA PAMUCCANTU*

Che tutte le cose viventi siano libere dalla sofferenza

3 *SABBE BHUTA DUKKHA PAMUCCANTU*

Che tutte le creature siano libere dalla sofferenza

4 *SABBE PUGGALA DUKKHA PAMUCCANTU*

- 5 Che tutti gli individui siano liberi dalla sofferenza
SABBE ATTABHAVA PARIYAPANNA DUKKHA PAMUCCANTU
Che tutte le persone siano libere dalla sofferenza
- 6 *SABBE ITTHIYO DUKKHA PAMUCCANTU*
Che tutte le femmine siano libere dalla sofferenza
- 7 *SABBE PURISA DUKKHA PAMUCCANTU*
Che tutti i maschi siano liberi dalla sofferenza
- 8 *SABBE DEVA DUKKHA PAMUCCANTU*
Che tutte le divinità siano libere dalla sofferenza
- 9 *SABBE MANUSSA DUKKHA PAMUCCANTU*
Che tutti gli esseri umani siano liberi dalla sofferenza
- 10 *SABBE VINIPATIKA DUKKHA PAMUCCANTU*
Che tutti coloro in stati miserevoli siano liberi dalla sofferenza.

DIECI DIREZIONI

VERSO EST, CHE TUTTI SIANO LIBERI DALLA SOFFERENZA

VERSO OVEST, CHE TUTTI SIANO LIBERI DALLA SOFFERENZA

VERSO NORD, CHE TUTTI SIANO LIBERI DALLA SOFFERENZA

VERSO SUD, CHE TUTTI SIANO LIBERI DALLA SOFFERENZA

VERSO SUD-EST, CHE TUTTI SIANO LIBERI DALLA SOFFERENZA

VERSO NORD-OVEST, CHE TUTTI SIANO LIBERI DALLA SOFFERENZA

VERSO NORD-EST, CHE TUTTI SIANO LIBERI DALLA SOFFERENZA

VERSO SUD-OVEST, CHE TUTTI SIANO LIBERI DALLA SOFFERENZA

VERSO IL BASSO, CHE TUTTI SIANO LIBERI DALLA SOFFERENZA

VERSO L'ALTO, CHE TUTTI SIANO LIBERI DALLA SOFFERENZA.

GIOIA CONDIVISA (*MUDITA*)

E' la gioia del cuore che si rallegra per la felicità altrui. E' come provare una gioia raddoppiata e non sorprende che renda più beati di Metta e *Karuna*. Ma, in confronto a queste due, è anche più rara, specialmente in alcuni sfortunati paesi. Spesso il vedere qualcuno più felice di sé, può far sorgere, invece che la gioia, il suo diretto nemico che è l'invidia. Ma proprio perciò questa pratica può essere un rimedio efficace per coloro che vogliono debellare quel difetto. La causa prossima sono gli esseri felici o prosperi, che è anche il suo oggetto. Vuol dire anche riuscire a vedere la felicità negli altri. E' in un buon rapporto di equilibrio con *Karuna* e la si può considerare l'aspetto positivo di Metta.

Frequentate posti dove ci sia felicità e sentitene la gioia, l'energia benefica e il buon auspicio. La felicità può derivare da:

- 1 BENEFICI MATERIALI
- 2 FELICITÀ SPIRITUALE.

PER IL PRIMO TIPO DI FELICITÀ, GUARDATE QUANTE COMODITÀ E QUANTO POTERE HANNO QUELLI CHE POSSEGGONO RICCHEZZE MATERIALI. QUESTE INCLUDONO ANCHE LA RICCHEZZA DELLA SALUTE E DELLA FORZA FISICA. VEDETENE I VANTAGGI E CONSIDERATE CHE TUTTO CIÒ NON SI OTTIENE FACILMENTE E NON È NEANCHE FACILE CONSERVARLO. LA BRAMOSIA E ALTRI DIFETTI POSSONO DISTRUGGERLO IMPROVVISAMENTE PER CUI LA FELICITÀ SPIRITUALE È SUPERIORE. ANDATE IN LUOGHI OVE SI PRATICA LA SPIRITUALITÀ, IN CUI VI È GENTE DEDITA A PURIFICARE E LIBERARE IL CUORE. SENTITENE LA PACE E LA GIOIA SPIRITUALI.

CI SONO DEI POSTI IMPREGNATI DI GENEROSITÀ O ALTRI DOVE SI PRATICA LA DISCIPLINA E LA CONDOTTA MORALE. LA COSA MIGLIORE SONO I CENTRI IN CUI CI SI IMMERGE PROFONDAMENTE

NELLA MEDITAZIONE.

LA LORO RICCHEZZA SPIRITUALE PORTERÀ SICUREZZA E FELICITÀ NEL FUTURO. QUANDO UNO VEDE TUTTO CIÒ, SE NE RALLEGRA. RALLEGRANDOSI, VEDE LA FELICITÀ IN QUESTO STATO E LA FOLLIA DELL'INVIDIA. COMUNQUE, COME PER LE ALTRE DIMORE SUBLIMI ANCHE QUESTA HA IL SUO NEMICO DIRETTO: LA GIOIA CHE VIENE DALL'ATTACCAMENTO ALLA VITA MONDANA, CIOÈ IL GODERE DEI VANTAGGI MATERIALI CON BRAMOSIA. E' NECESSARIO GUARDARSI DA QUESTO ASPETTO.

LA QUALITÀ CARATTERISTICA DI *MUDITA* È L'APPREZZAMENTO, LA CAPACITÀ DI VEDERE I BENEFICI E LE POSSIBILITÀ INSITE NELLE SITUAZIONI, DAL PUNTO DI VISTA DELLA SAGGEZZA. IL CONTRARIO È IL RISCHIO DI DIVENTARE OPPORTUNISTI SENZA SCRUPOLI.

Per cominciare si sceglie la persona cara, perché essendo così vicina è facile rallegrarsi per il suo successo e la sua felicità. Per gli altri può non essere così facile. Per la stessa ragione si evitano le persone morte o del sesso opposto. La gioia genera gioia. Quando si prova veramente felicità, fate che l'oggetto si imprima e si confonda totalmente con lo stato mentale. Una caratteristica di *Mudita* è che tende ad essere leggera se paragonata a *Karuna* e *Metta*, e all'inizio può sembrare un sentimento debole. Non è uno stato che la gente prova di solito, perciò bisogna avere pazienza e promuoverne lo sviluppo. Una volta preso l'avvio può essere causa di una potente elevazione spirituale. Mi ricordo di una persona che provava così spesso la gioia condivisa che sembrava librarsi invece che camminare. Quando con gioia diceva: "Bene, sadhu" sembrava quasi che prendesse il volo.

Una volta suscitata *Mudita*, usiamo tradizionalmente le seguenti aspirazioni:

Che egli non perda l'abbondanza acquisita

(*YATHA LADDHA SAMPATITO MAVIGACCHANTU*)

La si può estendere alle quattro condizioni mondane vantaggiose:

1 CHE EGLI NON PERDA CIÒ CHE HA ACQUISITO

(*YATHA LADDHA SAMPATITO MAVIGACCHANTU*)

2 Che egli non perda la fama acquisita

(*YATHA LADDHA YASASTO MAVIGACCHANTU*)

3 Che egli non perda la stima acquisita

(*YATHA LADDHA PASANISATO MAVIGACCHANTU*)

4 Che egli non perda la felicità acquisita

(*YATHA LADDHA SUKHATO MAVIGACCHANTU*).

Si può anche includere il loro aspetto al positivo: "Che egli possa continuare a conservare ciò che ha acquisito".

PER SEMPLIFICARE, HO USATO ANCHE LE SEGUENTI ASPIRAZIONI:

1 CHE EGLI NON PERDA I VANTAGGI MATERIALI/FISICI ACQUISITI

2 CHE EGLI CONTINUI A BENEFICIARE DI TUTTI I VANTAGGI MATERIALI/FISICI ACQUISITI

3 CHE EGLI NON PERDA LA FELICITÀ SPIRITUALE ACQUISITA

4 CHE EGLI CONTINUI A BENEFICIARE DELLA FELICITÀ SPIRITUALE ACQUISITA.

SI POSSONO USARE O AGGIUNGERE ULTERIORI ASPETTI POSITIVI QUALI "CHE EGLI POSSA OTTENERE ULTERIORI VANTAGGI MATERIALI... FELICITÀ SPIRITUALE".

INFINE, COME IN *METTA*, MAN MANO CHE IL FLUSSO CONTINUO DI *MUDITA* PRENDE FORZA, NON C'È PIÙ BISOGNO DELLE PAROLE. IL "FLUSSO" SOLLEVERÀ COME DELLE NUBI O STRATI DI NEBBIA A FORMARE UN TURBINE CHE PRODUCE UN'ESTASI INCREDIBILMENTE ESALTANTE. USANDO LA CHIARA CONSAPEVOLEZZA, CONSOLIDATE IL FLUSSO, IN MODO CHE SI MANTENGA SOTTILE E TRANQUILLO, TENETELO SULL'OGGETTO FINO AD ENTRARE INFINE NELL'ASSORBIMENTO, POI SVILUPPATE LA PADRONANZA DI ESSO.

Si può continuare prendendo ad oggetto gli altri individui, dalla persona neutra a quella ostile. Si può anche sviluppare *Mudita* ulteriormente con le pervasioni specifiche e generiche e poi nelle dieci direzioni.

MUDITA NELLE DIECI DIREZIONI

SABBE SATTA YATHA LADDHA SAMPATTITO MAVIGACCHANTU

CHE TUTTI GLI ESSERI NON CESSINO DI POSSEDERE CIÒ CHE HANNO ACQUISITO.

QUESTA ASPIRAZIONE VA POI APPLICATA A TUTTI GLI ALTRI UNDICI TIPI DI ESSERI. POI SI CONTINUA CON LE 10 DIREZIONI PER OGNI TIPO DI ESSERI:

- 1 A EST, CHE TUTTI GLI ESSERI NON CESSINO DI POSSEDERE CIÒ CHE HANNO ACQUISITO
- 2 A OVEST, CHE TUTTI GLI ESSERI NON CESSINO DI POSSEDERE CIÒ CHE HANNO ACQUISITO
- 3 A NORD, CHE TUTTI GLI ESSERI NON CESSINO DI POSSEDERE CIÒ CHE HANNO ACQUISITO
- 4 A SUD, CHE TUTTI GLI ESSERI NON CESSINO DI POSSEDERE CIÒ CHE HANNO ACQUISITO
- 5 A SUD-EST, CHE TUTTI GLI ESSERI NON CESSINO DI POSSEDERE CIÒ CHE HANNO ACQUISITO
- 6 A NORD-OVEST, CHE TUTTI GLI ESSERI NON CESSINO DI POSSEDERE CIÒ CHE HANNO ACQUISITO
- 7 A NORD-EST, CHE TUTTI GLI ESSERI NON CESSINO DI POSSEDERE CIÒ CHE HANNO ACQUISITO
- 8 A SUD-OVEST, CHE TUTTI GLI ESSERI NON CESSINO DI POSSEDERE CIÒ CHE HANNO ACQUISITO
- 9 IN BASSO, CHE TUTTI GLI ESSERI NON CESSINO DI POSSEDERE CIÒ CHE HANNO ACQUISITO
- 10 IN ALTO, CHE TUTTI GLI ESSERI NON CESSINO DI POSSEDERE CIÒ CHE HANNO ACQUISITO.

EQUANIMITA' (*UPEKKHA*)

L'Equanimità è quello stato mentale equilibrato e calmo che sorge quando si riesce a vedere che gli esseri sono il risultato di determinate condizioni. Nella pratica buddhista le condizioni sono il risultato di azioni salutari e non salutari (*kamma*). Perciò si dovrebbe avere una certa comprensione del *kamma*.

L'Equanimità sorge insieme a sensazioni neutre, ed è per questo che spesso viene scambiata per "freddezza". In realtà è molto profonda e può portare alla più completa concentrazione. Per esempio, tra i quattro Stati Sublimi, solo l'Equanimità permette di arrivare al quarto assorbimento.

MENTRE PRATICAVO I QUATTRO STATI SUBLIMI OGNI VOLTA CHE MI GUARDAVO NELLO SPECCHIO, VEDEVO DIVERSE ESPRESSIONI DEL VISO: LA FACCIA DI METTA È PIACEVOLE, QUELLA DI COMPASSIONE È DOLCE, QUELLA DI GIOIA È FELICE, MA QUANDO ARRIVAVO ALL'EQUANIMITÀ "OH NO!" SEMBRAVA UN VISO IMPIETRITO, CON OCCHI PENETRANTI, PRIVI DI EMOZIONE. MA GUARDANDO OLTRE, LA MENTE APPARIVA PIÙ CHE ATTRAENTE: ERA DOLCE, TRANQUILLA, IN PACE. L'UNICA COSA CHE MANCAVA ERA LA GIOIA, MA MALGRADO CIÒ, TUTTI GLI ALTRI STATI "BELLI" RISALTAVANO. C'È UN DETTO: "GIUDICA UN UOMO NON DAL SUO ASPETTO MA DAL SUO CUORE". LE BENEDIZIONI DELL'EQUANIMITÀ SONO COME QUELLE DI METTA. LA SUA CARATTERISTICA, COME GIÀ DETTO, È QUELLA DI PERMETTERE L'ACCESSO AI PIÙ ALTI LIVELLI DI CONCENTRAZIONE E A UNO STATO DI INSONDABILE PROFONDITÀ. QUANDO ESSA È PRESENTE SI PUÒ LAVORARE, PENSARE E VALUTARE OGNI COSA CON PIÙ EFFICIENZA. CHI HA EQUANIMITÀ È PIÙ AFFIDABILE. LA PRIMA VIRTÙ CHE SORGE CON L'EQUANIMITÀ È LA COMPrensIONE, SEGUITA DALL'ACCETTAZIONE E INFINE DALLA STABILITÀ. LA CONCENTRAZIONE CHE NE RISULTA È FORTE E DUREVOLE. MA UNA TALE COMPrensIONE NON È FACILE DA ACQUISIRE. CI VOGLIONO STUDIO, OSSERVAZIONE E CONTEMPLAZIONE.

L'EQUANIMITÀ È UN SEGNO DI MATURITÀ. UN MODO PER SVILUPPARLA È QUELLO DI VEDERE I PERICOLI DI UNA MENTE INCOSTANTE E FLUTTUANTE; DI VEDERE CHE GLI STATI MENTALI HANNO UNA NATURA AGITATA, IN CUI VI È PRESENTE MOLTA AVIDITÀ O RABBIA O ILLUSIONE. QUANTA SOFFERENZA! POI PASSATE AD OSSERVARE QUEGLI STATI CHE SONO RELATIVAMENTE PIÙ STABILI E CONCENTRATI: COME SONO PIÙ CALMI!

UN ALTRO APPROCCIO È QUELLO DI PASSARE DA UN ASSORBIMENTO ALL'ALTRO,

LASCIANDO CADERE I FATTORI JHANICI PIÙ GROSSOLANI E MANTENENDO SOLO I PIÙ RAFFINATI. ALLO STADIO FINALE, LA CONTEMPLAZIONE DELLA GROSSOLANITÀ DEL FATTORE JHANICO DELLA “FELICITÀ” A PARAGONE DELL’EQUANIMITÀ E DELL’UNIFICAZIONE MENTALE APRIRÀ LA VIA AL QUARTO ASSORBIMENTO.

COSA E' IL KAMMA?

A QUESTO PUNTO È UTILE OFFRIRE A COLORO CHE NON CONOSCONO L'INSEGNAMENTO, UNA BREVE SPIEGAZIONE. INFATTI LA CONOSCENZA DI ESSO GIOCA UN RUOLO IMPORTANTE NELLO SVILUPPO DELL'EQUANIMITÀ.

KAMMA LETTERALMENTE SIGNIFICA "AZIONE", ANZI PIÙ PRECISAMENTE È STATO DEFINITO DAL BUDDHA COME "VOLIZIONE". MA SONO DEFINIZIONI CHE NON HANNO UN GRAN SENSO PER COLORO CHE NON CONOSCONO L'INSEGNAMENTO. PER SEMPLIFICARNE IL SENSO, ALCUNI VERSI DELLE SCRITTURE LO DESCRIVONO NEL MODO SEGUENTE: "LA MENTE È L'ANTESIGNANA DI TUTTI GLI STATI, LA MENTE LI GUIDA, ESSI SONO FORMATI DALLA MENTE. SE UNO PARLA O AGISCE CON UNA MENTE MALSANA, NE CONSEGUE SOFFERENZA.... CON UNA MENTE PURA, LA FELICITÀ LO SEGUE". IN PAROLE SEMPLICI LA MENTE CREA IL MONDO IN CUI VIVIAMO E LA CREAZIONE DIPENDE DALLA "VOLIZIONE", CHE È LA TRADUZIONE DELLA PAROLA PALI "CETANA". E' LA VOLONTÀ COME FORZA ATTIVA CHE PORTA ALLA CREAZIONE; MA VI È ANCHE UN SUO ASPETTO PASSIVO. GLI STATI MENTALI, SALUTARI O NON SALUTARI, CHE VI SI ACCOMPAGNANO, DETERMINANO SE I RISULTATI DARANNO SOFFERENZA O FELICITÀ.

Gli stati non salutari hanno le loro radici nell'avidità, rabbia e illusione e non è difficile capire perché sono chiamati così.

OSSERVANDO ATTENTAMENTE, L'AVIDITÀ È COME FAME O SETE, LA RABBIA È VIOLENZA E L'ILLUSIONE È COME CECITÀ, ALLUCINAZIONE. PER ESEMPIO, QUANDO UNO È ARRABBIATO, LA SUA STESSA FORZA PORTA ALLA VIOLENZA E IL SEME, O POTENZIALITÀ, COSÌ SEMINATO, PUÒ DIVENTARE VIOLENZA NEL FUTURO. L'ASPETTO SPAVENTOSO È CHE GLI EFFETTI POSSONO COPRIRE L'ARCO DI NUMEROSE VITE.

AL CONTRARIO, LA NON AVIDITÀ È LIBERTÀ, IL NON ODDIO È AMORE E LA NON ILLUSIONE È SAGGEZZA, LUMINOSITÀ, LUCE. CHI AGISCE PER AMORE, AD ESEMPIO, OTTERRÀ DAGLI ALTRI LA STESSA RISPOSTA E QUINDI SARÀ FAUTORE DI SALUTE, AMICIZIA, BENESSERE E COSÌ VIA.

ANCHE SE NON POSSIAMO DIRE CHE TUTTO È DOVUTO AL *KAMMA*, POSSIAMO PERÒ DIRE CHE È IL FATTORE CHIAVE CHE DETERMINA LE ESPERIENZE INDIVIDUALI. ESSO FA IN MODO CHE LA MENTE E LE CONDIZIONI SI INCONTRINO.

Per esempio, quando vogliamo praticare *Metta bhavana*, facciamo appello alla nostra forza di volontà, la quale determina le condizioni che ci portano a cercare il maestro, il metodo, il luogo, il tempo, ecc. E questo è chiaro. Ma, man mano che la pratica di *Metta* procede, sperimentiamo una felicità profonda, poiché il cambiamento di carattere e il superamento della rabbia portano mutamenti nella nostra vita. Pur se la cosa sembra così semplice, è tuttavia molto profonda. Lo studio della mente può rivelare forze creative molto profonde e complesse, che agiscono all'interno e che possono portare a risultati inaspettati, di vasta portata, che si estendono attraverso molte vite.

Il contrario si può dire per l'odio, che porta a una salute delicata, alla perdita di amici, al sorgere di inimicizie, alla perdita della ricchezza e del sonno, a brutti sogni e a rinascite disgraziate.

NELLA MEDITAZIONE DI EQUANIMITÀ, PER COMINCIARE SCEGLIETE UNA PERSONA NEUTRA. DI NUOVO, È MEGLIO SE LA CONOSCETE GIÀ DA UN PO' DI TEMPO E NE CONOSCETE L'AMBIENTE, IL COMPORTAMENTO, ECC. CIÒ NON GARANTISCE LA PIENA COMPrensIONE DEL SUO *KAMMA* E DEI SUOI EFFETTI, POICHÉ QUESTE CONDIZIONI RIGUARDANO VARIE VITE, MA GENERALMENTE IL COMPORTAMENTO DI UNA PERSONA INFLUENZA IL SUO AMBIENTE E LA SUA VITA, PER CUI IL SUO *KAMMA* PUÒ ESSERE ABBASTANZA EVIDENTE. QUANDO SI È BEN EQUIPAGGIATI CON UNA CERTA CONOSCENZA DEL *KAMMA* DERIVANTE DA STUDI E OSSERVAZIONE, È POSSIBILE GENERARE STATI MENTALI EQUANIMI.

Tradizionalmente, come le quattro aspirazioni di Metta, così anche in questo caso la recitazione per incrementare il flusso e la concentrazione è:

“EGLI HA COME VERA PROPRIETÀ IL SUO *KAMMA* (*KAMMASDAKATA HOTU*).

Si può anche applicare la contemplazione dell'accettazione, già trattata in precedenza. L'uso di più di una aspirazione aiuta a superare la monotonia. Ma in questo caso, non la dirigiamo verso noi stessi ma verso un altro. Perciò possiamo aggiungervi altre aspirazioni nel seguente modo:

1 EGLI HA COME SOLA PROPRIETÀ IL SUO *KAMMA*

2 Egli ha come sola eredità il suo *kamma*

3 Egli ha come sola nascita il suo *kamma*

4 Egli ha come sola relazione il suo *kamma*

5 Egli ha come solo rifugio il suo *kamma*.

Si può poi ripetere il tutto.

DOPO AVER OTTENUTO L'ASSORBIMENTO E LA PADRONANZA CON LA PERSONA NEUTRA, SI PROCEDE A FARE LO STESSO CON GLI ALTRI, PARTENDO DALLA PERSONA CARA FINO A QUELLA OSTILE. DOPO, SI POSSONO PRATICARE LE PERVASIONI GENERICHE E SPECIFICHE E ALLA FINE L'IRRADIAZIONE NELLE DIECI DIREZIONI.

COMBINARE LE QUATTRO DIMORE SUBLIMI

COME SI VEDE LE QUATTRO DIMORE SUBLIMI CORRISPONDONO A QUATTRO ATTEGGIAMENTI DIVERSI VERSO GLI ESSERI; E SEBBENE SIANO TUTTE DIFFERENTI E OGNUNA HA LA SUA SPECIFICA CARATTERISTICA, IN COMUNE HANNO TUTTE UN ATTEGGIAMENTO MOLTO POSITIVO CHE PORTA A RELAZIONARSI CON GLI ALTRI IN MODO IRREPENSIBILE, BUONO ED EQUILIBRATO. POSSONO PORTARE MOLTA PACE E FELICITÀ IN QUESTO MONDO AGITATO IN CUI VIVIAMO, DILANIATO DALL'IGNORANZA, ORGOGLIO, GELOSIA, AVARIZIA, SOSPETTO, AVIDITÀ, RABBIA, ECC.

UNA VOLTA SAKKA, IL RE DEGLI DEI, CHIESE AL BUDDHA: “COME MAI GLI ESSERI CHE VOGLIONO ESSERE LIBERI DA RABBIA E MALEVOLENZA, CHE NON VOGLIONO LITIGARE ED ESSERE OPPRESSI, MALTRATTATI, CHE PREGANO PER LA FELICITÀ, LA PACE E LA LIBERTÀ, NON SONO ANCORA LIBERI DAI PERICOLI E DALLA SOFFERENZA?” IL BUDDHA RISPOSE CHE TUTTI QUEI CONFLITTI, QUELL'ODIO, QUEI PERICOLI E TUTTA QUELLA SOFFERENZA ESISTEVANO A CAUSA DELL'INVIDIA E DELL'AVARIZIA. SI DIVENTA INVIDIOSI QUANDO SI VUOLE ESSERE PIÙ FELICI DI UN ALTRO MA NON CI SI RIESCE. PERSONE COSÌ NON POSSONO SOPPORTARE CHE ALTRI SIANO PIÙ FELICI DI LORO. AVARIZIA È NON VOLERE CONDIVIDERE CON ALTRI LA PROPRIA FELICITÀ E NON VOLERE CHE UN ALTRO SIA PIÙ FELICE DI SE STESSO. IL RISULTATO È UN'INFINITÀ DI CONFLITTI E LITIGI, CHE HANNO RADICI NELLA RABBIA E QUESTA HA ORIGINE NELL'AVIDITÀ E NELL'IGNORANZA.

LE QUATTRO DIMORE SUBLIMI SONO LA RISPOSTA IMMEDIATA CHE PERMETTE DI ATTENUARE QUESTI CONFLITTI. IL VERSO 5 DEL DHAMMAPADA DICE:

L'ODIO NON SI VINCE CON L'ODIO

SI VINCE CON L'AMORE

QUESTA È LA LEGGE ETERNA

QUANDO CONSIDERIAMO I VARI ELEMENTI DELLE DIMORE SUBLIMI POSSIAMO VEDERE CHE, SEBBENE SIANO TUTTI ATTEGGIAMENTI BUONI, UNO DI ESSI SI ADATTA ALLA SITUAZIONE MEGLIO DI UN ALTRO.

SE SAPPIAMO CON CHIAREZZA QUALE RICHIAMARE ALLA MENTE CON ENERGIA, IN MODO CHE SI ADATTI BENE ALLA SITUAZIONE, RIUSCIREMO SENZ'ALTRO AD ESAUDIRE IL NOSTRO DESIDERIO.

PER ESEMPIO, IN CASO DI GELOSIA, METTIAMO IN MOTO LA GIOIA CONDIVISA. QUESTO È UN BUON ESEMPIO DI COME CONTROBILANCIARE IL PREVALERE DI QUESTA TENDENZA NEGATIVA.

QUANDO C'È AVARIZIA PRATICHIAMO LA GENEROSITÀ CON METTA E KARUNA. INFATTI IL VERSO 223 DEL DHAMMAPADA DICE:

VINCI LA RABBIA CON L'AMORE
VINCI IL MALE COL BENE
VINCI L'AVARIZIA CON LA LIBERALITÀ
VINCI IL BUGIARDO CON LA VERITÀ.

CIÒ VALE ANCORA DI PIÙ QUANDO QUESTE CONTAMINAZIONI SORGONO IN NOI. UNA COSA IMPORTANTE È CAPIRE CHE PIÙ LA RABBIA È FORTE PIÙ C'È BISOGNO DI UN AMORE FORTE E COSÌ ANCHE TRA GELOSIA E SIMPATIA, AVARIZIA E LIBERALITÀ, CRUDELTÀ E COMPASSIONE. SE NON CI SI RIESCE È BENE RICORRERE A UNA FORTE EQUANIMITÀ O AL DISTACCO UNITO A COMPrensIONE.

IN UN ALTRO SUTTA SI CONSIGLIA DI RICORRERE ALLA COMPASSIONE QUANDO SI INCONTRA UNA PERSONA VERAMENTE OSTILE, CON CUI METTA NON FUNZIONA. SE ANCHE QUESTO NON FUNZIONA SI CONSIGLIA DI RICORRERE ALL'EQUANIMITÀ. ALTRE COMBINAZIONI APPLICABILI SORGONO DURANTE LA MEDITAZIONE. QUESTA PRATICA CONSISTE NON SOLO NELLO SCEGLIERE LA PERSONA IDONEA O NEL PASSARE DA UN ASSORBIMENTO ALL'ALTRO, MA ANCHE NEL SAPERE CAMBIARE ADEGUATAMENTE LA DIMORA SUBLIME. PER ESEMPIO, POSSIAMO DECIDERE DI ENTRARE NEI PRIMI DUE ASSORBIMENTI DI METTA, NEL TERZO DI COMPASSIONE, NEL QUARTO DI GIOIA E NEL QUINTO DI EQUANIMITÀ. POI POSSIAMO TENTARE I PRIMI DUE LIVELLI CON LA COMPASSIONE, IL TERZO CON LA GIOIA, IL QUARTO CON METTA E IL QUINTO CON EQUANIMITÀ. CI SONO VARIE COMBINAZIONI MA IL QUINTO ASSORBIMENTO DEVE ESSERE DI EQUANIMITÀ.

ALLO STESSO MODO, POI, POSSIAMO PROVARE A PASSARE DA UN INDIVIDUO ALL'ALTRO, DALLA PERVASIONE SPECIFICA A QUELLA GENERICA E A QUELLA DIREZIONALE. E AD OGNI ASPIRAZIONE SI PUÒ SCEGLIERE IN QUALE DIMORA SUBLIME O IN QUALE ASSORBIMENTO ENTRARE. QUESTA CAPACITÀ DI CONTROLLO MENTALE RICHIEDE MOLTO ESERCIZIO, MA ALLA FINE PORTA MOLTA FELICITÀ E PACE.

QUESTA PRATICA CI PERMETTE DI FAR SORGERE EMOZIONI POSITIVE OGNI VOLTA CHE LO DESIDERIAMO E CI DÀ FLESSIBILITÀ MENTALE, ANCHE NEI RAPPORTI CON GLI ALTRI. LA GENTE PUÒ VERAMENTE CAMBIARE E LO PUÒ FARE MOLTO VELOCEMENTE. SE NON SIAMO ADATTABILI, È FACILE RIMANERE FERITI O COLPITI IN MODO MOLTO DOLOROSO.

PUÒ SORGERE UNA DOMANDA: “CI PUÒ ESSERE UN CAMBIAMENTO COSÌ TOTALE, SE NON ABBIAMO RAGGIUNTO ALCUN LIVELLO DI ASSORBIMENTO?” LA RISPOSTA È “SÌ”, MA IL CAMBIAMENTO PUÒ NON ESSERE COSÌ RADICALE, DATA LA NATURA DISPERSIVA DEGLI OGGETTI E DEI DIVERSI STATI MENTALI, CHE NON PERMETTONO GLI ASSORBIMENTI. MA SE PRATICHIAMO BENE POSSIAMO OTTENERE FLESSIBILITÀ E ATTEGGIAMENTI POSITIVI VERSO CHIUNQUE, ESSERI O PERSONE, IN OGNI SITUAZIONE.

SPESSE LA GENTE RECITA LE ASPIRAZIONI CONCERNENTI LE QUATTRO DIMORE SUBLIMI, UNA DIETRO L'ALTRA. PER ESEMPIO, *SABBE SATTA... AVERA, ABYAPAJJHA, ANIGHA, SUKHIATTANAM PARIHARANTU, DUKKHA PAMUNCANTU, YATHA LADDDHASAMPATTITO, MAVIGACCHANTU, KAMMASSAKA...* “CHE TUTTI GLI ESSERI..., CHE TUTTI I VIVENTI, TUTTE LE CREATURE, TUTTI GLI INDIVIDUI, TUTTE LE PERSONE; CHE TUTTO IL GENERE FEMMINILE, TUTTI I REALIZZATI, TUTTI I NON REALIZZATI, TUTTE LE DIVINITÀ, TUTTI GLI UOMINI, TUTTI QUELLI IN REGNI FELICI, CHE SIANO LIBERI DALL'INIMICIZIA, LIBERI DALLA SOFFERENZA, CHE NON PERDANO I LORO BENI...; HANNO COME SOLA PROPRIETÀ IL *KAMMA*”.

LA PRATICA DI METTA NELLA VITA QUOTIDIANA

LA FRETTA E LE MOLTEPLICI ATTIVITÀ DELLA VITA QUOTIDIANA DI SOLITO NON PERMETTONO LO SVILUPPO DI UNA CONCENTRAZIONE PROFONDA, MA CIÒ NON SIGNIFICA CHE SIA IMPOSSIBILE SVILUPPARLA. D'ALTRA PARTE LO SVILUPPO PUÒ AVVENIRE IN VARI MODI, COME NELLA CRESCITA DI UN ALBERO. DEVE CRESCERE ALTRIMENTI MUORE. E' QUI CHE POSSIAMO VEDERE L'UTILITÀ DI METTA E I SUOI BENEFICI EFFETTI QUANDO APPLICATA ALLA VITA QUOTIDIANA. RIMARRETE SORPRESI DELLA PORTATA CHE PUÒ AVERE.

NEL MONDO CI TROVIAMO COINVOLTI IN MOLTE SITUAZIONI. CERTE VOLTE OTTENIAMO CIÒ CHE VOGLIAMO, ALTRE VOLTE NO. MA QUALUNQUE SIA LA SITUAZIONE DOBBIAMO CERCARE DI RIMANERE CALMI, SERENI ED EVITARE CONFLITTI. E' MEGLIO MIGLIORARE LA SITUAZIONE E ACCONTENTARSI, E QUESTO LO SI OTTIENE PRENDENDO LA DECISIONE GIUSTA E APPLICANDOLA IN MODO CORRETTO. VI SUONA FAMILIARE? IL PUNTO ESSENZIALE È IL COINVOLGIMENTO DELLA MENTE IN TUTTO CIÒ. NELLA MAGGIOR PARTE DEI CASI AVERE METTA COME STATO MENTALE FUNZIONA. QUESTA ENERGIA BENEFICA, POSITIVA, GIOIOSA APRE LE PORTE, SPIANA LA VIA PER ELIMINARE LA SOFFERENZA E APPORTA GIOIA. MA CI SONO SITUAZIONI LA CUI SOLUZIONE RICHIEDE TEMPO, CHE HANNO BISOGNO DI UNA SAGGEZZA CHE ANCORA NON ABBIAMO E LIVELLI DI CONCENTRAZIONE CHE STIAMO ANCORA CERCANDO DI SVILUPPARE. PER QUESTO DOBBIAMO ESSERE FLESSIBILI. A QUESTO PUNTO DOBBIAMO FARE APPELLO A TUTTA LA SAGGEZZA CHE POSSEDIAMO. PRENDETEVI UN MOMENTO PER PENSARE. ABBIATE LA CHIARA COMPrensIONE DELLO SCOPO E DELLA CONVENIENZA.

NELLA VITA QUOTIDIANA, METTA NON SORGE FACILMENTE AD OGNI ISTANTE, COME NELLA MEDITAZIONE FORMALE O NEI RITIRI. CI SONO SITUAZIONI CHE RICHIEDONO ALTRI STATI MENTALI. L'ALTERNATIVA NATURALE È QUELLA DI PRATICARE LA CONSAPEVOLEZZA, AL SUO POSTO; PER ESEMPIO QUANDO SI STA GUIDANDO, BISOGNA STARE ATTENTI AI SEMAFORI E NON PENSARE INTENSAMENTE A QUALCUNO. QUANDO SIETE IN CODA IL FARE POSTO A UN'ALTRA PERSONA RICHIEDE METTA E COSÌ ANCHE AIUTARE UN AUTOSTOPPISTA. MA VI RENDETE CONTO CHE CI VUOLE ANCHE SAGGEZZA E DISCERNIMENTO IN MODO DA NON PRENDERE SU UNA PERSONA PERICOLOSA.

SCRIVENDO UN DOCUMENTO DOVETE FARE ATTENZIONE ALLE PAROLE, ALTRIMENTI LE SCRIVETE SBAGLIATE. MA QUANDO SCRIVETE A QUALCUNO METTA INFONDERÀ ALLA LETTERA LA NOTA GIUSTA.

IN SECONDO LUOGO, METTA È INTERCAMBIABILE CON LE ALTRE DIMORE SUBLIMI: COMPASSIONE (*KARUNA*), GIOIA CONDIVISA (*MUDITA*) E EQUANIMITÀ (*UPEKKHA*). QUESTI SONO STATI CHE RENDONO BELLA OGNI RELAZIONE. QUANDO SI INCONTRA QUALCUNO CHE SOFFRE SORGE LA COMPASSIONE; QUALCUNO CHE È FELICE SUSCITA LA GIOIA CONDIVISA, MENTRE QUANDO SI INCONTRA QUALCUNO CHE NON SI È IN GRADO DI AIUTARE, PREVALE L'EQUANIMITÀ. PER IL RESTO, AMORE UNIVERSALE PER TUTTI.

Prendiamo la giornata di una persona: si alza, si lava, fa colazione e poi va a lavorare. Se è un bambino probabilmente va a scuola. Di lavori ce ne sono molti e vari. Dopo il lavoro ci può essere svago, riposo, cena e poi di nuovo a letto. Non c'è proprio mai tempo per praticare Metta? Metta di solito sorge insieme al suo oggetto, un essere vivente. Per cui, finché trattiamo con gente o esseri, è naturale e giusto avere Metta o un altro degli stati sublimi. A colazione, per esempio, ci sono molte opportunità per manifestarla: forse un sorriso gentile, un saluto (sincero ovviamente). Offrire una sedia, servire (o cucinare) il pasto per gli altri. Se siete in coda, non spingete; se parlate, usate parole giuste e buone. Lodate il lavoro (anche qui con sincerità) di un altro o simpatizzate con la sua fatica. Spesso la cosa migliore è rimanere in silenzio, consapevoli o irradiare Metta. L'unico guaio è che vi sentirete così bene che non avrete neanche fame! Ma come vi consiglierà l'insegnante, dovrete sforzarvi di mangiare.

SE SIETE IN MACCHINA E GUIDATE VOI, STATE ATTENTI ALLA SEGNALETICA STRADALE E AI SEMAFORI; NON PENSATE EMOTIVAMENTE A QUALCUNO. COMUNQUE POTETE PRATICARE METTA DANDO LA PRECEDENZA A CHI STA ATTRAVERSANDO LA STRADA O A QUALCUNO CHE TENTA IMPAZIENTE DI SUPERARVI. OLTRE TUTTO, QUESTO RENDE PIÙ SICURO IL VIAGGIO. L'IMPAZIENZA E L'IMPRUDENZA SONO LE MAGGIORI CAUSE DI INCIDENTI. UN BUON TEST È QUANDO VI TROVATE PRESI IN UN INGORGIO STRADALE. POTRESTE ALLORA PRATICARE LA PAZIENZA O ANCHE NOTARE I FENOMENI, MA POTRESTE ANCHE, IN QUESTA SITUAZIONE, PROVARE COMPASSIONE PER QUELLI CHE SONO INTRAPPOLATI NEL TRAFFICO O PROVARE GRATITUDINE SE PENSATE DI STARE MEGLIO DI LORO. COMUNQUE QUELLO CHE CONTA È ESERCITARSI AD AVERE UNO STATO MENTALE BUONO E METTA È MOLTO EFFICACE A QUESTO PROPOSITO.

ORA SIETE SUL POSTO DI LAVORO. ANDATE INCONTRO AGLI ALTRI CON UN SORRISO O UN SALUTO DI METTA. CI POSSONO ESSERE DEI LAVORI IN CUI NON SI HA A CHE FARE MOLTO CON LE PERSONE E IN TAL CASO SI PRATICA LA CONSAPEVOLEZZA. MA IN GENERALE È CON PERSONE CHE TRATTIAMO, QUALI I NOSTRI COLLEGHI O I SUPERIORI. PER AFFRONTARE QUESTE SITUAZIONI SI PUÒ FAR RIFERIMENTO AL SIGALOVADA SUTTA (DISCORSO A SIGALA). LO STESSO SUTTA CI DICE ANCHE COME TRATTARE UN BAMBINO A SCUOLA E LA MOGLIE A CASA E VICEVERSA.

CI SONO ALCUNI LAVORI TUTTAVIA, CHE RICHIEDONO MOLTA METTA E PER I PRATICANTI DI METTA SONO I LAVORI IDEALI: ESSI COMPREDONO I CAMPI:

1. DELL'EDUCAZIONE: GLI INSEGNANTI, PER ESEMPIO, VI POSSONO DIRE DA DOVE VIENE LA SODDISFAZIONE.

2. DEL SERVIZIO MEDICO O SOCIALE: I DOTTORI, GLI INFERMIERI, ECC. HANNO UN'INFINITÀ DI OCCASIONI PER ESERCITARE LA COMPASSIONE. COSÌ ANCHE QUELLI CHE SI DEDICANO ALLA RIABILITAZIONE DEI DROGATI O COLORO CHE LAVORANO CON I POVERI.

3. DEL SETTORE DEI SERVIZI (TERZIARIO). NEI RISTORANTI, STAZIONI TERMALI O NEI LUOGHI IN CUI SI ASSISTE LA GENTE, SI INCONTRA OGNI TIPO DI PERSONE, PER CUI DIVENTANO I LUOGHI IDEALI IN CUI PRATICARE METTA.

DURANTE GLI ANNI IN CUI HO INSEGNATO MEDITAZIONE HO SCOPERTO ALCUNE COSE. PRIMA DI TUTTO CHE QUANDO C'È METTA NON SI È MAI VERAMENTE STANCHI, CHE L'ENERGIA VIENE VIVIFICATA E QUESTO È VERO SOPRATTUTTO SE È RECIPROCA. TUTTAVIA CI SONO DEI CASI CHE POSSONO ESSERE ESTREMAMENTE NEGATIVI. CERTE VOLTE SONO COME PARASSITI CHE RISUCCHIANO TUTTA L'ENERGIA PRECIPITANDOLA IN UN POZZO SENZA FONDO. QUANDO NON SI RIESCE A FRONTEGGIARE UNA SITUAZIONE DEL GENERE, BISOGNA DIRE NO! ANCHE SE IL CASO DA TRATTARE È MOLTO PENOSO.

TORNARE A CASA, IN SENO ALLA PROPRIA FAMIGLIA, DOVREBBE RENDERE FELICI. A CASA TROVATE LE PERSONE PIÙ INTIME E CARE, O PER LO MENO QUESTO È QUELLO CHE DOVREBBE SIGNIFICARE TORNARE A CASA. STARE INSIEME A LUNGO È UNA LEZIONE DA CUI SI PUÒ IMPARARE MOLTO. MOLTE COPPIE NON LO FANNO, PER CUI SI DIVIDONO, MENTRE ALTRE RIMANGONO INSIEME PIENE DI RANCORE.

METTA PUÒ AIUTARE A RISOLVERE MOLTE COSE, VOGLIO DIRE QUANDO METTA È FORTE E COSTANTE.

INDISPENSABILE È ANCHE LA COMPRESIONE. E' ESSENZIALE RICAVARSI DEL TEMPO PER STARE INSIEME. QUANDO OGNUNO VIVE NEL SUO PICCOLO MONDO SENZA COMUNICARE, CIASCUNO SI TROVA AD ANDARE IN DIREZIONI DIVERSE ANCHE SENZA LITIGARE. DISGRAZIATAMENTE, PRIMA DI

SEPARARSI FANNO ANCHE QUESTO.

UN'ALTRA COSA CHE SI PUÒ FARE È QUELLA DI DEDICARSI A QUALCHE ATTIVITÀ RICREATIVA. E' IMPORTANTE AVERE DEL TEMPO DA DEDICARE AL PROPRIO BENESSERE (NATURALMENTE NEL MODO GIUSTO), CIOÈ AVERE METTA PER SE STESSI. O POSSIAMO INCONTRARE AMICI SIMPATICI CON CUI CI PIACE STARE. E' QUI CHE METTA PUÒ PROSPERARE, QUANDO SI FA QUALCOSA DI BUONO E SALUTARE. AVETE ALTRO DA SUGGERIRE? CHE NE DIRESTE DI PASSEGGIARE, DI GUSTARE LA NATURA, DI FARE SPORT? UNA ATTIVITÀ CHE NON VA DIMENTICATA RIGUARDA LA NOSTRA VITA SPIRITUALE NELLA COMUNITÀ. PER I BUDDHISTI È IL TEMPO PASSATO AL TEMPIO. E' QUI CHE I NOSTRI PENSIERI E LE NOSTRE AZIONI SI SEPARANO DAL MONDO. NELLA VITA SPIRITUALE METTA È IMPORTANTE. NON È SOLO QUESTIONE DI AIUTARE IL PIÙ IGNORANTE, MA ANCHE DI CREARE UNA AMICIZIA CHE SIA DI AIUTO E FREQUENTARE I PIÙ ESPERTI PER TRARNE ISPIRAZIONE E GUIDA. SONO LUOGHI IN CUI SI PUÒ FARE MOLTO. AD ESEMPIO, OFFRIRE IL PROPRIO SERVIZIO PER CUCINARE, GUIDARE L'AUTO, PULIRE, TRADURRE, STAMPARE, RIPARARE L'ELETTRICITÀ O ALTRO. DURANTE I RITIRI DI METTA, LE SESSIONI DI GRUPPO SVILUPPANO UNA CARICA ENERGETICA MOLTO POTENTE. ALLO STESSO MODO, DURANTE LE ORE DI LAVORO IN CUI LA GENTE INTERAGISCE, SI POSSONO CREARE DEGLI OTTIMI RAPPORTI.

POI, ANDANDO A LETTO, SI PUÒ RIPIANTARE ALLA MENTE CIÒ CHE È SUCCESSO DURANTE IL GIORNO E COSA SI PUÒ ANCORA FARE PER MIGLIORARSI. INFINE UNA SESSIONE DI METTA GARANTISCE UN BUON SONNO E DEI BEI SOGNI.

OLTRE AI GIORNI NORMALI CI SONO LE RICORRENZE E CI SI DEVE ACCERTARE CHE IN QUESTI GIORNI METTA, O UNO DEGLI ALTRI STATI SUBLIMI, SIA PRESENTE. ALCUNI GIORNI SPECIALI SONO:

- COMPLEANNO – NASCITA DI UN NUOVO RAPPORTO CON METTA – COMINCIARLO BENE
- MATRIMONIO E ANNIVERSARI – METTA COME IMPEGNO E FEDELTA' È PROFONDA MA ANCHE DIFFICILE
- MORTE E FUNERALI – TEMPO DI COMPASSIONE, CONSOLAZIONE ED EQUANIMITÀ
- PARTENZE E ARRIVI
- RIUNIONI FAMILIARI – TEMPO PER RINSALDARE I LEGAMI – PER RIPRENDERE I CONTATTI – OPPORTUNITÀ DI METTA
- FESTE – LA CELEBRAZIONE DEL VESAK CI FA RALLEGRARE E RICORDARE COSE BUONE
- RINUNCIA – ESSERE MONACO O MONACA – SIGNIFICA RINUNCIARE AL MALE O ANCHE ALLA VITA MONDANA. PERMETTE LA CRESCITA DI STATI SALUTARI CHE INCLUDONO SENZ'ALTRO METTA. DIRE CHE LA VITA SPIRITUALE ACCRESCE LA SAGGEZZA È VERO, MA È ANCHE VERO CHE FA CRESCERE CONTEMPORANEAMENTE METTA.

CONCENTRAZIONE SU METTA NELLA VITA QUOTIDIANA

SEBBENE DI SOLITO SIA POSSIBILE RAGGIUNGERE LA CONCENTRAZIONE DI METTA DURANTE LE SEDUTE FORMALI, COME QUANDO SI STA SEDUTI IMMOBILI NELLA SALA DI MEDITAZIONE, NON BISOGNA PERÒ DESUMERE CHE SIA IMPOSSIBILE OTTENERLA DURANTE LE ATTIVITÀ QUOTIDIANE. PER ESEMPIO, PER GIOCARE A SQUASH CI VUOLE UNA NOTEVOLE CONCENTRAZIONE O ANCHE PER AFFRONTARE UN PERICOLO. SOLO L'OGGETTO È DIVERSO E LA PROFONDA CONCENTRAZIONE DURA POCO. AFFINCHÉ SIA POSSIBILE LA CONCENTRAZIONE NELLE ATTIVITÀ QUOTIDIANE, BISOGNA

ESERCITARLA SPESSO. LA FAMILIARITÀ PORTA AD ESSERE ACUTI E IMPEGNATI, SENZA TROPPI ANSIETÀ.

QUANDO UNO SI È ESERCITATO A ENTRARE SPESSO IN PROFONDA CONCENTRAZIONE, LA SI OTTIENE FACILMENTE ANCHE NELLE SITUAZIONI COMUNI. IN QUESTI CASI BISOGNA MANTENERE LA CHIARA COMPrensIONE DEL MOMENTO ADATTO, CIOÈ SAPERE QUANDO E DOVE ENTRARE IN PROFONDA CONCENTRAZIONE E COME CONTROLLARLA.

CON LA PRATICA, SARETE IN GRADO DI METTERE DA PARTE OGNI ALTRA COSA E CONCENTRARVI PROFONDAMENTE SU **METTA**, ANCHE SOLO PER QUALCHE MINUTO O SECONDO. E' COME FARE UN BREVE PISOLINO; QUEL BREVE MOMENTO PUÒ FARE MIRACOLI, PER RINVIGORIRE IL CORPO E RIANIMARE LA SITUAZIONE IN CUI VI TROVATE.

PRENDIAMO L'ESEMPIO DI METTERE A LETTO UN BAMBINO. E' UNA SITUAZIONE CHE VI PERMETTE UNA BREVE PRATICA DI CONCENTRAZIONE. POTETE RECITARE BREVI VERSI DI **METTA** E CHIUDERE GLI OCCHI PER IRRADIARE **METTA**. QUANDO ANDATE A RISPONDERE AL TELEFONO, POTETE ANCHE IRRADIARE **METTA** A CHI CHIAMA IN MODO CONCENTRATO. POTETE FARLO ANCHE QUANDO PARLATE O VI MUOVETE, SEBBENE IN QUESTI CASI NON SIA FACILE E PROBABILMENTE VI RIUSCIRETE SOLO A INTERMITTENZA.

ESERCIZI FORMALI DI **METTA** NELLA VITA QUOTIDIANA

SONO QUELLI CHE SI FANNO STANDO SEDUTI SUL CUSCINO E MEDITANDO. POTETE ANCHE CAMMINARE PER QUALCHE MINUTO PER AVVIARE LA CONCENTRAZIONE. IL MOMENTO IDEALE È IL MATTINO DOPO UN BUON RIPOSO, MA È POSSIBILE FARLO IN QUALSIASI ALTRO MOMENTO DELLA GIORNATA. DI SOLITO CI VUOLE UNA MEZZ'ORA PER SISTEMARSI, MA CON UNA PRATICA REGOLARE, LA CONCENTRAZIONE PUÒ ESSERE RAGGIUNTA ABBASTANZA PRESTO. NON BISOGNA SOTTOVALUTARE QUESTE SEDUTE QUOTIDIANE, COME FANNO SPESSO QUELLI CHE HANNO FREQUENTATO RITIRI LUNGI. PENSANO CHE MEDITARE PER POCO SIA QUASI INUTILE E QUESTO ACCADE PERCHÉ SI ASPETTANO TROPPO. INVECE QUELLE BREVI SEDUTE INCIDONO MOLTO SULLA VITA QUOTIDIANA, PERCHÉ IN MANCANZA DI ESSE LA RABBIA PUÒ CRESCERE RAPIDAMENTE CAUSANDO GRANDE DOLORE.

FATE UN MIRACOLO

PER MIRACOLO INTENDO UNA COSA O UN EVENTO MERAVIGLIOSO CHE AVVIENE FUORI E AL DI LÀ DELLE PROPRIE ASPETTATIVE. IN QUESTO SENSO, CON **METTA** SI POSSONO OPERARE MIRACOLI. PIÙ FORTE È **METTA** PIÙ GRANDI SARANNO I MIRACOLI.

IL MIRACOLO A CASA E NELLA SOCIETÀ

UNA VOLTA UN'AMICA MI DISSE CHE NON ANDAVA D'ACCORDO CON UN PARENTE CON CUI CONDIVIDEVA LA CASA. LE CONSIGLIAI DI INVIARGLI **METTA** REGOLARMENTE. STRANAMENTE LA SITUAZIONE CAMBIÒ E DIVENNERO AMICI. LEI

STESSA NE FU SORPRESA PERCHÉ AMMISE CHE LA SUA CONCENTRAZIONE NON ERA MOLTO PROFONDA.

LA VITA SAREBBE MOLTO PIÙ FELICE SE TUTTI FOSSERO AMICI. QUESTO È PARTICOLARMENTE IMPORTANTE PER QUELLI CHE VIVONO INSIEME O SI FREQUENTANO SPESSE. SIA CHE SI TRATTI DI UNA FAMIGLIA, DI UN UFFICIO, DI UN TEMPIO O DI QUALSIASI ORGANIZZAZIONE SOCIALE, PERCHÉ NON PRATICARE REGOLARI SESSIONI DI METTA INSIEME? RIUNITE TUTTI I MEMBRI DELLA FAMIGLIA E IRRADIATEVI METTA RECIPROCAMENTE. DOPO, POTETE PARLARE DA CUORE A CUORE E SI POSSONO ELIMINARE UN'INFINITÀ DI LITIGI E INCOMPRENSIONI. ALLORA LA CASA SARÀ UNA VERA CASA, UN POSTO DOVE C'È GENTE CON CUI VI PIACE STARE. LA STESSA COSA VALE PER IL TEMPIO, L'UFFICIO O QUALSIASI ORGANIZZAZIONE SOCIALE.

IL MIRACOLO DELLA GUARIGIONE

QUANDO INCONTRIAMO DEI MALATI POSSIAMO IRRADIARE COMPASSIONE. SAPPIAMO CHE LA MENTE È UN'ENERGIA POTENTE E QUANDO PRATICA LE DIMORE SUBLIMI, PUÒ ANCHE COMPIERE UNA GUARIGIONE.

TANTO PER COMINCIARE È CERTAMENTE UTILE TIRAR SU IL MORALE DEL MALATO. UNA MENTE FELICE SOFFRE MENO E AIUTA IL CORPO A RIMETTERSI IN SALUTE PIÙ RAPIDAMENTE. UNA VOLTA AVEVO UN AMICO MALATO DI CANCRO. COME SI PUÒ IMMAGINARE, SOFFRIVA TREMENDAMENTE. CERCAI DI USARE LA MIA MENTE PER LENIRGLI IL DOLORE, MA CIÒ CHE NOTAI NEI MIEI TENTATIVI FU CHE PER PRIMA COSA OTTENNI DI CALMARGLI LA MENTE, POICHÉ LA MENTE INFLUENZA LA MENTE. POI NOTAI CHE INSIEME ALLA MENTE TRANQUILLA, NASCEVANO IN LUI FORZE FISICHE CURATIVE E UTILI. INFINE FU POSSIBILE ALLEVIARGLI LA SOFFERENZA, ALMENO UN PO'.

PERCHÉ NON PROVARCI, VISITANDO REGOLARMENTE I MALATI, I VECCHI E CHI SOFFRE? LO SI PUÒ FARE DA SOLI, MA È MEGLIO IN GRUPPO. IRRADIATE COMPASSIONE A COLUI CHE SOFFRE, SENTITE COME LA COMPASSIONE, PARTENDO DALLA VOSTRA MENTE CALMA, LO AVVOLGE E LO PENETRA. SIMILMENTE SENTITE COME LE VIBRAZIONI CHE SORGONO INSIEME ALLA COMPASSIONE AVVOLGONO E PENETRANO IL SUO CORPO. FATELO STANDO IN PROFONDA CONCENTRAZIONE. FATELO A LUNGO. LENITE LE SOFFERENZE ALTRUI.

IL MIRACOLO NELLA FORESTA

LA FORESTA RAPPRESENTA UN LUOGO IN CUI IL PERICOLO È SEMPRE IN AGGUATO: ANIMALI SELVAGGI COME TIGRI E SERPENTI CIRCOLANO INDISTURBATI. ABBONDANO ANCHE GLI SPIRITI INVISIBILI E PERFINO I DEMONI. QUANDO CI TROVIAMO IN UNA SITUAZIONE SIMILE, È MOLTO IMPORTANTE AVERE ABBASTANZA METTA CHE CI PERMETTA DI SUPERARE TUTTI I PERICOLI E LE PAURE. L'EFFETTO POSITIVO DEL POTERE DI METTA È RACCONTATO NELL'INCIDENTE IN CUI IL BUDDHA STESSO DOVETTE FAR FRONTE A UN ELEFANTE FEROCO E IMPAZZITO CHE LO CARICAVA. IL BUDDHA MANDÒ METTA VERSO L'ANIMALE E LO FECE TORNARE IN SÉ. QUESTI SI SEDETTE MANSUETO AI PIEDI DEL BUDDHA.

HO SENTITO PARLARE DI UN MONACO DELLA FORESTA, LA CUI METTA ERA TALMENTE POTENTE CHE UNA TIGRE SCELSE DI PARTORIRE E ALLEVARE I SUOI PICCOLI SOTTO LA SUA CAPANNA. GLI ANIMALI SONO MOLTO SENSIBILI A METTA E TALVOLTA RISPONDONO MEGLIO DEGLI UOMINI.

UNA VOLTA GIRONZOLAVO PER LA FORESTA, QUANDO MI ACCORSI DI ESSERMI PERSO E CHE STAVA SCENDENDO LA NOTTE. ALLORA MI RICORDAI CHE QUALCUNO MI AVEVA DETTO CHE UN MODO PER USCIRE DA UNA SITUAZIONE DEL GENERE ERA IRRADIARE METTA AGLI SPIRITI DEGLI ALBERI. LO FECI E BEN PRESTO MI TROVAI FUORI DALLA FORESTA. COINCIDENZA? BE', TANTO PER COMINCIARE MI AIUTÒ A SUPERARE IL PANICO, POI MANTENNE LA CONSAPEVOLEZZA CHE MI PERMISE DI PRENDERE LA DIREZIONE GIUSTA. NON SO SE FURONO GLI SPIRITI DEGLI ALBERI AD AIUTARMI, MA LA VIA D'USCITA MI APPARVE INCREDIBILMENTE FACILE DA TROVARE. CI SONO ALTRE STORIE CHE RACCONTANO DI

COME LE DIVINITÀ HANNO DATO UNA MANO A CHI HA METTA, IN MOMENTI DIFFICILI E DI PERICOLO.

L'ARAHANT SUBHUTI, ECCELSO PER LA SUA METTA, UNA VOLTA STAVA MEDITANDO IN UN CAMPO E LA DIVINITÀ IMPEDÌ CHE LA PIOGGIA CADESSE, COSA CHE PREOCCUPÒ I CONTADINI. MA QUANDO INFINE ESSI GLI COSTRUIRONO UNA CAPANNA, LA PIOGGIA RIPRESE A CADERE. E' COSTUME TRA I BUDDHISTI RIUNIRSI INSIEME IN CASO DI PERICOLO O DI DIFFICOLTÀ PER RECITARE E IRRADIARE METTA AL MONDO, ALLE DIVINITÀ E A TUTTI GLI ESSERI, PER RICHIAMARE LA BENEDIZIONE DELLA TRIPLICE GEMMA E COSÌ VIA. SI RITIENE CHE CIÒ SIA EFFICACE NEL PREVENIRE O STORNARE I PERICOLI.

IL GRANDE MIRACOLO

CI SONO MOLTE ALTRE SITUAZIONI IN CUI IL POTERE DI METTA OPERA MERAVIGLIOSI MIRACOLI PER ALLEVIARE LE SOFFERENZE DEGLI ESSERI. MA METTENDOLO IN ATTO, DOBBIAMO RICORDARCI DI NON AVERE MOTIVAZIONI EGOISTICHE, DI NON SVILUPPARE ORGOGLIO O ATTACCAMENTO A QUESTE COSE.

DI TUTTI I MIRACOLI OPERATI DA METTA, IL PIÙ GRANDE È IL MIRACOLO DELLA PURIFICAZIONE. QUANDO ABBIAMO METTA, NON CI SONO IMPURITÀ QUALI SOPRATTUTTO LA MALEVOLENZA E LA RABBIA. METTA CI PLACA COME UN ANTIDOTO TOGLIE IL VELENO DI SERPENTE CHE BRUCIA NEL CORPO.

METTA E IL RUOLO DA SVOLGERE

NEL SIGALOVADA SUTTA, UN FAMOSO DISCORSO DEL BUDDHA A SIGALA CONCERNENTE LA VITA LAICA, EGLI DÀ CONSIGLI SU COME COMPORTARSI NEI VARI RAPPORTI E RESPONSABILITÀ RECIPROCHE. NATURALMENTE I CONSIGLI DATI CORRISPONDONO ALLA CULTURA INDIANA DI QUEL TEMPO, EPPURE MOLTI SONO ANCORA VALIDI OGGI, PERSINO NELLA SOCIETÀ OCCIDENTALE.

NEL SUTTA EGLI INSEGNÒ A SIGALA DI PRATICARE NELLE SEI DIREZIONI. IL BUDDHA GLI DISSE CHE LE SEI DIREZIONI SI RIFERISCONO AI DIVERSI RAPPORTI CHE SI POSSONO AVERE:

GENITORE/FIGLIO,

INSEGNANTE/STUDENTE,

MARITO/MOGLIE,

DIRETTORE/IMPIEGATO,

PADRONE/SERVO,

ASCETI O GUIDE SPIRITUALI/LAICI E DEVOTI.

NELLA VITA CI VENIAMO A TROVARE IN SITUAZIONI DISPARATE. DISGRAZIATAMENTE NON TUTTI GLI UOMINI SONO UGUALI. OPPURE COME POTREBBE DIRE QUALCUNO, ALCUNI SONO PIÙ UGUALI DI ALTRI. QUESTO NON SIGNIFICA NEGARE I DIRITTI UMANI, MA PIUTTOSTO RICONOSCERE LE REALTÀ CHE RENDONO IMPORTANTI I DIRITTI UMANI, IN MODO DA MIGLIORARLI E OTTENERE IL

MEGLIO DA ESSI. NATURALMENTE CI SONO QUELLI PIÙ FORTUNATI, CHE QUINDI SONO IN VANTAGGIO. CI SONO ANCHE QUELLI MENO FORTUNATI E CON UNA RINASCITA IN REGNI INFERIORI. L'IGNORANZA (E FORSE QUALCOSA DI PIÙ) PORTA ALL'AVARIZIA, ALL'INVIDIA, AD ALIMENTARE SFIDUCIA E INIMICIZIA. COMPRENDERE LA REALTÀ DELL'IMPERMANENZA, DELLA SOFFERENZA E DEL NON-SÉ CI PORTA AD AVERE IL GIUSTO ATTEGGIAMENTO VERSO LA COMPASSIONE, LA GRATITUDINE E L'AMORE.

ALLORA SI PUÒ COMPRENDERE CHE SI PUÒ ESSERE SOGGETTI A SITUAZIONI IN CUI IL NOSTRO RUOLO, SE GIOCATO CORRETTAMENTE, PORTA PACE E SERENITÀ. E MAN MANO CHE I RUOLI CAMBIANO, NOI CAMBIAMO SAGGIAMENTE CON ESSI.

E' FACILE ANCHE RENDERSI CONTO CHE OGNI TIPO DI RAPPORTO COINVOLGE DELLE PERSONE. SE UNO NON SVOLGE BENE IL PROPRIO RUOLO, IL RAPPORTO SI ROVINERÀ. UNA PERSONA PURA DI MENTE, SARÀ LIBERA ALMENO DAL SENSO DI COLPA, MA CI VUOLE MOLTA METTA E SAGGEZZA PER SALVARE IL LEGAME.

STUDIANDO I SUTTA HO NOTATO CHE QUELLO TRA AMICI È UN RAPPORTO BUONO E PURO. NEGLI ALTRI TIPI DI RAPPORTO MENZIONATI SOPRA, CI SONO DIVERSE DISCRIMINAZIONI DI RUOLI CHE RAPPRESENTANO CASI "SPECIALI" PER LA PRATICA DI METTA. IN GENERALE, PRIMA CHE FIORISCA UN VERO RAPPORTO, BISOGNA ESSERE "AMICI", ALTRIMENTI, QUANDO NON C'È AMORE, ANCHE IL RAPPORTO PADRE/FIGLIO NON HA CHE UN RUOLO FUNZIONALE DETTATO DALLA SITUAZIONE E DALLA SOCIETÀ. LE CONDIZIONI ESSENZIALI PER COSTRUIRE LE FONDAMENTA SONO: FIDUCIA E COMUNICAZIONE.

VORREI CHIEDERVI: "FARESTE AMICIZIA CON UNO DI CUI NON VI FIDATE?" NATURALMENTE LA RISPOSTA È: NO. POTETE AVERE UNA RELAZIONE CON QUALCUNO CON CUI NON POTETE AVERE ALCUNA COMUNICAZIONE? DI NUOVO LA RISPOSTA SARÀ: NO! SI PUÒ OBIETTARE CHE LA METTA UNIVERSALE CONSIDERA TUTTI AMICI E PUÒ INFLUENZARE LE PERSONE ANCHE SENZA CONOSCKERLE. QUESTO È VERO, MA MOLTI NON HANNO UNA METTA COSÌ FORTE DA FAR SBOCCIARE UN'AMICIZIA. SE LO È, VUOL DIRE ALLORA CHE LA FIDUCIA E LA COMUNICAZIONE SONO PRESENTI.

I RECIPROCI DOVERI DEGLI AMICI SONO:

- 1 FAR REGALI
- 2 PARLARE CON GENTILEZZA
- 3 PREOCCUPARSI DEL RECIPROCO BENESSERE
- 4 TRATTARE L'ALTRO COME SE STESSO
- 5 MANTENERE LA PAROLA DATA

I RECIPROCI DOVERI DEI COMPAGNI SONO:

- 1 OCCUPARSI DELL'ALTRO QUANDO QUESTI È NEGLIGENTE
- 2 OCCUPARSI DEI BENI DELL'ALTRO QUANDO QUESTI LI TRASCURA
- 3 ESSERE DI RIFUGIO QUANDO L'ALTRO HA PAURA
- 4 NON ABBANDONARLO NEI GUAI
- 5 PRENDERSI CURA DEI SUOI FIGLI.

UN RAPPORTO COSÌ È BASATO SUL MUTUO RISPETTO, SU UNA SINCERA ATTENZIONE, PROTEZIONE E AMORE RECIPROCO, SIA NELLE PAROLE E NELLE AZIONI CHE NELLA MENTE. PARTICOLARMENTE LODEVOLE È PROTEGGERE E DAR RIFUGIO A UN AMICO. NEL BISOGNO SI RICONOSCONO GLI AMICI. NEI MOMENTI DIFFICILI SAPRETE CHI VI È VERAMENTE AMICO.

LE VIRTU' DEL PROPRIO RUOLO

GENITORE – COMPASSIONE, RESPONSABILITÀ, AMORE

FIGLIO – GRATITUDINE, COMPRESIONE, RISPETTO, AMORE.

I GENITORI SONO SPESSE ELOGIATI PER ESSERE I PRIMI AMICI DEI FIGLI. I GENITORI SANNO I SACRIFICI CHE HANNO COMPIUTO. UN PADRE MI HA DETTO CHE, SE VERAMENTE C'È AMORE PER I FIGLI, SACRIFICARSI NON È DIFFICILE. PERÒ IL FIGLIO DEVE DIMOSTRARE LA SUA GRATITUDINE CON L'OBEDIENZA E IL RESTO. NELLA VITA SI PRESENTANO SITUAZIONI PIUTTOSTO COMPLICATE. I GENITORI POSSONO NON ESSERE COLTI E SPIRITUALI. D'ALTRA PARTE I FIGLI SPESSE IGNORANO COME È FATTA LA VITA E COSA PENSANO GLI ADULTI. NE RISULTA UN CONFLITTO GENERAZIONALE. METTA PUÒ RISOLVERLO? DOVREBBE POTERLO RISOLVERE SE C'È CONOSCENZA DEL MONDO E SAGGEZZA SPIRITUALE. ALCUNI PENSANO CHE SI DEBBA DARE PIÙ IMPORTANZA ALLA SAGGEZZA SPIRITUALE.

I DOVERI DEI GENITORI VERSO IL FIGLIO SONO:

- 1 TENERLO LONTANO DAL MALE
- 2 SPINGERLO A FARE IL BENE
- 3 INSEGNARGLI UN MESTIERE
- 4 TROVARGLI UNA SPOSA ADATTA
- 5 FARLO EREDE DEI LORO BENI

IN CAMBIO, I DOVERI DEL FIGLIO VERSO I GENITORI SONO:

- 1 AIUTARLI DOPO ESSERE STATO A SUA VOLTA AIUTATO
- 2 AIUTARLI NELLE VARIE INCOMBENZE
- 3 MANTENERE LA TRADIZIONE FAMILIARE
- 4 RENDERSI DEGNO DELL'EREDITÀ
- 5 ALLA LORO MORTE, DISTRIBUIRE DONI IN LORO MEMORIA.

E' INTERESSANTE VEDERE COME IL RAPPORTO GENITORI/FIGLIO POSSA CAMBIARE QUANDO IL FIGLIO CRESCE E I GENITORI DIPENDONO DA LUI. ALLORA IL FIGLIO PRENDE IN MANO LA SITUAZIONE.

INSEGNANTE – COMPASSIONE

STUDENTE – RISPETTO.

E' QUESTO UN RAPPORTO MOLTO SIMILE A QUELLO GENITORI-FIGLIO, MA È MENO STRETTO. NEL PASSATO I MAESTRI AVEVANO SEMPRE UN RUOLO MOLTO ELEVATO A CAUSA DELLE LORO CAPACITÀ E CONOSCENZE. ALCUNI MAESTRI SONO SEVERI, ALTRI ACCOMODANTI, MA LA MAGGIORANZA STA NEL MEZZO. LA LOGICA CI DICE CHE OGNI STUDENTE VA TRATTATO CON DIVERSI GRADI DI SEVERITÀ. UNA VOLTA IL BUDDHA DISSE CHE ADDESTRARE I DISCEPOLI È COME ALLENARE DEI CAVALLI. ALCUNI SI MUOVONO AL SOLO CENNO DELLA FRUSTA, ALCUNI QUANDO LA VEDONO E ALTRI SOLO SE LA PROVANO. POI CI SONO QUELLI CHE NON SI MUOVONO NEMMENO QUANDO SONO FRUSTATI. IN ALTRE PAROLE LA "FRUSTA" PUÒ ANDARE BENE PER ALCUNI, MA GLI INCORREGGIBILI BISOGNA ALLONTANARLI CON EQUANIMITÀ. NEL PASSATO ALCUNI INSEGNANTI AUTORITARI SI COMPORTAVANO DA DITTATORI; GLI STUDENTI LI TEMEVANO, LI EVITAVANO O VI SI RIBELLAVANO.

NELLA MODERNA SOCIETÀ EGUALITARIA NON SI DÀ PIÙ IMPORTANZA A QUESTE DISCRIMINAZIONI DI RUOLO. E' IL LEGAME DI AMICIZIA TRA IL MAESTRO E LO STUDENTE CHE RENDE INTERESSANTE E UTILE L'APPRENDIMENTO. ANCH'IO SONO ARRIVATO ALLE STESSE CONCLUSIONI, DOPO AVER INSEGNATO MEDITAZIONE PER ALCUNI ANNI. PER ESSERE UN MAESTRO C'È BISOGNO DI SAGGEZZA, SIA PRATICA CHE SPIRITUALE; È QUEST'ULTIMA CHE CARATTERIZZA UN MAESTRO.

IN SECONDO LUOGO GLI STUDENTI HANNO BISOGNI E POTENZIALITÀ DIVERSE E QUINDI OGNUNO RICHIEDE UNA DIVERSA ATTENZIONE. L'IDEALE È DAR LORO PIÙ ATTENZIONE POSSIBILE UNITA A METTA, MA IL TEMPO È UN FATTORE LIMITANTE PER MOLTE PERSONE. TUTTAVIA, SE GUIDATI CORRETTAMENTE, GLI STUDENTI MOSTRERANNO GRATITUDINE.

I DOVERI DI UN MAESTRO SONO:

- 1 DARE UN'ISTRUZIONE COMPLETA
- 2 ACCERTARSI CHE ABBIAMO IMPARATO BENE LA LEZIONE
- 3 PREPARARE DELLE SOLIDE BASI PER UN MESTIERE

- 4 RACCOMANDARLI AD AMICI E COLLEGHI
- 5 DARE RIFUGIO A QUELLI CHE SONO IN PERICOLO.

I DOVERI DEGLI STUDENTI SONO:

- 1 ALZARSI IN PIEDI PER SALUTARE IL MAESTRO
- 2 SERVIRLO
- 3 OBBEDIRLO
- 4 ASSISTERLO
- 5 ACCOGLIERE RISPETTOSAMENTE L'INSEGNAMENTO.

MARITO – FIDUCIA E LEALTÀ

MOGLIE – FIDUCIA E LEALTÀ

AI TEMPI DEL BUDDHA L'UOMO AVEVA UN RUOLO SUPERIORE, EPPURE LA FEDELITÀ È MENZIONATA PER ENTRAMBI. SI PENSA CHE QUESTA SIA LA RELAZIONE PIÙ INTIMA TRA DUE PERSONE E FISICAMENTE LO È, MA MENTALMENTE NON SEMPRE. IN ALCUNE SOCIETÀ PUÒ RAPPRESENTARE SOLO UN RUOLO DI PROCREAZIONE SECONDO I BISOGNI DELLA SOCIETÀ O CLAN. TUTTAVIA, IN MOLTE SOCIETÀ OCCIDENTALI MODERNE LE DISPARITÀ DI RUOLO TRA MARITO E MOGLIE SONO STATE ELIMINATE. MA QUESTO NON GARANTISCE LA PRESENZA DI METTA. È INTERESSANTE NOTARE CHE IL BUDDHA MENZIONÒ QUATTRO TIPI DI MOGLI IDEALI: QUELLA MATERNA, QUELLA COME UNA SORELLA, QUELLA COME UN'AMICA E QUELLA COME UNA DOMESTICA. ABBIAMO MOLTI CASI PRATICI CHE DIMOSTRANO CHE UN MATRIMONIO PUÒ AVER SUCCESSO SOLO SE C'È ABBASTANZA METTA. LA PURA SODDISFAZIONE DEI SENSI O LA RICCHEZZA PORTANO SPESSO ALLA SEPARAZIONE.

I DOVERI DI UN MARITO VERSO LA MOGLIE SONO:

- 1 ONORARLA
- 2 NON DISPREZZARLA
- 3 ESSERE FEDELE
- 4 DARLE AUTORITÀ
- 5 PROCURARLE ORNAMENTI.

I DOVERI DI UNA MOGLIE VERSO IL MARITO SONO:

- 1 ORGANIZZARE BENE IL LAVORO DOMESTICO
- 2 DIRIGERE LA SERVITÙ
- 3 ESSERE FEDELE
- 4 PRENDERSI CURA DELLE PROVVISI
- 5 ESSERE DILIGENTE E SOLLECITA NEI PROPRI DOVERI.

PADRONE O DIRETTORE – COMPASSIONE, GENEROSITÀ

SERVO O IMPIEGATO – LEALTÀ, DILIGENZA.

LA DIPENDENZA TRA DIRETTORE E IMPIEGATO VARIA; CERTE VOLTE IL DIRETTORE APPROFITTA DELLA SUA POSIZIONE PER FARE I PROPRI INTERESSI, SFRUTTANDO E OPPRIMENDO I SUOI SOTTOPOSTI. NEL PEGGIORE DEI CASI GLI IMPIEGATI SCHIAVIZZATI NON HANNO ALTRA SCELTA CHE RIBELLARSI E CACCIARE IL DESPOTA, O ADDIRITTURA UCCIDERLO, COME NELLA RIVOLUZIONE RUSSA.

NELLE SOCIETÀ PIÙ DEMOCRATICHE IL POTERE DEL CAPO VIENE DISCIPLINATO DALLE LEGGI IMPOSTE DALLO STATO. ALTRIMENTI CI SAREBBERO SEMPRE PROBLEMI. E ANCHE IN QUESTO CASO, LA COMPASSIONE E LA SAGGEZZA SONO INDISPENSABILI. CERTE VOLTE I RUOLI CAMBIANO, COME NEL CASO IN CUI UN IMPIEGATO ANZIANO VIENE PRIVATO DELLA PROMOZIONE A FAVORE DI UNO PIÙ GIOVANE, CHE QUINDI DIVENTERÀ IL SUO SUPERIORE. CHE SIA GIUSTO O NO, DEVE COMUNQUE FARE BUON VISO A CATTIVA SORTE.

I DOVERI DI UN PADRONE VERSO I SUOI SERVI SONO:

- 1 DISTRIBUIRE IL LAVORO A SECONDA DELLA FORZA DI OGNUNO
- 2 FORNIRE CIBO E STIPENDIO

- 3 CURARLI IN CASO DI MALATTIA
- 4 CONDIVIDERE LE COSE PRELIBATE
- 5 SOSPENDERE IL LAVORO NELLE ORE DI RIPOSO.

I DOVERI DI UN SOTTOPOSTO VERSO IL PADRONE SONO:

- 1 ALZARSI PRIMA DEL PADRONE
- 2 CORICARSI DOPO DI LUI
- 3 PRENDERE SOLO CIÒ CHE VIENE DATO
- 4 LAVORARE BENE
- 5 FARNE LE LODI E SOSTENERNE LA BUONA REPUTAZIONE.

PRETI, MONACI, ASCETI – SAGGEZZA, COMPASSIONE

LAICI – UMILTÀ, REVERENZA.

QUI IL RUOLO ASSOMIGLIA A QUELLO TRA MAESTRO E DISCEPOLO, METTENDO PERÒ PIÙ IN RILIEVO IL FATTORE SPIRITUALE. IL PRETE/MONACO CHE DEDICA LA SUA VITA A QUESTO SCOPO È PROBABILE CHE SIA AVVANTAGGIATO NELL'AFFRONTARE I MISTERI E LE VICISSITUDINI DELLA VITA. MA L'ABITO (FACCIATA ESTERNA) NON FA IL MONACO, PER CUI CI POSSONO ESSERE COMPLICAZIONI SE EGLI NON È CIÒ CHE ASSERTISCE DI ESSERE. LA SPIRITUALITÀ VA AL DI LÀ DELLE APPARENZE ESTERIORI.. QUANDO SI RICONOSCE CIÒ, NON VI SARANNO PIÙ PROBLEMI. VEDERE L'IMPORTANZA DELL'AMICIZIA NELLA CONDIVISIONE SPIRITUALE, RENDE QUESTO RAPPORTO NON SOLO BELLO MA ANCHE PROFONDO. NELLE SOCIETÀ DEMOCRATICHE NON SI DÀ MOLTA IMPORTANZA AL RUOLO, MENTRE SI TENGONO IN ALTA CONSIDERAZIONE LE VIRTÙ SIA DEI LAICI CHE DEI MONACI. PUÒ ESSERE UNA COSA SALUTARE, A PATTO CHE LA COMPrensIONE DEL LAICO DERIVI DALLA PRATICA REALE E NON DAI LIBRI.

I DOVERI DEGLI ASCETI, MONACI, BRAHMINI VERSO IL DEVOTO IN GENERE SONO:

- 1 TENERLO LONTANO DAL MALE
- 2 SPRONARLO AL BENE
- 3 ESSERE BENEVOLO E COMPASSIONEVOLE
- 4 INSEGNARGLI CIÒ CHE NON SA
- 5 GUIDARLO SULLA STRADA VERSO IL PARADISO.

I DOVERI DI UN LAICO SONO:

- 1 COMPORTARSI GENTILMENTE
- 2 PARLARE GENTILMENTE
- 3 PENSARE COSE GENTILI
- 4 INVITARE A CASA GLI ASCETI/MONACI/BRAHMINI
- 5 PROVVEDERE ALLE LORO NECESSITÀ.

INFINE POSSIAMO CONCLUDERE DICENDO CHE I RUOLI SI ASSUMONO NATURALMENTE NELLA VITA, COME TRA GENITORI E FIGLIO. OPPURE POSSONO SVILUPParsi PIÙ TARDI COME QUELLI TRA MARITO E MOGLIE. NON POSSIAMO IGNORARE QUESTE REALTÀ, SPECIALMENTE IN ALCUNE SOCIETÀ ASIATICHE DOVE LA DISCRIMINAZIONE PER GENERE E STATUS È LA NORMA. MA IL PROPRIO RUOLO VA SVOLTO BENE; CIÒÈ LA PERSONA PIÙ FORTE NON DEVE ESSERE DISPOTICA MA COMPASSIONEVOLE E IL SOTTOPOSTO NON DEVE ESSERE OLTRAGGIOSO. CERTE VOLTE È BENE RICORDARE CHE ASSUMERE UN RUOLO PUÒ COMPLICARE I RAPPORTI. IN PRIMO LUOGO POSSONO SVILUPParsi, DA UNA PARTE EGO E SUPERBIA FINO A INGIGANTIRSI A DISCAPITO DELLA CONTROPARTE CHE NE RIMANE UMILIATA. LA VANITÀ DELL'EGO È UN PUNTO MOLTO SENSIBILE E DELICATO, E CI SI PUÒ VERAMENTE INFURIARE QUANDO LO SI OFFENDE O UMILIA.

IN SECONDO LUOGO, NEL GIOCARE UN RUOLO CI SONO ASPETTATIVE CHE VARIANO A SECONDA DEGLI INDIVIDUI E CULTURE. E' DIFFICILE SAPERE CHE ASPETTATIVE HA L'ALTRO, PER CUI È FACILE FARE ERRORI. SE SI HANNO ASPETTATIVE TROPPO ELEVATE SI RIMARRÀ DELUSI E SE INVECE SONO GLI ALTRI AD ASPETTARSI TROPPO DA VOI, È BENE CHIARIRE LE COSE. D'ALTRA PARTE SE NON SI HANNO ASPETTATIVE SI È PIÙ FLESSIBILI. NEL PEGGIORE DEI CASI SIGNIFICA ANCHE CHE UNO SI

ASPETTA CHE ACCADA CIÒ CHE ASPETTAVA. SE UNO HA UNA FORTE CONSAPEVOLEZZA, GLI SARÀ POSSIBILE ACCETTARNE TUTTE LE CONSEGUENZE.

E' INTERESSANTE NOTARE CHE QUANDO I RUOLI SONO SVOLTI CORRETTAMENTE, CON IL TEMPO CRESCONO QUEGLI STATI MENTALI POSITIVI, COME METTA, COMPASSIONE E GIOIA CONDIVISA. SE INVECE I RUOLI SONO GIOCATI MALE, EMERGONO GLI STATI MENTALI INVERSI.

LA CONSAPEVOLEZZA CI DIFENDE DA QUESTI ULTIMI, MENTRE LA SAGGEZZA CI INSEGNA A TRATTARE CORRETTAMENTE QUESTI RUOLI. GENERALMENTE, SE VOGLIAMO CHE IL RAPPORTO MIGLIORI, BISOGNA RINFORZARE LE QUALITÀ POSITIVE, ED ELIMINARE LE TENDENZE NEGATIVE. METTA STA IN TESTA ALLE VIRTÙ POSITIVE. QUALI SONO QUESTE VIRTÙ E COME INTERAGISCONO CON METTA SARÀ L'ARGOMENTO DEL PROSSIMO CAPITOLO.

COME LA MEDITAZIONE, COSÌ LE VIRTÙ, SE VENGO RICONOSCIUTE, POSSONO ESSERE COLTIVATE IN MODO DA FORMARE UNA BASE DI SOSTEGNO PER IL GIOCO DEI RUOLI. GARANTISCONO UNA SANA RELAZIONE ANCHE SE I RUOLI CAMBIANO O VENGO TENUTI IN MINOR CONTO, COME NELLE SOCIETÀ OCCIDENTALI PIÙ EGALITARIE. QUESTO PERCHÉ SI DÀ PIÙ RILIEVO ALLA BONTÀ E ALLA SOFFERENZA PRESENTI IN OGNI ESSERE, PIUTTOSTO CHE AI RUOLI. SERVE ANCHE A FAR SORGERE EQUANIMITÀ QUANDO LE COSE VANNO COMPLETAMENTE IN PEZZI.. PER ESEMPIO, ANCHE QUANDO LE COPPIE SI SEPARANO POSSONO RIMANERE AMICI. E ALLORA SI SCOPRIRÀ CHE OGNI RUOLO HA QUALCOSA DI SPECIALE, È UN CAMPO DA GIOCO UNICO, DOVE SI POSSONO IMPARARE MOLTE LEZIONI. E' DA NOTARE CHE I VARI TIPI DI PERSONE SI ADATTANO BENE A CERTI RUOLI, MA SONO COMPLETAMENTE INCOMPATIBILI CON ALTRI. SI PUÒ AVERE UNA BUONA RIUSCITA SOLO QUANDO C'È FLESSIBILITÀ, E UNA BUONA METTA QUANDO C'È COMPRESIONE.

IL METTA SUTTA

NEL KARANIYAMETTA SUTTA (DISCORSO SU COME PRATICARE LA GENTILEZZA AMOREVOLE), SI PUÒ TROVARE UN CONCISO MA EFFICACE CONSIGLIO DATO DAL BUDDHA CIRCA LA PRATICA DI METTA. E' DIVISO IN DUE PARTI:

1. LE VIRTÙ CHE FORMANO LA BASE DELLA PRATICA DI METTA, CHE SONO QUALITÀ IMPORTANTI AL FINE DI AVERE UNA COMUNICAZIONE E UNA CONDOTTA GIUSTE.
2. LE CONDIZIONI PER LO SVILUPPO DELLE QUALITÀ DI METTA .

IL METTA SUTTA COMINCIA COL DIRE: “QUESTO È CIÒ CHE DOVREBBE ESSERE FATTO DA COLUI CHE VUOLE OTTENERE LO STATO DI PACE”. RIGUARDA IL PERCHÉ DELLA PRATICA: IL SINCERO DESIDERIO DI UNO STATO DI PACE (SPESSO CHIAMATO NIBBANA). FU LA RACCOMANDAZIONE DATA AI MONACI, SPAVENTATI DAGLI SPIRITI DELLA FORESTA, PER SVILUPPARE L'AMORE UNIVERSALE. QUEL CONSIGLIO COMUNQUE PUÒ ESSERE EFFICACEMENTE APPLICATO IN MOLTI ALTRI CASI, SPECIALMENTE QUANDO SI HA A CHE FARE CONTINUAMENTE CON GENTE E CREATURE E PER QUELLI CON IL TEMPERAMENTO IROSO.

NELLA PRIMA PARTE DEL SUTTA, CONSIDERIAMO LE PRIME QUINDICI QUALITÀ ENUMERATE E VEDIAMO IL RAPPORTO CHE HANNO CON LA PRATICA STESSA DI METTA.

1. *CAPACE (SAKKA)*

La capacità di badare al proprio benessere materiale e spirituale determina quanto possiamo essere d'aiuto agli altri. Un povero non può aiutare molto a livello materiale. Una persona immorale non può guidare o ispirare gli altri nello sviluppare la virtù. Capacità significa anche potenzialità e ingegnosità. Sebbene la spiritualità sia prevalente, non possiamo ignorare l'importanza dei bisogni materiali, soprattutto se è questione di sopravvivenza. Ci fu uno che commentò: "Perfino per raggiungere il Nibbana ci vuole denaro"; questo è vero soprattutto in Occidente dove i ritiri possono essere incredibilmente cari. Da un punto di vista spirituale, l'altro risvolto della capacità deve essere la fiducia, chiave di tutti gli stati salutari.

PER POTER AMARE GLI ALTRI, BISOGNA PER PRIMA ESSERE IN GRADO DI AMARE SE STESSI. LA CARITÀ COMINCIA A CASA. QUESTI ASPETTI ANDREBBERO SVILUPPATI FINO A DIVENTARE LA BASE SIA PER ULTERIORI PROGRESSI IN METTA (CIOÈ PER LA CONCENTRAZIONE DI METTA) SIA PER IL LAVORO SOCIALE.

2. *ONESTO/FRANCO (UJU)*

L'onestà e la franchezza sono segni di sincerità. Se uno non è sincero con se stesso non lo può essere neanche con gli altri. E a meno che non ci sia una

comunicazione da cuore a cuore, il rapporto non può approfondirsi. Questo riguarda soprattutto i problemi più delicati, che presuppongono un cambiamento o un adattamento delle parti in causa. Lo si può applicare a tutti i tipi di lavoro come anche alla vita privata. Ed è vero anche in meditazione. Bisogna guardare francamente a se stessi, alle proprie debolezze e punti di forza e vedere cosa va fatto. Questo non è sempre facile. Uno deve anche guardare nelle debolezze e forze dell'altro e decidere se si vuole andare avanti nel rapporto e che sacrificio questo richiede.

COME SEMPRE, CIÒ SIGNIFICA PRENDERE NOTA ACCURATAMENTE DI TUTTO IN MODO CHE LA SAGGEZZA POSSA SORGERE, PERMETTENDO AL FLUSSO DI METTA DI SCORRERE LIBERAMENTE CON UN MINIMO DI IMPEDIMENTI E PERICOLI. LA FRANchezza DEVE ACCOMPAGNARSI ALLA PRUDENZA.

3. *ESTREMAMENTE ONESTO/FRANCO (SUHUUJ)*

Questa assoluta onestà e sincerità va sviluppata in modo che duri a lungo e possa resistere alle varie prove. Significa la più grande attendibilità e fiducia possibili. Con una persona che abbia queste qualità, la gente apre facilmente il proprio cuore e si confida in momenti di necessità. Una persona così sarà naturalmente di forti principi, coraggiosa e comprensiva. Insomma, completamente attendibile.

4. *MITE (SUVACO)*

Mitezza significa essere obbedienti e non ostinati. L'ostinazione infatti implica superbia o rabbia o anche pigrizia, per cui quelli così non ascoltano nessuno, anche quando gli augurano felicità. Come può allora imparare a migliorare se stesso (e Metta) in modo efficace? Dobbiamo capire che si può imparare molto dalle critiche altrui e anche dai bambini. Certamente chiunque si sentirebbe bene a lavorare con una persona mite. Tuttavia non bisogna scambiare la mitezza per debolezza, che vuol dire essere servile, dipendente e allo stesso tempo accettare senza reagire le ingiustizie, le vessazioni e altri comportamenti dannosi. La mitezza è accompagnata dalla non-aggressività, dalla gentilezza e dall'umiltà che rendono la mente dolce, gradevole e aperta, qualità chiave queste della Gentilezza Amorevole, che permettono una vera comunicazione.

5. *GENTILE (MUDU)*

La gentilezza è l'opposto della durezza.. La durezza è spesso aggressiva e può ferire la sensibilità degli altri. L'orgoglio è come una ferita aperta. Per curarla dobbiamo essere gentili. E' la stessa gentilezza che si userebbe per far addormentare un bambino. Con la dolcezza non c'è stress, ma anzi ci sarà gioia, a cui ben presto seguirà la concentrazione. Con questo stato Metta sorge e cresce facilmente. Quando ci sono tracce di rabbia nel cuore è meglio non dire e non fare niente. Pensieri, parole e azioni gentili possono operare miracoli, oltre ad aiutarci ad evitare conflitti inutili. Vale la pena imparare a essere gentili.

6. *NON ORGOGLIOSO (ANATIMANI)*

L'orgoglio o presunzione è strettamente correlato alla brama di esistere e quindi alla radice dell'ignoranza. Può essere molto pericoloso quando l'offeso è una persona potente. La rabbia che segue sarà distruttiva. Essere "non-orgoglioso" ammorbidisce quel demone interiore e lo esorcizza. Vista in positivo è la virtù dell'umiltà che è considerata l'emblema del saggio, che si astiene dal maltrattare gli altri e allo stesso tempo si guarda bene dall'essere soggiogato dal proprio ego.

QUANDO UNO È ORGOGLIOSO È DIFFICILE CHE VEDA I LATI BUONI E I BISOGNI DEGLI ALTRI. ANZI CERCHERÀ DI UMILIARE GLI ALTRI, PONENDO SE STESSO COME ESEMPIO DA EMULARE. E' BENE TENERE SEMPRE PRESENTE CHE "C'È TANTO BENE NEL PEGGIORE DI NOI E TANTO MALE NEL MIGLIORE DI NOI". FACENDO CIÒ, LA CONCENTRAZIONE SULL'IMPERMANENZA INFINE SRADICHERÀ LA SUPERBIA. QUANDO L'UMILTÀ AUMENTA PUÒ DIVENTARE APPREZZAMENTO, GRATITUDINE (CHE È GIOIA CONDIVISA), RISPETTO, CHE A SUA VOLTA È IN RAPPORTO CON LA FEDE.

7. *CONTENTO (SANTUTTHI)*

Contento vuol dire essere soddisfatto di qualunque cosa sia disponibile. Chi è scontento è insoddisfatto (cioè frustrato e poi diventerà rabbioso o triste), e quindi desidererà ciò che crede che lo farà felice. Anche in questo caso la prima cosa è sradicare la rabbia come anche la bramosia egoistica che contamina qualsiasi buona azione, distorcendo e indebolendo l'effettiva funzione di Metta. Solo allora l'accontentarsi sarà il fattore positivo che produrrà progresso e gioia nella vita spirituale.

C'È UNA DOMANDA IMPORTANTE DA PORSI: COME PRATICARE LA CONTENTEZZA? NELLA VITA ORDINARIA, NON SMORZERÀ OGNI AMBIZIONE? LA RISPOSTA È: DIPENDE DAL LIVELLO DI VITA SPIRITUALE CHE VOLETE AVERE. PIÙ LA META È ALTA, PIÙ PIACERI MONDANI VANNO ABBANDONATI.. COMUNQUE SIA, NON POTETE IGNORARE COMPLETAMENTE I BISOGNI SPIRITUALI. LA CONTENTEZZA NON IMPEDISCE DI INSEGUIRE SCOPI SPIRITUALI. D'ALTRA PARTE VUOL DIRE AVERE NON-AVIDITÀ E ACCETTARE LA REALTÀ COSÌ COM'È. ANALIZZANDO BENE SI VEDRÀ CHE COSTITUISCE UN PUNTO DI PARTENZA FONDAMENTALE PER UN ULTERIORE SVILUPPO.

8. *FACILE DA AIUTARE (SUBHARO)*

Il discorso originale riguardava i monaci a cui si consigliava di non essere esigenti con i laici che li sostenevano. Questo è un modo di praticare Metta: non costituire un problema per gli altri, anche se ciò comporta sopportare qualche disagio. Tuttavia, non bisogna neanche essere così orgogliosi da non chiedere aiuto in caso di bisogno. Certe volte è necessario dipendere dagli altri. Perfino un eremita deve talvolta uscire dalla foresta. Un buon rapporto non significa solo dare, ma anche accettare. Fa parte dell'apprezzamento. Quindi se dobbiamo chiedere qualcosa non esageriamo; se prendiamo in prestito restituiamo quanto ci è stato prestato e, se possibile, aggiungiamoci qualcosa. La gratitudine genera apprezzamento e forma un anello di sostegno in più nella catena d'oro di Metta.

9. *AVERE POCHI COMPITI (APAKICCO)*

Per sviluppare un rapporto ci vuole tempo. Non è sempre facile comunicare e la fiducia cresce lentamente. Per dare Metta a qualcuno dovete avere tempo per loro e con loro. Spesso i genitori sono troppo occupati a lavorare e lasciano i figli abbandonati a se stessi, per cui il rapporto con loro ne soffre; i figli avranno denaro, ma non amore. La stessa cosa avviene nella vita spirituale e nello sviluppo della Gentilezza Amorevole. Dobbiamo avere il tempo per poter fare dei ritiri che ci permettano di progredire velocemente. E se uno ha poche incombenze ha più tempo. Questo è il fattore che sta alla base del sapersi accontentare.

10. *FRUGALE (SALLAHUKAVUTTI)*

Anche la frugalità ha a che fare con l'accontentarsi. Quando non si prende più di quanto si ha bisogno, si elimina parecchia avidità. Quando si hanno pochi doveri e pochi beni, ci si muove facilmente e liberamente, con poche preoccupazioni. Ovunque andiamo possiamo essere flessibili, versatili, pur rimanendo solleciti; queste sono tutte qualità che si addicono alla pratica di Metta e al suo sviluppo.

11. *CONTROLLATO E SERENO NEI SENSI (SANTINDRIYA)*

Le facoltà dei sensi (occhio, naso, orecchio, lingua, corpo e mente) sono le porte da cui entrano i pensieri. Essi formano il mondo in cui viviamo e a cui reagiamo moralmente o immoralmente. Controllando e sviluppando la mente, si disciplinano i pensieri non salutari o irrequieti, si calma e si raccoglie la mente finché diventa serena. Allora può sorgere la concentrazione profonda. Prima per importanza viene la moralità, poi la concentrazione, seguita dall'intuizione profonda. Si può realizzare ciò solo attraverso la consapevolezza delle sei porte dei sensi, difendendole dalle negatività. Ciò contribuisce grandemente a calmare la mente e a sviluppare la concentrazione. Allora Metta diventerà vigorosa e profonda, non sarà facilmente disturbata dalle impurità e i suoi effetti saranno di vasta portata.

12. *PRUDENTE (NIPAKO)*

Prudenza, soprattutto in senso spirituale, significa sapere ciò che è opportuno e benefico. Infatti spesso avere un buon motivo e Metta non basta. Per esempio, dare un consiglio non richiesto può suscitare rabbia. E altrettanto disastroso è dare un consiglio sbagliato. Contro coloro che approfittano della nostra buona volontà nell'aiutarli, ci si può difendere mantenendo l'anonimato. Praticando Metta bhavana bisogna considerare se le condizioni e le proprie azioni sono adatte al suo sviluppo. La prudenza è necessaria soprattutto nella vita quotidiana. Negli stadi più avanzati della meditazione diventa saggezza.

13. *LIBERO DALLA SCORTESIA (APPAGABBHO)*

La scortesia si esprime con un comportamento rozzo. Quanto più pratichiamo e raffiniamo i nostri stati mentali, tanto più la mente penetra ai livelli più profondi e sottili, che sono quelli della moralità, concentrazione e saggezza oltre ai diversi livelli di concentrazione. Il vantaggio più immediato è il successivo abbandono delle impurità. In senso positivo è lo sviluppo di stati puri. Esternamente lo vediamo nel nostro modo di agire e parlare con gli altri. In generale, più si ha Metta più raffinato è il comportamento. Qui si sottolinea la gentilezza guidata dalla prudenza.

14. *NO FAVORITISMO VERSO I FAMILIARI (KULESU ANANUGIDDHO)*

Vuol dire non sollecitare favori, cosa che dimostrerebbe la presenza di avidità e attaccamento a ciò che l'altro ha da offrire. E' un comportamento che in breve diventerebbe evidente e disgustoso. Quando sorgono attaccamenti, Metta ne viene contaminata. E' a questo punto che la magia finisce e comincia l'incubo.

15. *NON BISOGNA FARE NEANCHE LA PIÙ PICCOLA AZIONE CHE IL SAGGIO POTREBBE DISAPPROVARE (NACAKHUDAM SAMACARE KINCI YENA VINNU PARE UPAVADEYYUM).*

I saggi disapprovano tutte le azioni non salutari, perché si oppongono alla pura mente di Metta. Non bisogna sottovalutare nessuna forma di male per quanto insignificante possa sembrarci. Questa considerazione ci permette di evitarlo meglio. La consapevolezza nell'agire e il controllo dei sensi diventano essenziali per lo sviluppo di Metta e della sua concentrazione.

SABBE SATTÀ BHAVANTU SUKHIYATA

... (POI EGLI AUGURERÀ) CHE ESSI SIANO FELICI E SALVI

YE KECI PANA BHUTATHI

QUALSIASI ESSERE VIVENTE CHE ESISTE

TASA VA THAVARA VA ANAVASESA

DEBOLE O FORTE SENZA ECCEZIONI

DIGHA VA YE MAHANTA VA MAJJHIMA

DI DIMENSIONI LUNGHE O GRANDI O MEDIE

RASSAKANUKA THULA

PICCOLO, CORTO O TOZZO

DITTHA VA YEVA ADITTHA

VISIBILE O INVISIBILE

YECA DURE VASANTI AVIDURE

E QUELLI CHE DIMORANO VICINO O LONTANO

BHUTA VA SAMBHAVESI VA

O CREATURE CHE ANCORA CERCANO DI ESISTERE

SABBE SATTA BHAVANTU SUKHITATTA

CHE TUTTI GLI ESSERI SIANO FELICI

NA PARO PARAM NIKKUBBETHA

CHE NESSUNO INGANNI L'ALTRO

NATIMANNETHA KATHACINAM KANCI

NÉ LO DISPREZZI IN NESSUN LUOGO

BYAROSANA PATIGHASANNA

NELLA RABBIA O MALEVOLENZA

NANAMANNASSA DUKKHAMICCHEYYA

CHE NON SI AUGURINO MALE RECIPROCAMENTE

MATA YATHA NIYAM PUTTAM

COME UNA MADRE PROTEGGE IL SUO FIGLIOLO

AYUSA EKAPUTTAM ANURAKKHE

IL SUO UNICO FIGLIO A COSTO DELLA SUA VITA

EVAMPI SABBA BHUTESU

ALLO STESSO MODO VERSO TUTTI GLI ESSERI

MANASAMBHAVAYE APARIMANAM

COLTIVATE UNA MENTE ILLIMITATA

METTANCA SABBALOKASMIN

CHE PENSIERI AMOREVOLI PER TUTTO IL MONDO

MANASAM BHAVAYE APARIMANAM

VENGANO MANTENUTI ILLIMITATAMENTE

UDDHAM ADHO CA TIRIYANCA

SOPRA, SOTTO E TUTT'INTORNO

ASAMBHADAM AVERAM ASAPATTAM

LIBERAMENTE, SENZA ODI O INIMICIZIA

TITTHAM CARAM NISINNO VA SAYANO VA

IN PIEDI, CAMMINANDO, SEDUTI O SDRAIATI

YAVA TASSA VIGATAMIDDHO

FINO A CHE CI SI SVEGLIA

ETAM SATIM ADHITTHEYYA

DOVREMMO SVILUPPARE QUESTA CONSAPEVOLEZZA

BRAHMAMETAM VIHARAM IDHAMAHU

QUESTA È DETTA LA DIMORA DIVINA.

DOPO I VARI CONSIGLI CONCERNENTI LE DIVERSE VIRTÙ, IL BUDDHA INDICÒ IL METODO PER PERMEARE DI METTA I DIVERSI TIPI DI ESSERI E ALLA FINE DIFFONDERE LA GENTILEZZA AMOREVOLE IN OGNI DIREZIONE. SI CONSIGLIA DI PRATICARLA IN TUTTE LE POSTURE. IL CONSIGLIO FINALE PER EVITARE IDEE ERRATE E SVILUPPARE QUELLE GIUSTE, È DATO PER PREPARARE LA MENTE ALL'INTUIZIONE PROFONDA, ALLA VIA CHE CI LIBERERÀ DAL CICLO DI NASCITA E MORTE. IN PRATICA I CONSIGLI DEL BUDDHA VERTEVANO SU:

1. IL METODO;
2. LA DILIGENZA NELLA PRATICA;
3. IL SUPERAMENTO DELLE IDEE ERRATE;
4. L'INSTAURAZIONE DI IDEE CORRETTE/INTUIZIONE PROFONDA;
5. LA REALIZZAZIONE DELLA COMPLETA LIBERAZIONE.

1. *METODO*

Qui abbiamo fatto una breve esposizione del metodo concernente la meditazione di Metta. Una descrizione più dettagliata si trova nel "Sentiero della Purificazione" di Buddhagoshā. Il metodo qui descritto è basato su di esso.

2. *DILIGENZA*

Il significato di questa parola è evidente. Se uno parla ma non pratica non arriverà da nessuna parte. Non deve esserci uno studio meramente intellettuale. Per essere diligenti sia nella vita quotidiana che nella meditazione formale ci vuole molta energia e ancora di più per la concentrazione meditativa. Di qui la frase "...sia in piedi che camminando, sia seduti che sdraiati..." suggerisce l'importanza della diligenza in un ritiro intensivo di Metta.

3. I PUNTI TRE E QUATTRO MENZIONATI SOPRA SARANNO TRATTATI NEL PROSSIMO CAPITOLO SU METTA E VIPASSANA.

ANALISI

PER RIASSUMERE IL METTA SUTTA, HO FATTO UN'ANALISI E UNA LISTA DELLE VIRTÙ:

- | | |
|----|--|
| I | <i>SCOPO</i> : OTTENERE LO STATO DI PACE |
| II | <i>QUALITÀ</i> :
1 capace |

- 2 ONESTO, FRANCO
- 3 ESTREMAMENTE ONESTO
- 4 MITE
- 5 GENTILE
- 6 NON ORGOGLIOSO
- 7 CONTENTO
- 8 FACILE DA AIUTARE
- 9 CON POCHE INCOMBENZE
- 10 FRUGALE
- 11 CONTROLLATO, SERENO
- 12 PRUDENTE
- 13 NON SCORTESE
- 14 SENZA FAVORITISMI FAMILIARI
- 15 NEANCHE LA PIÙ PICCOLA AZIONE CHE IL SAGGIO DISAPPROVEREBBE

III *AZIONI DA INTRAPRENDERE*

- 1 Radiare Metta agli esseri (metodo)
- 2 PRATICARLO IN OGNI POSTURA

IV *LA VIA DELL'INTUIZIONE PROFONDA*

- 1 Non cadere in idee sbagliate
- 2 DOTATO DI VISIONE
- 3 CHE NON RINASCE PIÙ.

HO NOTATO CHE ALCUNE DI QUESTE VIRTÙ POSSONO ESSERE CLASSIFICATE PER GRUPPI E ALTRE POSSONO ESSERE COLLEGATE ALL'INSIEME DELLA PRATICA. PER ESEMPIO, ACCONTENTARSI (II-7) È LA BASE O LA VIRTÙ PER CUI SI DIVENTA FACILI DA AIUTARE (II-8), FRUGALI (II-10) E SENZA FAVORITISMI (II-14).

ACCONTENTARSI (C): SENZA FAVORITISMI FAMILIARI, FACILE DA AIUTARE, FRUGALE

QUANDO UNO È LIBERO DALLA SCORTESIA (II-3) DIVENTA MITE (II-4), GENTILE (II-5) E NON SUPERBO (II-6)

RAFFINATEZZA (R) – NON GROSSOLANO: MITE, NON SUPERBO, GENTILE

DIFENDERSI DAGLI STATI NEGATIVI (II-15) ED ESERCITARE IL CONTROLLO/SERENITÀ SUI SENSI (II-11) SONO ESSENZIALMENTE LA STESSA COSA: UNO SI RIFERISCE AL CONTROLLO DELLE AZIONI MENTRE L'ALTRO È IN SENSO LATO.

DIFENDERSI (G): GUARDARSI DAGLI STATI NEGATIVI
ESERCITARE CONTROLLO/SERENITÀ SUI SENSI

QUESTI TRE GRUPPI FORMANO LE VIRTÙ BASILARI PER LO SVILUPPO DI METTA. LE RIMANENTI QUALITÀ: CAPACITÀ (II-1), ONESTÀ (II-2), ESTREMA ONESTÀ (II-3) CONCERNONO TUTTO L'INSIEME DELLA PRATICA, IN CUI 2 E 3 SONO LE DIRAMAZIONI DI 1. ANCHE LA PRUDENZA (II-12) VA ESERCITATA A OGNI TAPPA DELLA VIA. LA SOLA QUALITÀ NON ANCORA MENZIONATA È AVERE POCHE INCOMBENZE (II-9) CHE NON È SOLO UN PREREQUISITO DELL'ACCONTENTARSI (RIGUARDO AI BISOGNI MONDANI) MA PERMETTE ANCHE DI AVERE TEMPO PER LA PRATICA.

DA QUESTA ANALISI SI POSSONO TRARRE ALCUNI SPUNTI PRINCIPALI:

- 1 IL CONTROLLO È RICHIESTO PER SVILUPPARE QUALSIASI STATO
- 2 LA RAFFINATEZZA PRODUCE QUELLA MORBIDEZZA CHE È UN'ATTRATTIVA DI METTA, GIOIA E CONCENTRAZIONE
- 3 DALL'ACCONTENTARSI SORGONO ALTRE CONDIZIONI PROPIZIE ALLA PRATICA, QUALI TEMPO, CHIAREZZA, ECC.

4 LA PRUDENZA È LA LUCE CHE GUIDA LUNGO TUTTO IL CAMMINO.

METTA E VIPASSANA

(GENTILEZZA AMOREVOLE E INTUIZIONE PROFONDA)

SE SI VUOLE ESSERE COMPLETAMENTE LIBERI DALLA SOFFERENZA E ARRIVARE AL CULMINE DELLA VITA SPIRITUALE È NECESSARIO PRATICARE LA MEDITAZIONE DI INTUIZIONE PROFONDA PER REALIZZARE LA VERITÀ E LA PACE ASSOLUTA. LE DUE MEDITAZIONI DIFFERISCONO PER I LORO OGGETTI E RISULTATI, MA È POSSIBILE COMBINARLE PER BENEFICIARE DI ENTRAMBE. IN ALTRE PAROLE UNO CHE HA PRATICATO METTA SARÀ DEFINITIVAMENTE AVVANTAGGIATO, MA CI VUOLE PIÙ TEMPO E ABILITÀ PER IMPARARE ENTRAMBI I METODI. L'ULTIMA PARTE DEL METTA SUTTA RIGUARDA L'INTUIZIONE PROFONDA:

- 1) ELIMINARE/EVITARE LE IDEE SBAGLIATE
- 2) ESSERE DOTATI DI VISIONE (IDEE CORRETTE)
- 3) NON NASCERE DI NUOVO.

LE IDEE SBAGLIATE SONO QUELLE OPINIONI PERSONALI SULL'ESISTENZA CHE CONTRADDICONO LA REALTÀ, COME PRENDERE PER DURATURO CIÒ CHE È IMPERMANENTE, PER FELICITÀ LA SOFFERENZA, PER UN SÉ IL NON-SÉ. QUESTE TRE CARATTERISTICHE DELL'ESISTENZA (IMPERMANENZA, SOFFERENZA E NON SÉ) SONO IN EFFETTI TERMINI DIVERSI PER ESPRIMERE L'IDEA DELLA REALTÀ, IN MODO CHE L'INDIVIDUO ORDINARIO LA POSSA COMPRENDERE. "IDEA" (DITTHI) TECNICAMENTE NEL BUDDHISMO, SIGNIFICA QUALCOSA DI PIÙ CHE OPINIONE O IDEA SBAGLIATA. SIGNIFICA UNA FORTE FEDE ERRATA, ROBUSTA ABBASTANZA DA INFLUENZARE I PROPRI PENSIERI, AZIONI E PAROLE. È UN PUNTO CENTRALE PER QUANTO RIGUARDA L'ATTIVITÀ DELLA PROPRIA MENTE E DEL KAMMA. QUANDO LE IDEE ERRATE SONO PRESENTI, NON PUÒ ESSERCI ALCUNA PROFONDA REALIZZAZIONE. È SORPRENDENTE NOTARE CHE ANCHE QUELLI CHE HANNO RAGGIUNTO PROFONDI LIVELLI DI ASSORBIMENTO DI METTA, POSSONO ALBERGARE IDEE ERRATE.

PER CHI NON HA PRATICATO VIPASSANA È POSSIBILE SBAGLIARE PENSIERI E CONCLUSIONI, QUANDO SI HA A CHE FARE CON CONCETTI SUPERFICIALI, ANCHE SE SI È DEI PENSATORI PROFONDI. QUESTO AVVIENE PERCHÉ TALI PROFONDE VERITÀ E REALTÀ STANNO AL DI LÀ DEI CONCETTI E DEVONO ESSERE SPERIMENTATE DIRETTAMENTE PER MEZZO DI UNA PENETRANTE CONSAPEVOLEZZA.

QUESTO PERÒ NON DEVE IMPEDIRE DI COMPIERE AZIONI SALUTARI CON COMPASSIONE E AMORE; VUOL SOLO DIRE CHE NON È PRESENTE UNA PROFONDA COMPrensIONE DELLA REALTÀ. ANCHE I PROFONDI ASSORBIMENTI DI METTA SONO BASATI SU CONCETTI E UNO PUÒ ARRIVARE ALLA CONCLUSIONE ERRATA DI AVER SPERIMENTATO L'ASSOLUTO. PERCIÒ È NECESSARIO SEGUIRE L'AVVERTIMENTO DI "NON CADERE NELLE IDEE SBAGLIATE".

"VISIONE" IN QUESTO CONTESTO SIGNIFICA "INTUIZIONE PROFONDA", CIOÈ LA COMPrensIONE ESPERIENZIALE DELLA REALTÀ. LA PAROLA CHIAVE, SPESSO MALINTESA, È NON-SÉ. NON-SÉ È UNA DEFINIZIONE IN NEGATIVO E SERVE A RIMUOVERE L'IDEA CHE CI SIA UN SÉ DURATURO NEI PROCESSI FISICI E MENTALI. C'È ANCHE IL SENSO POSITIVO: L'EVENTO NATURALE DEI FENOMENI, LE LORO CARATTERISTICHE E TUTTO CIÒ CHE PUÒ ESSERE SPERIMENTATO DIRETTAMENTE CON CHIARA E NUDA CONSAPEVOLEZZA, CHE MAN MANO APPROFONDENDOSI, DIVENTA SEMPRE PIÙ CHIARA. SICCOME PERÒ TALE ARGOMENTO NON RIGUARDA QUESTO LIBRO, È SUFFICIENTE DIRE CHE IL METODO VIPASSANA SERVE A SVILUPPARE LA "CONSAPEVOLEZZA INTUITIVA" FINO A CHE SI ARRIVA ALLA REALIZZAZIONE COMPLETA CHE È AL DI LÀ DI NASCITA E MORTE. È ALLORA CHE AVVIENE LA RADICALE PURIFICAZIONE DALLE IMPURITÀ, INSIEME ALLA TRASFORMAZIONE E ALLA LIBERAZIONE.

COME SI PUÒ COMBINARE LA PRATICA DELL'INTUIZIONE PROFONDA CON METTA? A PRIMA VISTA SEMBRANO DUE PRATICHE OPPOSTE. INFATTI UN MEDITATORE UNA VOLTA MI CHIESE: "QUANDO UNO VEDE TUTTO COME FENOMENI E REALTÀ E BASTA, METTA SEMBRA COSÌ SUPERFICIALE! CHE SCOPO HA?"

È VERO CHE I DUE OGGETTI NON POSSONO STARE INSIEME CONTEMPORANEAMENTE NELLA

MENTE ED È PROPRIO PER QUESTA RAGIONE CHE LE DUE MEDITAZIONI DIFFERISCONO. IN UNA C'È IL CONCETTO DI UN ESSERE (PER ESEMPIO UNA PERSONA), NELL'ALTRA UNA REALTÀ (I PROCESSI PSICOFISICI E LE TRE CARATTERISTICHE). MA CONSIDERANDO CHE I CONCETTI DERIVANO DALLA REALTÀ, ENTRAMBE LE MEDITAZIONI HANNO UNA LORO IMPORTANZA E UN LORO SIGNIFICATO SPECIFICO.

I CONCETTI E LE REALTÀ SONO COME DUE LIVELLI O CANALI. IL PRIMO RIGUARDA IL MONDO CONVENZIONALE IN CUI LA GENTE VIVE, IL SECONDO CONCERNE IL MECCANISMO INTERNO CHE STA ALLA BASE DI ESSO. PERCIÒ È IMPOSSIBILI SEPARARLI VERAMENTE.

PER ESEMPIO QUANDO SI PRATICA LA MEDITAZIONE DI INTUIZIONE PROFONDA, SI IMPARA CHE NON CI SONO PERSONE MA SOLO PROCESSI. SEMBRA UNA COSA SENZA SENSO QUANDO SI TORNA NEL MONDO CONVENZIONALE. DOPO UN PO' SI SCOPRE CHE È ANCORA POSSIBILE AVERE METTA E ANCHE PIÙ FORTE DI PRIMA, E QUESTO PERCHÉ LA PRATICA DI VIPASSANA DONA UNA PROFONDA PACE INTERIORE, CHE NON È ALTRO CHE METTA VERSO SE STESSI. QUANDO UNO NE È PIENO, È IN GRADO DI DARNE ANCORA DI PIÙ AGLI ALTRI. IN SECONDO LUOGO, FACCIAMO TUTTI PARTE DELL'EVOLUZIONE NATURALE. DOVREMMO RIUSCIRE A VEDERE LA BONTÀ E LE POTENZIALITÀ DEGLI ALTRI, POICHÉ NON SIAMO COSÌ SEPARATI DA LORO COME CREDIAMO DI ESSERE. QUESTA COMPrensIONE PERMETTE A METTA DI ESPANDERSI OVUNQUE.

IL SECONDO PUNTO È PIÙ PRATICO: COME COMBINARE INSIEME LE DUE MEDITAZIONI? E' POSSIBILE IN TRE MODI:

- 1 COMINCIARE CON LA PRATICA DI METTA SEGUITA DA QUELLA DI INTUIZIONE PROFONDA
- 2 COMINCIARE CON L'INTUIZIONE PROFONDA E PROSEGUIRE CON METTA COME SOSTEGNO
- 3 PRATICARLE ENTRAMBE CONTEMPORANEAMENTE.

QUI DI SEGUITO SPIEGO I TRE PUNTI PIÙ DETTAGLIATAMENTE:

1. NEL PRIMO CASO, CI SI PUÒ PORRE LA DOMANDA: "FINO A CHE PUNTO DEVO ARRIVARE PRIMA DI PASSARE ALLA PRATICA DI INTUIZIONE PROFONDA?". E' BENE RAGGIUNGERE PER LO MENO LA CONCENTRAZIONE D'ACCESSO, IN CUI GLI IMPEDIMENTI SONO ELIMINATI MOMENTANEAMENTE, IN MODO CHE QUESTA FORMI LA BASE PER LA MEDITAZIONE DI INTUIZIONE PROFONDA. SE SI HA IL TEMPO E L'OPPORTUNITÀ SI PUÒ ANCHE COMPLETARE LA PRATICA DI METTA.

2. NEL SECONDO CASO, SI PUÒ PRATICARE METTA DOPO AVER BEN PADRONEGGIATO IL METODO VIPASSANA, PROBABILMENTE DOPO AVER RAGGIUNTO LA QUARTA CONOSCENZA INTUITIVA DEL "SORGERE E DISSOLVERSI". SI PUÒ ANCHE PRATICARLA PRIMA DI QUESTO STADIO, PER ESEMPIO QUANDO SI È IMPARATA LA TECNICA E GLI ESERCIZI DI BASE, MA IN QUESTO CASO SI CORRE IL RISCHIO DI CADERE NELLA "VISIONE ERRATA" O IMPANTANARSI NELLE "IMPERFEZIONI DELL'INTUIZIONE PROFONDA", CHE ABBONDANO NELLA MEDITAZIONE DI TRANQUILLITÀ.

3. CI SONO VARI MODI PER APPLICARE QUESTO PUNTO. UN MODO È QUELLO DI PRATICARE LE DUE MEDITAZIONI ALTERNATIVAMENTE A SECONDA DI COME LO SI RITIENE OPPORTUNO. ANCHE SE LE PRATICATE UNA ALLA VOLTA, DURANTE UN RITIRO È COME SE LE PRATICASTE INSIEME. IN QUESTO CASO BISOGNEREBBE AVERE ALMENO UNA BUONA BASE DI ENTRAMBE IN MODO CHE NON VI SIA CONFLITTO. PER EVITARE ULTERIORI CONFLITTI, SI PUÒ PRENDERE UNA CHIARA RISOLUZIONE DI PRATICARLE NELLE CONDIZIONI E PER IL TEMPO DESIDERATI. IN QUESTA MANIERA SI EVITA DI DOVER SVILUPPARE UNA ULTERIORE QUALITÀ, QUELLA DI PASSARE DA UNA ALL'ALTRA.

UN ALTRO CRITERIO È CHE QUANDO SI PRATICA LA MEDITAZIONE DI METTA, SI DEVE MANTENERE LA CONSAPEVOLEZZA DEI PROCESSI. E AL CONTRARIO, QUANDO LA PRATICA VIPASSANA HA RAGGIUNTO LIVELLI PROFONDI ED È DIVENUTA ABBASTANZA FAMILIARE, LA CONSAPEVOLEZZA SORGE SPONTANEAMENTE CON LA PRATICA DI METTA. POTREBBE SEMBRARE UNA CONTRADDIZIONE, MA LA MENTE PUÒ MOSTRARSÌ MOLTO EFFICIENTE E RAPIDA NEL PASSARE DALL'UNO ALL'ALTRO TIPO DI MEDITAZIONE.

I PRINCIPIANTI AFFRONTERRANNO QUESTI PROBLEMI SOLO DOPO AVER ACQUISITO UNA BUONA BASE DI ENTRAMBE, COSA CHE PUÒ AVVENIRE DOPO UN PERIODO DI PRATICA O DI RITIRO IN

UNO DEI DUE METODI.

PER QUANTO RIGUARDA LA PRATICA QUOTIDIANA NON È NECESSARIO ENTRARE IN ASSORBIMENTI PROFONDI, PER CUI SI È LIBERI DI SCEGLIERE IL METODO CHE SI RITIENE PIÙ IDONEO. PER ESEMPIO, UNO PUÒ DECIDERE DI FARE 15 MINUTI DI METTA, SEGUITI DA VIPASSANA PER IL RESTO DELL'ORA. PUÒ ANCHE ACCADERE CHE PRIMA CHE SCADANO I 15 MINUTI, GLI OGGETTI VIPASSANO DIVENTINO COSÌ CHIARI CHE SI È TENTATI DI PASSARE A QUESTI IMMEDIATAMENTE. OPPURE, AL CONTRARIO, METTA STA ANDANDO COSÌ BENE CHE SI VUOLE CONTINUARE ANCHE OLTRE I 15 MINUTI. IO CONSIGLIEREI DI PASSARE ALL'ALTRO METODO DOPO IL TEMPO STABILITO PER EVITARE CONFLITTI, SEBBENE SIA PIÙ UNA QUESTIONE DI SCELTA PERSONALE CHE UN IMPERATIVO.

IN ALTERNATIVA SI PUÒ USARE UN'INTERA SESSIONE (PER ESEMPIO, AL MATTINO) PER METTA E DEDICARE QUELLA DELLA SERA A VIPASSANA.

CI SARANNO MOMENTI IN CUI È BENE PRATICARE SOLO METTA PER CHI STA TROPPO IN MEZZO ALLA GENTE. D'ALTRA PARTE, PER PREPARARSI PER UN RITIRO DI VIPASSANA, È CONSIGLIABILE DEDICARE LE ORE DI MEDITAZIONE QUOTIDIANA SOLO A VIPASSANA.

C'È DA CONSIDERARE ANCHE IL FATTORE TEMPERAMENTO. SE UNO È UN TIPO COLLERICO, METTA SARÀ MOLTO UTILE E FORSE ADDIRITTURA NECESSARIA. È QUINDI DOVRÀ DEDICARVI PIÙ TEMPO CHE A VIPASSANA. E' QUI CHE VA ESERCITATA LA PRUDENZA, IL GIUSTO DISCERNIMENTO DELLA SCELTA.

ALLA FINE COMUNQUE, BISOGNA IMBOCCARE LA VIA DELL'INTUIZIONE PROFONDA ED È MEGLIO NON RIMANDARE TROPPO. E' LA PRATICA DI VIPASSANA CHE CONDUCE IL CUORE VERSO LA SUA "VERA CASA", DOVE PUÒ TROVARE UN RIPOSO DURATURO, UN RIFUGIO E LA PACE. NON È QUESTO QUELLO CHE CERCHIAMO?

DEDICO I MERITI DI QUESTA TRADUZIONE A MIA SORELLA BIANCA, CHE STA GODENDO DELLA PACE ETERNA.