



SATI

**Rivista dell'Associazione per la Meditazione
di Consapevolezza (A.Me.Co.)**

**Quadrimestrale
Anno XXIII n. 3
settembre – dicembre 2014**

PAURA E FIDUCIA NEL CAMMINO DI LIBERAZIONE BUDDHISTA

FRANCESCO SFERRA

“È L'ORA DI ANGUSTIARSI?”

Quando negli insegnamenti buddhisti si fa riferimento a *dukkha*, vale a dire alla sofferenza come dimensione costitutiva, onnipervadente della vita nel mondo, spesso si estende l'indagine su alcuni temi importanti a essa inestricabilmente connessi, come l'impermanenza e l'insostanzialità, o anche sulle reazioni di rabbia e attaccamento, che spesso – sebbene non necessariamente – si accompagnano alla sua esperienza, in vari gradi e modalità. Talora si menziona anche la paura, *bhaya*, come uno dei suoi possibili correlati. È bene notare, però, che se quest'ultima è particolarmente visibile quando prevale l'incertezza e allorché l'esperienza del dolore trascolora nella disperazione, nondimeno essa si accompagna invariabilmente a ciascuna delle sfaccettature della sofferenza. La paura, potremmo dire, è al centro dell'esperienza di *dukkha*, anche se non viene immediatamente riconosciuta e, in sede di insegnamento, non se ne fa esplicita menzione. Negli antichi testi della scolastica, *Abhidhamma*, non viene neppure elencata tra i *cetasika*, vale a dire i fattori concomitanti della mente, *citta*, che includono un'ampia gamma di sentimenti ed emozioni.

Possiamo dunque dire che parlare di paura è un altro modo per parlare di attaccamento, avversione e ignoranza, che di *dukkha* sono l'anima; e, indirettamente, del loro contrario, cioè lasciare andare, amicizia e saggezza. A tal proposito non è un caso che, per riassumere con un simbolo pregnante l'intero cammino religioso, tra le rappresentazioni iconografiche, sia buddhiste sia hindù, c'è quella della *abhayamudrā*, cioè la *mudrā*, il gesto delle mani, che indica la non-paura, *a-bhaya*. La si compie aprendo la mano destra verso l'alto con il palmo rivolto verso il fedele. Esistono

anche statue o raffigurazioni in cui il Buddha mette entrambe le mani in questa posizione. Il gesto serve a rassicurare il fedele che non deve preoccuparsi e non deve avere paura, perché tutto è a posto.

Le prime e più antiche rappresentazioni buddhiste erano aniconiche: il Buddha e il suo insegnamento venivano raffigurati mediante la pianta del piede e la ruota del Dharma. Quando iniziano a prodursi iconografie antropomorfe, la *abhayamudrā* è una delle *mudrā* più antiche e certamente una delle più frequenti. È importante notarlo, perché sebbene il tema della paura (e del suo opposto) compaia raramente *apertis verbis* negli insegnamenti antichi – nel buddhismo contemporaneo lo si ritrova più spesso –, di fatto esso è riccamente presente nell'iconografia, che si rivolge in maniera più diretta alle masse.

Iniziamo citando alcune strofe da una delle più celebri agiografie del Buddha. Com'è naturale, gli eventi narrati non pretendono di riflettere obbiettivamente fatti realmente accaduti, sono piuttosto adattamenti a fini catechistici per indicare metaforicamente alcune dimensioni del cammino religioso.

La storia vuole che a un certo punto, presso una famiglia reale, nella città di Kapilavastu, nel Nord dell'India, in una zona che oggi si trova in territorio nepalese, fosse nato un bimbo a cui fu dato il nome auspicioso di Siddhārtha, «Colui che ha realizzato (*siddha*) lo scopo (*artha*)»; in realtà, è molto probabile che i genitori del futuro Buddha fossero dei signori di campagna, verosimilmente dei ricchi proprietari terrieri. Non è un dato per noi fondamentale. Significativo è che in ossequio a una tradizione brahmanica, il padre, Śuddhodhana, avrebbe dato ospitalità a un asceta, Asita, e che costui avrebbe formulato un prognostico sulla vita del bambino. La storia è narrata in varie fonti, con inevitabili varianti. In alcuni testi, dopo averne esaminato le caratteristiche fisiche, Asita avrebbe comunicato a Śuddhodhana che il figlio sarebbe stato un *cakravartin*, un monarca universale, oppure un importante riformatore religioso. Nella versione a cui facciamo riferimento egli

presenta solo la seconda alternativa. Il padre, sebbene combattuto, effettivamente non contrasta la possibilità che il figlio diventi un riformatore religioso. Come prima cosa Śuddhodhana fa in modo che Siddhārtha, non solo non abbia motivo di affrontare la vita con le sue ordinarie difficoltà, ma neppure faccia esperienza del dolore. E quindi la storia, chiaramente inventata, vorrebbe che il bambino, in seguito giovane e adulto, sposatosi e divenuto a sua volta padre di un figlio di nome Rāhula, fosse vissuto sempre a corte, in un ambiente protetto, alieno da sofferenze e turbamenti.

Il passo seguente è tratto dal terzo capitolo del *Buddhacarita*, *Le gesta del Buddha*, uno dei poemi più antichi della letteratura d'arte indiana. L'autore, Āśvaghoṣa, era un monaco dotato di notevole sensibilità. Cito dalla traduzione fatta da Carlo Formichi all'inizio del Novecento (publ. 1912) e ristampata pochi anni fa, con lievi modifiche, nel primo volume dei Meridiani dedicato ai testi buddhisti.²

Un giorno il principe udì parlare di foreste dall'erbe tenere e dagli alberi risuonanti del canto dei cuculi, fregiate di laghetti pieni di lotti e tutte impregnate di frescura.

Ond'egli, sentendo menzionare l'amenità di boschi adiacenti alla città, cari segnatamente alle donzelle, formò il proposito di uscire, come quegli che smaniava dentro casa al pari d'un elefante rinchiuso nella stalla.

Allora il re, saputo del desiderio espresso dal figlio, ordinò una gita di piacere che si confacesse all'amore (che egli portava al suo erede), alla magnificenza regale e all'età giovanile del principe.

E pensando tra sé: «Non sia mai che il principe tanto tenero di cuore abbia a restare conturbato dalla vista di qualche miseria umana», fece in modo che sulla strada maestra riuscisse impossibile di imbattersi in qualsiasi persona infelice.

Quindi avendo fatto allontanare, con quanta più umanità fosse possibile, gli storpi, gli orbi di qualche senso, i decrepiti, gl'infermi ecc. e i miserandi mendichi, restò ad adornare la strada maestra con il fiore della cittadinanza.

Fatta così magnifica la strada maestra, il magnifico principe, circondato dai suoi ben disciplinati dipendenti, discese, quando fu tempo, dall'alto della sua magione, e, ottenuto il permesso, si presentò al re.

E quel sommo monarca allora, con le lacrime agli occhi, baciando il figliolo sulla testa e rimirandolo lungamente, gli disse: «Va' pure», ma per il grande amore che gli portava, egli con tal parola soltanto lo lasciò andare, non già con il cuore.³

Il brano è molto intenso, lascia trasparire la curiosità, spontanea e legittima, del figlio e il timore del padre; in controluce leggiamo la storia delle generazioni, di tutte le generazioni, la voglia dei giovani di crescere, di uscire di casa per scoprire il mondo, e i sentimenti contrastanti – l'amore ma anche la nostalgia e la paura della solitudine – dei genitori. Āśvaghoṣa dipinge con molta semplicità e delicatezza i pensieri di entrambi, in queste strofe specialmente del padre. Non avrebbe voluto che il figlio uscisse dal palazzo, però non riesce a fermarlo; lo trattiene nel suo cuore, ma a parole gli concede di andare. Cosa succede però? Nella versione che ci offre Āśvaghoṣa alcune divinità si rendono conto che c'è qualcosa di artefatto e si oppongono alla pianificazione operata dal padre. Decidono di creare delle sembianze non visibili ad altri, ma unicamente a Siddhārtha e al suo cocchiere, delle sembianze che lo avrebbero turbato: una persona anziana, una persona malata e un cadavere. Secondo la cosmologia buddhista, le divinità (di cui esistono vari tipi) sono degli enti che fanno parte del nostro mondo; per lo più sono invisibili a noi, a meno che non si vogliano palesare.⁴ Ed è così che Siddhārtha, alla vista del vecchio, si rivolge al cocchiere, che nell'India antica, oltre a guidare il carro, fungeva da consigliere, e gli chiede:

«Chi è mai, o cocchiere, questo uomo che ci viene incontro coi capelli bianchi, con la mano aderente al bastone, con gli occhi coperti dalle sopracciglia, con le membra flosce e curve? Si tratta di un mostro, di un prodotto solito di natura ovvero di un caso strano?»

A tale domanda l'auriga, cui gli stessi dèi [...] avevano ottenebrato la mente e che non immaginava nulla di male, rivelò al principe la verità, ad onta questa dovesse essergli celata.

«Quella che rapisce la bellezza, dissolve le forze, è matrice del dolore e tomba dei piaceri, quella che distrugge la memoria e fa guerra ai sensi, la vecchiezza insomma, ha demolito quest'uomo.

Anche costui succhiò da bambino il latte materno e poi più tardi si trascinò carponi sul suolo, e via via divenuto giovane e bello, declinò gradatamente alla vecchiaia.»

A tali detti il principe sussultò e chiese all'auriga: «Forse che tale iattura dovrà incogliere anche a me?». E il cocchiere di rimando: «Questa iattura dovrà col fatale andare del tempo incogliere indubbiamente anche a te che ora sei pieno di gagliardia per effetto della esuberante giovinezza. Ma gli uomini non solo sanno che esiste la vecchiaia e che questa distrugge ogni bellezza, ma perfino la desiderano.»⁵

A quel punto Siddhārtha, dopo aver preso coscienza della vecchiaia e del fatto che questa è l'esito a cui tende inesorabilmente ogni vita umana, ritiene di non poter continuare la gita di piacere e chiede di tornare a palazzo.

[Q]uel magnanimo [...] si impaurì al pari di un giovinco che oda scoppiare da vicino un fulmine immane.⁶

Siddhārtha torna a palazzo, «che gli parve diventato vuoto» (st. 38), continua a riflettere sulla vecchiaia e si deprime. Non trovando pace, decide di uscire nuovamente. A questo punto si ripete il cliché. Gli dèi suscitano la seconda visione, quella di un malato, e di nuovo Siddhārtha interroga l'auriga, che gli parla della malattia, gli dice che è una cosa normale, che colpisce tutti e che però gli uomini, effettivamente, dopo che sono tornati in salute non ci pensano più.⁷

Di nuovo Siddhārtha è colpito profondamente da questa esperienza e si interroga ancora sulla domanda fondamentale, su come sia possibile che, sapendo che esiste la vecchiaia e che esiste la malattia, la gente continui a vivere come se nulla fosse.⁸ Ancora una volta interrompe la gita e decide di tornare a palazzo.

Trascorso un po' di tempo, Siddhārtha e il cocchiere escono ancora. Questa volta gli dèi foggiano le sembianze di un cadavere. Stesso orrore, stesso sconforto, stesso interrogarsi, stessa conclusione.

«Auriga, volta dunque indietro il nostro cocchio; non è tempo né

luogo di divertirsi. Com'è possibile infatti che un uomo sensato, avendo saputo che cos'è la morte, folleggi quando è invece l'ora di angustiarsi?»⁹

Nella versione che ci dà il *Buddhacarita* il racconto si interrompe qui per un momento. Āśvaghoṣa introduce una parentesi, costituita dall'intero quarto capitolo. Si tratta di un inserimento importante. Infatti, dopo la vista del cadavere, l'auriga non torna indietro veramente. Questa volta riesce a tener fede alla pianificazione di Śuddhodhana e, invece di tornare al palazzo, si dirige verso un parco, un luogo meraviglioso dove si dilettevano molte donne, giovani e belle. La descrizione delle donne che fanno di tutto per farsi vedere dal principe è narrata con grande poesia ed è una delle pagine più belle della letteratura indiana in sanscrito. Āśvaghoṣa deve essere stato particolarmente sensibile alla bellezza femminile, perché descrive le ragazze, belle e giulive, con molta cura e davvero con tanta delicatezza; fa vedere come queste tentino di sedurre il principe, cerchino di distrarlo e di farlo innamorare. Egli tuttavia è troppo turbato e a nulla possono le loro lusinghe. A questo punto Āśvaghoṣa fa pronunciare al suo amico auriga le parole del senso comune. Anche questo passo è lungo e magistrale nell'arte poetica. Cito però solo le parole chiave, dal sapore vagamente utilitaristico:

[C]odesta tua ruvidezza verso le donne, non si addice a te che sei giovane e bello.

Anche mentendo è bene compiacere le donne affinché esse depongano il pudore e procaccino il nostro piacere.¹⁰

In pratica, con questo espediente Āśvaghoṣa inserisce nella narrazione la possibilità di una scelta. Dopo l'esperienza drammatica del dolore, un'esperienza tanto più forte perché, stando alla finzione letteraria, totalmente nuova e improvvisa, si offre a Siddhārtha la possibilità di compensare il dolore con l'edonismo. L'auriga suggerisce la possibilità di una via ordinaria: alla depressione e frustrazione segue la ricerca compulsiva della gratificazione. È una dinamica che viene illustrata anche in altri

testi, pensiamo ad esempio al *Sallasutta*,¹¹ in cui si paragona una sensazione spiacevole con la ferita procurata da una freccia e si dice che la persona ordinaria, incapace di fare diversamente, come unica risposta al dolore nutre immediatamente avversione verso di esso, facendo così scoccare una seconda freccia, mentale, in ultim'analisi molto più dolorosa della prima; l'uomo ordinario si dedica quindi alla ricerca compulsiva del piacere e alimenta la tendenza latente sia all'avversione sia all'attaccamento e anche all'ignoranza. Infatti, lo scoccare della seconda freccia non è l'unica possibilità, ma questo l'uomo ordinario lo ignora.

In questo punto del *Buddhacarita* però Siddhārtha non si abbandona alle lusinghe dell'edonismo, mantiene il punto, e afferma che non è possibile, dopo la comprensione dell'inevitabilità di vecchiaia, malattia e morte, dedicarsi in maniera grossolana ai piaceri della vita.

Non dobbiamo leggere questa storia come un invito alla vita ascetica, non credo sia questo il punto. Il punto è aspirare al superamento del dolore senza metterci il coperchio sopra, come diremmo noi. La pentola della sofferenza bolle e la copriamo col coperchio della distrazione. Questo – mi sembra di capire – è esattamente quello che Siddhārtha si rifiuta di voler fare. Non è che la vita non possa offrire piaceri o gioie, e che non sia legittimo usufruirne da parte di chi è seriamente impegnato in un cammino interiore.

Nel quinto capitolo del *Buddhacarita* si descrive un'altra gita fuori dal palazzo. Nel corso della gita avviene il quarto e ultimo incontro, quello decisivo, che prefigura un altro tipo di scelta, la possibilità, prima ignorata, di dedicare la propria vita al conseguimento della liberazione. Fino ad ora, l'unica possibilità che si era presentata a Siddhārtha era quella ordinaria, quella dell'oblio, del non vedere il dolore, e di dedicarsi alla fruizione compensativa del piacere.

[G]li si avvicinò un uomo invisibile agli altri uomini, camuffato da monaco mendicante.

Il figlio del re gli chiese: «Di chi tu sei?». E l'altro gli rispose: «O toro tra gli uomini, atterrito dalle nascite e dalle morti io mi sono fatto monaco girovago per conseguire la liberazione.

In questo mondo materiato di distruzione, io assetato di liberazione, vado in cerca di quella dimora che è beata e indefettibile. Lontano dagli uomini, con pensieri diversi da quelli degli altri uomini, cessato in me ogni dannoso attaccamento agli oggetti dei sensi, dimorando ora alle radici di un albero, ora in una casa abbandonata o sopra un monte o in una selva, percorro la terra privo di ogni avere, senza nulla sperare, chiedendo l'elemosina dove capita e mirando al sommo Bene».¹²

Varie parole del monaco meriterebbero un commento. Mi limito a sottolineare due aspetti: la determinazione («assetato di liberazione», «percorro la terra [...] mirando al sommo Bene») e la mancanza di aspettative («senza nulla sperare»). La vista del monaco rende credibile un'altra possibilità, una scelta differente rispetto alla chiusura della depressione o alla dispersione edonistica. Anche in questo caso però Āśvaghoṣa è molto raffinato.

Prima di far incontrare Siddhārtha con il monaco, fa sì che egli si rechi nei pressi di un campo coltivato e veda animali da soma appesantiti, contadini con la pelle bruciata dal sole, pianticelle e fili d'erba recisi dall'aratro. In particolare, vedendo uova e vermi schiacciati – ci dice Āśvaghoṣa –, Siddhārtha si commosse molto, «si addolorò profondamente del loro sterminio come se fossero stati parenti suoi» (st. 5).

Qui si vuole sottolineare la predisposizione del giovane principe a sviluppare la compassione, una capacità nel trasformare in amore l'esperienza del dolore, a lungo procrastinata. *Dukkha* fa irruzione pesantemente nella sua vita ed egli sviluppa una forte empatia con tutte le creature, incluse le piante. È solo a quel punto che l'incontro con il monaco, determinato e avanzato nel cammino, diventa per Siddhārtha l'occasione che gli permette di comprendere che c'è un'altra possibilità oltre a quella di dimenticare; ce n'è un'altra ed è quella che lui stesso vuole percorrere.

Se stiamo all'agiografia del Buddha l'esperienza del dolore, e della paura che ad esso si accompagna, è dunque fondamentale. Tutti facciamo questa esperienza, inevitabilmente, poiché, secondo il buddhismo, *dukkha* è una delle tre caratteristiche dell'esistenza, insieme all'impermanenza e all'insostanzialità: non c'è creatura, dalla pianticella al piccolo animale, dal vermetto all'essere umano, che non la sperimenti. Anche le divinità, che abbiamo visto in azione prima, sperimentano il dolore, seppure in maniera molto rarefatta, e solo al termine del loro esser divinità; secondo il buddhismo, infatti, queste condizioni che potremmo definire angeliche sono impermanenti, soggette anch'esse al dolore della trasformazione.¹³

Però, come abbiamo iniziato a vedere, perché attraverso l'impatto consapevole con il dolore si possa iniziare a sviluppare la compassione verso gli esseri e la comprensione della vera natura delle cose, ci dev'essere un altro ingrediente. L'esperienza del dolore si deve accompagnare a qualche altra cosa oltre alla paura. Nell'esperienza ordinaria c'è solo la paura e quindi l'angoscia, la depressione e la chiusura in se stessi («torniamo a palazzo»); in molti casi non si va oltre il passo successivo: la ricerca compulsiva del piacere. Per uscire da questo meccanismo, che è quello ordinario, ci dev'essere qualche altra cosa: qualcosa che dobbiamo sapere, uno, e qualcosa che dobbiamo fare, due.

UNA POSSIBILITÀ CONCRETA

Nel resto di questo scritto cercherò di illustrare appunto queste due cose alla luce di alcuni passi canonici.

Iniziamo col dire che secondo le tradizioni buddhiste, perché l'esperienza del dolore possa portarci alla liberazione piuttosto che al suo opposto, il rinforzarsi della sofferenza, anzitutto dobbiamo sapere che la realizzazione del «risveglio» (*bodhi*) o, se preferiamo, la purificazione della mente (*cittaviśuddhi*), non è pura teoria; in altre parole dobbiamo sapere che non si tratta di un'allettante ipotesi scolastica, ma è una *possibilità concreta*.

È bene precisare che non si tratta di un sapere fatto di contenuti specifici. In realtà, è qualcosa di più simile a un orientamento, a una disposizione o disponibilità a credere, che al sapere nel senso convenzionale del termine.

Tradizionalmente, la garanzia che questo percorso sia realizzabile è data anzitutto dalla testimonianza del Buddha storico. È lui stesso che, con la sua esperienza, «certifica» la bontà del cammino, la sua realizzabilità. Ed è oltremodo significativo che nel canone pāli la formula tradizionale per definire la prima delle facoltà spirituali, *pañcendriya*, detta *saddhā* e traducibile con fede/fiducia, altro non è che l'elenco dei dieci attributi principali del Buddha. Cito da un passo del *Samyutta Nikāya* (4.1.9):

Qual è, o monaci, la facoltà della fede (*saddhā*)? O monaci, il nobile discepolo, che è dotato di fede, ha fiducia nel risveglio del Tathāgata. Egli pensa così: «Il Beato è un venerabile, perfettamente risvegliato, pieno di saggezza e benevolenza, è un *sugata* (bene andato), conoscitore del mondo, senza superiore, guida degli esseri che devono ancora essere indirizzati [verso il bene], maestro di dèi e uomini, il Risvegliato, il Beato».

In altre parole, *saddhā* non ha contenuti speciali, dottrine specifiche, e tanto meno ha a che fare con l'adesione acritica a principi incontestati, è la semplice fiducia nel fatto che il Buddha ha superato attaccamento, avversione e ignoranza, che in lui non c'è più paura, e dunque, detto ancora più semplicemente, che il superamento del dolore è possibile, che il male, per quanto grande – come insegna molto bene Corrado Pensa – non è l'ultimo orizzonte.¹⁴ Sapere che si tratta di una possibilità concreta, che in effetti qualcuno la ha realizzata, questa è *saddhā*, quando si comprende che non è pura teoria, bensì una possibilità a portata di mano, anche per noi. È possibile realizzare il bene e questo è superiore al male, è superiore alla paura, all'attaccamento, all'avversione e all'ignoranza. E non è una cosa teorica, ma è una cosa realizzabile davvero. Non ci sono altri contenuti.

Secondo alcuni autori antichi, che il Buddha sia davvero un *buddha*, un risvegliato, è a sua volta confermato dal suo essere pienamente compassionevole (*mahākaruṇika*). È questo che lo rende *pramāṇabhūta*, vale a dire «autorevole», nell'insegnamento del cammino di liberazione, non il suo essere onnisciente. La sua onniscienza – sottolinea Dharmakīrti nel VII secolo – sta appunto nella piena conoscenza dei mezzi salvifici in accordo con le diverse propensioni degli esseri infiniti, non certo nel conoscere il numero delle formiche.

La fiducia in questa possibilità è presentata dalla tradizione come il primo antidoto alla paura. Vi cito in forma abbreviata qualche riga da un testo canonico.¹⁵ Qui è il Buddha che si rivolge ai monaci e dice:

Una volta gli dèi e gli Asura erano schierati in battaglia. A un certo punto Sakka, il signore degli dèi, si rivolse alla sua armata e disse: «Se avete paura in battaglia guardate il mio vessillo, che rappresenta la mia immagine. Questo vi darà coraggio. Se non vi è possibile, guardate il vessillo di Pajāpati e se pure questo non vi fosse possibile guardate quello di Varuṇa», e così via.

Il Buddha fa l'elenco delle divinità più importanti a cui gli dei avrebbero potuto fare riferimento durante la battaglia per superare la paura, poi continua:

O monaci, per gli dei non fu sufficiente guardare il vessillo di queste divinità; infatti scapparono per la paura. E perché? Ma perché Sakka e tutti gli altri non avevano superato attaccamento, avversione e ignoranza, non erano perfettamente liberi. Avendo attaccamento, avversione e ignoranza, avevano paura e avendo loro stessi paura non potevano essere un modello per altri.

Se nella foresta o ai piedi di un albero, oppure in una capanna vuota dovesse venirvi paura ricordatevi di me. Dite: «Il Beato è un venerabile, perfettamente risvegliato, pieno di saggezza e benevolenza, è un *sugata*, conoscitore del mondo, senza superiore, guida degli esseri che devono ancora essere indirizzati [verso il bene], maestro di dei e uomini, il Risvegliato, il Beato». La paura vi abbandonerà.

Il Buddha si sostituisce al modello proposto da Sakka. Esattamente come fece Sakka con la propria armata, così fa il Buddha con i monaci. «Ricordatevi di me», dice loro e, come oggetto di questo ricordo, propone la formula di *saddhā*, che abbiamo visto sopra.

Notiamo, per inciso, che il verbo «ricordatevi» (*anussareyyātha*) viene dalla stessa radice che usiamo per dire consapevolezza, *sati* (lett. «memoria»), e dunque possiamo leggere anche la formula della fede che il Buddha invita a ricordare come un oggetto speciale di consapevolezza.

Fede/fiducia non è mai rispetto a contenuti specifici, anche altamente importanti, come le Quattro Nobili Verità o i dodici membri della genesi interdipendente. Qualcuno potrà dire che non si tratta di contenuti alla stessa stregua di altri, perché, correttamente intesi, sono primariamente campi di pratica. È giusto, ma qui stiamo parlando di un livello più basilare, nel senso letterale del termine. Potremmo definirci buddhisti perché magari conosciamo molto bene la dottrina buddhista. Ma questa è un contenuto. L'unico contenuto su cui è possibile fondare un cammino di liberazione è che la liberazione stessa è possibile, che il bene è più grande del male. Tutto il resto viene dopo, per quanto importante possa essere. Metabolizzando ancora un po' quanto abbiamo detto possiamo riassumere dicendo che *il bene è più grande del male*, che il bene è realizzabile e che *qualcuno lo ha realizzato*.

Quando ci rifugiamo nella possibilità del risveglio, nella convinzione che il risveglio è possibile, ci rifugiamo nel Buddha.

Il testo prosegue introducendo altre due possibilità. La prima riguarda il Dhamma:

Se non potete ricordarvi di me, allora ricordatevi del Dhamma. Se avete paura, ricordatevi del Dhamma dicendo così: «Il Dhamma è stato ben esposto dal Beato. È direttamente visibile, senza tempo, ci invita ad essere sperimentato, conduce al *nibbāna*, viene sperimentato personalmente dal saggio». La paura vi abbandonerà.

In questa definizione di Dhamma commento brevemente solo l'espressione «ci invita ad essere sperimentato». La parola pāli per esprimerla è *ehipassiko* ed è piuttosto pregnante, poiché è composta da due imperativi: «vieni» (*ehi*) e «vedi» (*passika*). Detto altrimenti, il Dhamma è qualcosa che occorre sperimentare direttamente, non si tratta di un concetto, per quanto utile possa risultare.

Dopo il Dhamma è il turno della Comunità:

Se non potete ricordare il Dhamma, allora ricordate la Comunità dei praticanti e dite: «La Comunità dei discepoli del Beato pratica nel modo giusto, pratica il vero cammino ed è degna di venerazione». La paura vi abbandonerà.

Il *sutta* continua con una spiegazione di come era composta la Comunità. Non entro nel dettaglio, non ci interessa vedere questo aspetto per il tema che stiamo trattando. Ci interessa piuttosto notare che il superamento della paura ha a che fare con la fede/fiducia e con la pratica delle tre prese di rifugio, su cui torneremo, e non è l'esito di un meccanismo di autopersuasione, basato sulla forza di volontà, per cui ci infondiamo coraggio imponendoci di superarla con ragionamenti o piccole determinazioni, né tantomeno è l'effetto di una determinazione sottilmente narcisistica, per cui ci convinciamo temerariamente di affrontare un pericolo o un'impresa difficile per dimostrare agli altri il nostro valore.

TUTTO È QUI

La seconda cosa che dobbiamo sapere è che tutto ciò di cui abbiamo bisogno è a nostra disposizione, *non ci manca niente*.

A questo proposito il canone pāli riporta una storiella molto carina che vale la pena citare.¹⁶ Uno spirito celeste di nome Rohitassa va dal Buddha, si siede accanto a lui e gli pone una domanda:

È forse possibile, o signore, conoscere, vedere, raggiungere camminando il limite estremo del mondo, là dove non si nasce, non si muore, non si invecchia, non si decade, non si sorge?

In pratica Rohitassa chiede al Buddha se è possibile raggiungere quella condizione che solitamente chiamiamo *nibbāna/nirvāṇa*, che è al di là del dolore o delle gioie condizionate. È possibile raggiungerla?

No, amico – risponde il Buddha –, non è possibile conoscere, vedere, raggiungere camminando il limite estremo del mondo, laddove non si nasce, non si muore, non si invecchia, non si decade, non si sorge.

Rohitassa era dotato di un grande potere magico, poteva muoversi nello spazio liberamente e a grandissima velocità. Egli ammette di aver provato a raggiungere camminando, con la sua velocità supersonica, la fine del mondo, ma di non esserci riuscito. E dunque sembra sollevato dalle parole del Beato che gli dicono che questo conseguimento è semplicemente impossibile.

Però il Buddha aggiunge:

Nondimeno, o amico, così ti dico ancora: senza aver raggiunto il limite estremo del mondo, non è possibile raggiungere la fine del dolore.

Sembra esserci una contraddizione. Prima il Buddha dice che camminando – e qui «camminando» è una sineddoche, non si riferisce solo all'uso delle gambe, ma di qualsiasi mezzo di locomozione a nostra disposizione – non si può raggiungere la fine del mondo, poi però aggiunge che la si deve raggiungere. Cosa intende davvero il Buddha, di che mondo sta parlando?

In questo corpo, poi, o amico, alto soltanto due braccia tese, dotato di conoscenza e mente, io affermo che c'è il mondo, l'origine del mondo, la cessazione del mondo e il sentiero che conduce alla cessazione del mondo.

Corpo e mente sono dunque il mondo, sono il campo di pratica attraverso cui raggiungere la liberazione (la fine del mondo). Non c'è quindi un luogo da raggiungere chissà dove. È in questo stesso

corpo, in questa stessa mente che c'è l'universo intero e questo è il mondo la cui fine bisogna conoscere.

Se la prima cosa che dovevamo sapere era che la liberazione è possibile, ora quello che dobbiamo capire è che abbiamo a disposizione tutto ciò che serve per realizzarla: corpo, mente e conoscenza (interessante che quest'ultima venga citata come terzo fattore, distinto dalla mente) sono il campo di pratica delle Quattro Nobili Verità o, secondo un'altra etimologia, altrettanto antica, le Quattro Verità dei Nobili [di spirito].

“CHE PIACERE, CHE PIACERE!”

Fiducia dunque nella nostra dotazione di base e fiducia nel fatto che la nostra serenità e il superamento della paura non dipendono neppure da condizioni esterne. Anche questo è qualcosa che dobbiamo sapere.

Cito da un brano in cui vedo alcuni aspetti umoristici, che non mancano nel canone pāli. Viene da un testo che si chiama *Udāna* e che potremmo tradurre con «Versi ispirati». Il testo (cap. 2, *sutta* 10) inizia con la formula di esordio più frequente dei *sūtra* buddhisti.¹⁷

Così ho udito. Un tempo il beato soggiornava ad Anupiyā, un boschetto di manghi.

Serve a sottolineare l'autenticità dell'insegnamento e a collocare geograficamente l'episodio che viene narrato. Poi inizia il prologo.

A quel tempo il venerabile Bhaddiya, figlio di Kāḷigodhā, sia che si trovasse in una foresta, sia che fosse ai piedi di un albero o in un qualche luogo isolato, pronunciava ripetutamente queste parole: «Ah! che piacere, che piacere!».

Recentemente in metropolitana mi è tornato alla mente questo brano e mi è venuto da ridere, perché io dico queste parole solo quando mi sdraio sul divano alle nove di sera; dei ragazzi che mi guardavano avranno pensato che avessi bevuto.

Il testo continua:

Molti monaci udirono il venerabile Bhaddiya, figlio di Kāḷigodhā, il quale, sia che si trovasse in una foresta, sia che fosse ai piedi di un albero o in qualche luogo isolato, pronunciava ripetutamente queste parole: «Ah! che piacere, che piacere!».

Udendo ciò, essi pensarono: «Amici, senza dubbio il venerabile Bhaddiya, figlio di Kāḷigodhā, conduce la vita religiosa senza trovare in essa diletto».

Ecco qui ci vedo una vena umoristica: ti pare che uno fa la vita religiosa e ci trova pure diletto? Chi ha redatto questo *sutta* secondo me si faceva un po' di risate pensando ai suoi compagni di pratica, magari un po' intorpiditi e inariditi, compagni che suppongo volesse ridicolizzare quel tanto per pungolarli. Ecco cosa mette loro in bocca:

È ricordando il piacere della regalità da lui sperimentato quando era laico, che, adesso, nella foresta, ai piedi di un albero o in qualche luogo isolato, egli si esprime ripetutamente dicendo: «Ah! che piacere, che piacere!».

Detto altrimenti: sicuramente non è quello che sta facendo ora a rendere felice Bhaddiya, sicuramente sono i ricordi di quando era ancora un laico a renderlo felice.

Quindi che fanno? Nel canone pāli c'è spesso il cliché dei monaci spioni che vanno dal Beato e gli raccontano il comportamento di qualche altro monaco. Come da copione, il Buddha lo fa chiamare:

[I]l Beato chiamò un monaco dicendo: «Va', monaco, e convoca in nome mio il monaco Bhaddiya dicendo: "Amico Bhaddiya, l'insegnante ti convoca"».

È una frase importante; «venerabile» è un titolo che può applicarsi sia a dei liberati, diciamo così, sia a dei normalissimi monaci. Qui capiamo che Bhaddiya è semplicemente un monaco: come tutti viveva momenti di tristezza e momenti di gioia, o di paura, in modo ordinario, non come farebbe un Buddha.♦

Il Buddha lo interroga:

È vero che tu Bhaddiya, figlio di Kālīgodhā, sia che ti trovi in una foresta, sia che stia ai piedi di un albero o in qualche luogo isolato, ti esprimi ripetutamente dicendo: «Ah! che piacere, che piacere!»?

A volte sembra che pure il Buddha dia un po' di spago ai monaci spioni. E dunque chiede a Bhaddiya il perché del suo comportamento.

Bhaddiya risponde:

In passato, venerabile, quando ero un laico e regnavo, il corpo di guardia interno alla reggia era ben appostato, e così pure il corpo di guardia esterno alla reggia. Il corpo di guardia interno alla città era ben appostato, e così pure il corpo di guardia esterno alla città. Il corpo di guardia interno al paese era ben appostato, e così pure il corpo di guardia esterno al paese. Ciononostante, venerabile, sebbene io fossi così protetto e difeso, vivevo pieno di paura, ansioso, sospettoso e terrorizzato, mentre ora, venerabile, sia che mi trovi in una foresta, sia che stia ai piedi di un albero o in qualche luogo isolato, abito da solo, senza paura, senza ansia, privo di sospetti, senza timore, senza preoccupazioni, sereno [...], con la mente simile a quella delle gazzelle.

Secondo il commentatore le gazzelle sono animali che non hanno paura e saltellano in continuazione proprio perché sono felici. Si tratta chiaramente di un *topos* letterario indiano. Per il resto le parole di Bhaddiya non hanno bisogno di commento, sono sufficientemente chiare di per sé, e di grande ispirazione.

Il *sutta* finisce così, con il Buddha che ascolta e poi recita una breve poesia in cui ribadisce che, se uno vive sereno e senza paura, è oltre la vista degli dei, detto altrimenti è un liberato. Nella sostanza è un *sutta* che parla della gioia indipendente da condizioni. L'episodio che viene narrato potrebbe essere anche stato elaborato a tavolino, in ogni caso rispecchia qualcosa che è stato realizzato da chi ha redatto il brano. Sapere che non ci sono condizioni per poter essere sereni e senza paura, quella invischiante, dell'identificazione, mi sembra una buona notizia.

L'uovo sodo

La prima delle cose che dobbiamo fare è *contemplare la paura* – come anche la rabbia e tutto il resto: attaccamento, avversione, etc. – come un sentimento non nostro, *come un sentimento universale*. Questa è un po' la regoletta. Chiaramente questa pratica è più facile con paure piccole, con piccole avversioni etc., e, ovviamente, su una base di calma concentrata. È sempre dalle piccole cose che si deve cominciare.

A prima vista può sembrare qualcosa di difficile o di fumoso, però, in realtà, se ci pensiamo bene, è invece qualcosa di cui tutti facciamo già esperienza in qualche misura. Si tratta semmai di rendere questa esperienza, occasionale e sfuggente, più costante e consapevole. È qualcosa che talora sperimentiamo anche grazie all'esperienza estetica. Andiamo al cinema, ad esempio, o sentiamo una canzone, e questo ci mette in condizione di vedere, di sperimentare la rabbia o l'attaccamento come qualcosa con la quale non siamo identificati.

Recentemente ascoltavo *Hurricane*, una celebre canzone di Bob Dylan. Parla di Rubin Carter, un pugile di colore, attivo in America all'inizio degli anni '60. Era talmente potente e veloce che veniva chiamato Hurricane, 'uragano', in pochi anni si distinse per aver collezionato un numero incredibile di KO, ben 19 in 27 incontri vincenti; divenne famoso nel mondo della boxe nel dicembre del 1963 per aver mandato al tappeto il grande Emile Alphonse Griffith. Senonché, quando ancora era al vertice del successo e con la possibilità di divenire campione del mondo dei pesi medi, Hurricane venne accusato ingiustamente per un triplice omicidio commesso il 17 giugno del 1966 a Paterson nel New Jersey. Imprigionato e condannato definitivamente da una Corte tutta composta di bianchi, rimase in galera per circa vent'anni. La sua carriera finì bruscamente con quella condanna ingiusta e infamante. Nel 1975, quando un secondo processo confermò la condanna, Bob Dylan scrisse insieme a Jacques Levy *Hurricane*, una ballata molto struggente. Ogni volta che la ascolto sento crescere in me un

senso profondo di insoddisfazione per l'ingiustizia, una forma di rabbia con la quale tuttavia non sono identificato.

Come tutti i tipi di rabbia, anche quella particolare dell'ingiustizia, nel momento in cui viene contemplata come sentimento universale, si trasforma in qualcos'altro: piano piano si muta in commozione, partecipazione non identificata e compassione. Un senso di unità prevale sulla divisione della rabbia abituale e grezza. È come se per un momento il legame abituale dell'io e del mio venisse sospeso, reso sterile, e la sua sospensione rendesse possibile l'emersione dell'intero universo delle relazioni umane.

E così, pensando alla storia di Carter e dei suoi giudici, del vero assassino, delle persone uccise in quell'occasione e di tutti coloro che hanno vissuto storie di questo tipo, e pensando a tutto ciò in modo partecipe e consapevole, è possibile percepire un sentimento di compassione e comprensione, e anche una sensazione difficilmente descrivibile di comunione con tutti coloro che sono stati commossi da questa storia, a cominciare da Bob Dylan e Jacques Levy che l'hanno voluta rendere un'esperienza umana universale.

Come vedete non ascolto musica tanto raffinata. Mi piacciono, ad esempio, i Sum 41, un gruppo rock di ragazzi giovanissimi, credo poco più che ventenni, che hanno scritto alcune belle canzoni di protesta. Una di queste, *Still Waiting*, del 2002, è un grido di rabbia molto forte contro la guerra in Afghanistan. È una rabbia disperata, una condanna senza appello all'idiozia umana e alla capacità tutta umana di creare sofferenza. Anche in questo caso, un po' estremo se volete, è possibile contemplare. Di nuovo, contemplare la rabbia della disperazione come sentimento universale, anche se non è la nostra rabbia, se non è il tipo di rabbia che si affaccia in noi abitualmente. Qualcuno la sta provando, l'ha provata; noi stessi, forse, la proviamo ogni tanto o l'abbiamo provata in passato. Ed è possibile vedere questa rabbia estrema in maniera distaccata e piano piano lasciarla evaporare. La cosa

fondamentale e incoraggiante è che, una volta scomparsa, la rabbia non si trasforma semplicemente in un'incrostazione, in un residuo minerale, bensì nel suo opposto esatto, in un senso profondissimo di unità con tutto il resto del genere umano, a partire dalle persone (inclusi ovviamente noi stessi) che ne hanno determinato la contemplazione in questa circostanza specifica.

Ora, se siamo ricettivi, l'arte può aiutarci a vedere le cose in modo non identificato, ma può farlo episodicamente; la pratica, invece, coltivando una base di serenità e calma concentrata, ci permette di far sì che questa ricettività e disidentificazione si estenda a tutti gli ambiti dell'esperienza umana e, soprattutto, che non sia episodica.

Non siamo dei Buddha, però, grazie all'esercizio che abbiamo fatto e che stiamo facendo, siamo capaci di staccare più spesso la spina dell'identificazione con l'io e con il mio. Se, quando ciò avviene, ci interrogassero all'improvviso sull'io e sul mio, forse non capiremmo neppure la domanda.

Questi momenti di disidentificazione o, se preferite, di universalità sono preziosissimi e vanno valorizzati. In essi succedono due cose davvero importanti: anzitutto si accresce in noi la fiducia che rabbia, paura e così via non ci divoreranno, che non sprofonderemo in esse. In secondo luogo, proprio perché siamo disidentificati, non sentiamo che questi momenti che stiamo vivendo o abbiamo vissuto siano 'nostri' nel senso ordinario del termine: capiamo che la nostra vera natura non è rabbia, non è odio, non è paura o disperazione. Cominciamo a sospettare che la nostra natura più profonda abbia piuttosto a che vedere con la compassione e la comprensione, che, come abbiamo detto prima, si affacciano piano piano, più o meno prepotentemente. Questi momenti di disidentificazione sono qualcosa di molto più che un'acquisizione, sono una specie di regalo per cui possiamo solo essere grati, anche se magari non sappiamo bene verso chi. Come dice bene una strofa, spesso citata nei testi del Grande Veicolo, capiamo che «non c'è nulla da ottenere, nulla da abbandonare».

Immaginiamo di picchiare un uovo. Dopo un po', sotto i colpi di un cucchiaino o altro, il guscio inizia a incrinarsi. Non è più possibile tornare indietro. Non avremo più l'uovo come era all'inizio. E dunque può darsi che siamo ancora molto identificati col nostro io e col nostro mio, perché il cammino è lungo e può richiedere addirittura molte vite, secondo la tradizione. È un cammino molto lungo, d'accordo, però se, utilizzando gli strumenti del cammino interiore, siamo stati capaci qualche volta di incrinare leggermente l'uovo dell'autoriferimento, anche appena appena, quell'incrinatura, se insistiamo, prima o poi si allargherà.

Quindi non solo è una possibilità realizzata pienamente da qualcuno – il Buddha storico e tutti i Buddha del passato (o degli altri mondi, così come insegna la cosmologia buddhista) –, ma è una possibilità che anche noi coltiviamo nella nostra pratica, piano piano, gradualmente. Un'incrinatura piccola piccola, per quanto piccola possa essere, è pur sempre un'incrinatura. Non si torna indietro. È irreversibile.

Parlavo con un collega di Milano. Mi diceva una cosa interessante e cioè che lui giudica la maturazione delle persone in base alla minore importanza che danno a se stesse. Non si torna indietro. Se uno comincia anche solo un pizzichino a dare meno importanza a se stesso, è difficile che torni indietro, per lo meno in maniera così ingenua come forse era all'inizio.

Ecco, sperimentiamo, magari appena appena, in maniera incerta, episodica forse, che è possibile contemplare la paura anche senza paura. La sofferenza anche senza paura. Lo sperimentiamo direttamente, e ripetutamente, senza fretta, qui e ora, senza mediazioni, tutte le volte in cui riusciamo a staccare la spina dell'io e del mio e a fare questa piccola incrinatura nell'uovo, e quindi possiamo stare con la paura senza esserne risucchiati.

Se volessimo utilizzare il linguaggio della tradizione potremmo dire che in quel momento stiamo riposando nella nostra *natura fondamentale* o stiamo prendendo rifugio nel Dharma. La pratica

formale della presa dei rifugi prevede la ripetizione di alcune formule specifiche; quella a cui sto facendo riferimento ora è una modalità informale di fare la pratica di rifugio nel Dharma. Tocchiamo con mano la nostra natura fondamentale, sperimentiamo – magari in maniera incerta ed episodica – che è possibile contemplare la paura anche senza la paura, la sofferenza anche senza la paura, sperimentiamo questo direttamente, senza giudizi. Questa è, nei fatti, la presa di rifugio nel Dharma.

UN'ALTRA CARATTERISTICA DELL'ESISTENZA

C'è un argomento a cui vorrei fare cenno, perché lo ritengo importante per il discorso che stiamo facendo. In tutte le tradizioni, non solo indiane, si sottolinea che una dose di fede/fiducia ci debba essere già prima di iniziare a praticare. Questo seme di fiducia può essere anche piccolissimo, incredibilmente piccolo, direi quasi insignificante. Però ci dev'essere. Perché altrimenti nemmeno cominceremmo a praticare; la contemplazione della paura sarebbe del tutto impossibile. Verremmo semplicemente atterriti e ci chiederemmo cosa ce lo faccia fare, potremmo dirci: «meglio tornare al palazzo», oppure: «andiamo al parco a divertirci». Invece no, non lo facciamo perché c'è in noi qualcosa che ci permette di contemplare la paura senza esserne invischiati, immediatamente risucchiati.

Secondo le tradizioni buddhiste una delle caratteristiche dell'esistenza è il dolore. Ma la fede – chiediamoci –, non potrebbe esserlo anch'essa? Perché no? In effetti, nel buddhismo antico non si afferma che tra le caratteristiche dell'esistenza ci sia anche la fede. Se ne parla però nel buddhismo del Grande Veicolo, ovviamente non *apertis verbis* come stiamo facendo noi, ma con un linguaggio tradizionale. Riformulando la domanda in base al linguaggio tipico del Grande Veicolo potremmo porci lo stesso interrogativo e dire: perché mai la mente del Buddha, la natura del Buddha che è in noi (e in tutte le cose) non potrebbe essere una caratteristica dell'esistenza?

Alcune scuole buddiste dell'inizio dell'era cristiana cominciano a parlare in questi termini. Il buddhismo antico descrive il mondo della trasmigrazione, il mondo del dolore, e lo fa magistralmente, in maniera molto analitica, molto meglio di tante altre tradizioni indiane e direi anche in modo incredibilmente vicino alla sensibilità contemporanea occidentale; tuttavia nelle sue descrizioni c'è un grande assente, manca la caratterizzazione del positivo, la descrizione di ciò che resta una volta che viene meno il condizionato.

E dunque chi ci assicura che non sia vero quello che dicono le tradizioni buddiste del Grande Veicolo e cioè che anche la fede è una caratteristica dell'esistenza?

C'è qualcuno tagliato fuori dalla fede? C'è qualcuno che può pretendere di conoscere se stesso al punto di escludere radicalmente la presenza in sé di un nocciolo di fede? Ricordo un politico molto in vista che, ritenendo credo di dire una cosa geniale, nel corso di un'intervista disse: «Non ho il dono della fede e quindi non mi resta che fare la brava persona». Inutile commentare questa frase, anche se ricca di implicazioni. Ricordo che restai stupefatto dal vedere come fosse recepita positivamente. Mi limito solo a chiedere come si possa essere certi di non avere questo dono, se non avendo una fiducia un po' cieca e ottusa nelle proprie conclusioni. Forse un minimo di scetticismo, e forse anche di umiltà, non guasterebbe anche in questo caso. Fede/fiducia, in realtà, va a braccetto con lo scetticismo che sia davvero totale, quello cioè che dubita anche di se stesso. Ma questo è un tema che meriterebbe una trattazione a sé e lo accantonano per il momento. Per il discorso che stiamo facendo basti questo accenno.

Se è vero quello che dicono le tradizioni del Grande Veicolo e se non limitiamo il concetto di esistenza a quello delle «creature viventi», ma lo estendiamo anche agli atomi, possiamo dire che la fede/fiducia è una caratteristica dell'esistenza esattamente come lo sono l'impermanenza, l'insostanzialità e il dolore. A differenza delle altre caratteristiche, in qualche misura più visibili, la fede/

fiducia è nascosta, viene tradizionalmente paragonata a una luce su cui è stata posta una copertura e di cui non ci si rende conto.

Secondo la tradizione, in uno dei giorni immediatamente successivi all'esperienza del risveglio, il Buddha si sarebbe avvicinato al bordo di uno stagno, in dubbio sull'opportunità di insegnare o meno. Si tratta ancora una volta di una finzione letteraria. Nello stagno avrebbe visto dei loti. Molti dovevano ancora maturare e stavano sotto la superficie dell'acqua, altri erano sul pelo dell'acqua e pochissimi si stagliavano al di sopra di essa. La maggior parte dei loti era ancora immersa nell'acqua.

I loti sono gli esseri umani. Quelli che stanno sotto la superficie sono impermeabili a qualsiasi insegnamento. Però sono dei loti, attenzione, prima o poi verranno sulla superficie pure loro. La metafora è chiara, perché non ci dice che sotto la superficie dell'acqua ci sono i sassolini, la sabbia, la fanghiglia e magari qualche alga. No, sono loti, sono tutti loti, sia quelli immaturi spiritualmente, sia quelli che invece sono maturi e sviluppati. Da un punto di vista ontologico, siamo tutti della stessa 'pasta'; è diverso il grado di maturazione. Molti non ce la fanno; anche se il Buddha insegna non succede niente. L'acqua che li separa dalla superficie gli impedisce di fiorire. C'è bisogno che questi crescano ancora. Coloro che si trovano sulla superficie sono quelli che hanno veramente bisogno dell'insegnamento. Pochissimi sono i Krishnamurti della situazione, i santi, gli *svayambhū*, i Buddha solitari, coloro che non hanno bisogno di alcuna istruzione, di alcun chiarimento, poiché di fatto sono già dei liberati. Per costoro l'insegnamento è perfino inutile, ma sono pochissimi. Tutti però sono la stessa cosa, sono tutti loti. L'immagine è pregnante. In questo passo, che troviamo in varie redazioni canoniche e anche nel canone pāli, credo si possa vedere il germe di quella concezione, che si svilupperà a un certo punto nel buddhismo più tardo, secondo cui la natura del Buddha è presente in tutti, senza eccezioni.

A tal riguardo vale la pena ricordare la storia di Aṅgulimāla, una

specie di *serial killer* dell'antichità.¹⁸ La storia vuole che facesse una collana (*mālā*) con le dita (*aṅgulī*) delle persone che uccideva dopo averle derubate. Inutile dire che Aṅgulimāla era molto temuto. A un certo punto egli incontra il Buddha, anzi, più precisamente, è il Buddha che si reca da lui. È uno dei passi dove ricorre la parola «paura», perché tutti, comprensibilmente, avevano paura di Aṅgulimāla; e invece il Buddha va proprio dove si trova Aṅgulimāla, senza paura. Aṅgulimāla lo vede arrivare e rimane perplesso: non era solito vedere avvicinarsi una persona sola, senza difese e armamenti. A questo punto si chiede candidamente – anche questo ha del comico – «e se lo ammazzassi?». Quindi lo segue, prepara l'arco e la faretra, si accinge a colpire il Buddha, ma questi fa mostra di un potere magico, di cui si parla poco nel canone pāli, per cui, pur sembrando che camminasse normalmente, risultava irraggiungibile da Aṅgulimāla che invece correva velocissimo. Stremato dalla fatica, Aṅgulimāla chiede al Buddha di fermarsi: «Fermati, asceta, fermati!». Qui fa mostra di buona creanza a non aggiungere «ti voglio ammazzare!». Il Buddha risponde molto semplicemente dicendo: «Ma io mi sono fermato, sei tu che non ti sei fermato». A questo punto scatta qualcosa. Aṅgulimāla, che era un *serial killer*, chiede: «In che senso non mi sono fermato?», e il Buddha risponde: «Non ti sei fermato perché ancora vivi nella violenza». In questo *sutta* la dinamica è di per sé molto semplice, diretta. Il Buddha riesce a inceppare i meccanismi mentali di Aṅgulimāla, che capisce di non avere difese, di non potersi più nascondere neppure a se stesso. E allora, all'improvviso, depone le armi, rinnega la sua vita precedente e chiede di entrare a far parte della Comunità. Prende l'ordinazione e segue il Buddha nel villaggio: nessuno lo riconosce. Proprio quel giorno arriva nel villaggio il re con i soldati in cerca di Aṅgulimāla. Alla vista del brigante assassino il re si spaventa, ma lo assicurano che ora non fa più male a nessuno, che si è convertito. Grazie alla protezione del Buddha e del Saṅgha Aṅgulimāla viene perdonato per i suoi crimini tremendi. A quel punto succede un fatto interessante: una donna con il figlio si ammalano; il Buddha chiede ad Aṅgulimāla di recarsi da loro. «Con il potere della verità delle tue parole, tu dirai:

«Non ho mai intenzionalmente ucciso nessuno» e vedrai che lei e il bambino guariranno». Aṅgulimāla onestamente dice di non poter fare questo, poiché in passato aveva ucciso intenzionalmente. «Allora, con la forza della verità delle tue parole, dille che da quando sei monaco non hai più ucciso intenzionalmente». Aṅgulimāla si reca dalla donna e dal bambino, fa come dice il Beato e compie la guarigione sperata.

Ecco, la natura più profonda di Aṅgulimāla era luminosa, lo era da sempre, ed è riferendosi a quella parte luminosa che il Buddha non aveva torto nel dirgli che lui non aveva mai ucciso intenzionalmente nessuno. La storia continua dicendo che un giorno Aṅgulimāla venne ferito mentre si trovava in un villaggio a fare la questua: delle persone lo riconoscono e per vendicarsi gli tirano dei sassi ferendolo. Il *karma* del passato rimane, porta i suoi frutti. E questo episodio del ferimento di Aṅgulimāla viene presentato come una sorta di retribuzione per il male compiuto.

E dunque la presa di rifugio nel Buddha è la possibilità di porre fine alla catena del dolore. La presa di rifugio nel Dharma è quando ci affidiamo alla parte luminosa che è in ciascuno, quando siamo capaci di andare oltre le apparenze. La presa di rifugio nel Saṅgha, la Comunità, è – ancora una volta mi riferisco a una pratica informale – quando ci rendiamo conto che effettivamente l'insegnamento non è astratto, è qualcosa che vive nelle persone e che ci sono delle persone che cercano di realizzare quell'incrinatura dell'uovo di cui si parlava prima.

Ovviamente esiste un Saṅgha primario, quello dei praticanti veri e propri, le persone che sono davvero impegnate in un cammino interiore, a cominciare dai religiosi e dalle guide spirituali, e poi c'è una comunità più ampia, che, in realtà, include l'umanità intera, perché, come si diceva prima, siamo tutti uguali dal punto di vista assoluto, abbiamo tutti la natura di Buddha, siamo tutti dei loti, anche se, non diversamente da Aṅgulimāla, abbiamo sbagliato molto. E allora anche la pratica del rifugio nel Saṅgha non è divisiva, non crea delle barriere, sebbene sia anzitutto la

presa di rifugio nella comunità specifica di coloro in cui la natura del Buddha è più visibile, che aspirano per lo meno a realizzarla con sincerità, e che dunque, un po' come il monaco che ripeteva «che piacere, che piacere», sono fonte di ispirazione per coloro che sono impegnati nel cammino interiore e anche per tutti gli altri.

IL FUORILEGGE E L'ANGELO CHE VOLA

Vorrei concludere con un'ultima riflessione. Prendo spunto ancora una volta da una canzone, un brano di Bruce Springsteen pubblicato nel 2009 nell'album *Working on a Dream*. Si chiama *Outlaw Pete*. Anche questa è una ballata abbastanza struggente.¹⁹ Narra la storia di un fuorilegge, Pete, che già a pochi anni di vita ne aveva fatti tre di galera. A 25 anni ruba un pony e comincia a girare per il West, uccidendo e rubando. «Dove passava lui le donne piangevano e gli uomini morivano». E lui, nel ritornello che ricorre sette otto volte, ripete sempre: «Folks, my name is Outlaw Pete, I am Outlaw Pete, I am Outlaw Pete, can you hear me?», cioè «Gente, sono Pete il fuorilegge, sono Pete il fuorilegge, potete sentirmi?». E uccideva. Uccideva gridando sempre le stesse parole. A un certo punto in sogno vede il suo futuro, la sua stessa morte, e la paura lo assale, lo fa riflettere, ed egli cambia vita. Entra in una riserva Navajo, si sposa con una ragazza, ha una bambina e finalmente mette, per così dire, la testa a posto. Vive nella riserva, però ricordando sempre la vita precedente; anche a sua figlia dice di essere Pete il fuorilegge. «Sono Pete il fuorilegge, mi hai sentito?». Verosimilmente è pentito, ma sa di avere un conto in sospeso, non solo con la sua coscienza. Sulla scena si presenta Dan, un cacciatore di taglie. Lo scova, tira fuori la pistola e gli dice «Pete, tu pensi di essere cambiato, ma non lo sei». Però Outlaw Pete ha un coltello negli stivali, riesce a estrarlo e a lanciarlo e colpisce il cacciatore di taglie. Prima di morire questi gli sussurra una frase all'orecchio: «We cannot undo these things we have done»; «le cose fatte non le possiamo cancellare». È un po' come la legge del *karma*, che secondo la maggior parte delle tradizioni indiane funziona in maniera meccanica. Saranno solo le scuole

medievali di impronta devozionale ad ammettere che Dio è libero anche rispetto al *karma* e che pertanto può elargire la sua grazia a chi vuole, annullandone gli effetti. «Tu sei Pete il Fuorilegge», gli ripete prima di morire, cioè gli conferma questa consapevolezza, e gli lascia intendere che per lui non ci sarà redenzione. Sembra quasi che in un primo momento Pete dica con orgoglio: «Sono Pete il fuorilegge», poi che egli ripeta le stesse parole a sua figlia con rammarico e vergogna. Il cacciatore di taglie gliela inchioda addosso: «Tu sei Pete il fuorilegge». A quel punto, disperato prende il cavallo e va su una montagna. Giunto sulla cima ghiacciata dà un colpo con gli speroni sui fianchi del cavallo. La canzone non dice cosa succede, c'è una breve pausa strumentale. Poi il narratore riprende a parlare e dice: «Qualcuno dice che Pete e il suo pony svanirono oltre il bordo della montagna. Qualcuno dice che sia rimasto assiderato sulla vetta. Una giovane donna navajo si lava nel fiume e intreccia un pezzo dei gambali scamosciati di Pete nei suoi capelli». Qui finisce la narrazione. Fino a questo punto ha parlato il narratore. C'è un narratore che ha raccontato tutto questo. Però la canzone non finisce così, a questo punto è il narratore che chiede: «Outlaw Pete, mi puoi ascoltare? Mi puoi ascoltare?», e lo ripete per ben nove volte (tredici in alcune versioni), «Mi puoi ascoltare? Mi puoi ascoltare?».

E mi chiedevo perché adesso il narratore interroga Outlaw Pete. Che il dolore chieda di essere ascoltato è, se ci pensiamo, normale. È tipico che quando qualcuno sta male parli di sé, si dichiari, manifesti il disagio con l'affermazione della propria persona, perché in ultima analisi sta formulando una richiesta d'aiuto. Il dolore vuole essere ascoltato, chiede di essere ascoltato. E se è vero che è una delle caratteristiche dell'esistenza, allora è un po' come se ogni parte dell'universo, ogni singolo atomo chiedesse di essere visto, di essere ascoltato. La sofferenza chiede di essere vista, chiede di essere riconosciuta. Outlaw Pete non fa eccezione, anche lui chiede di essere ascoltato e, nella perversione del male, chiede di essere riconosciuto come fuorilegge, come assassino. Ma perché l'osservatore chiede a Outlaw Pete di essere ascoltato? Perché adesso è l'osservatore che vuole essere riconosciuto?

La scorsa estate mi sono imbattuto in una poesia di Puškin, una poesia che scrisse giovanissimo, a 28 anni. Si intitola *Angel*, l'Angelo. Mi è parso, nel leggerla, che contenga una possibile risposta a questa domanda.

Alle porte dell'eden un tenero angelo
con la testa china risplendeva,
e un demone tenebroso e ribelle
volava sull'abisso dell'inferno.

Lo spirito della negazione, lo spirito del dubbio
mirava quel puro angelo
e un involontario calore di tenerezza
per la prima volta confusamente provò.

«Perdonami, disse, io ti ho veduto
e tu non invano a me splendevi:
non tutto io nel cielo ho odiato
non tutto nel mondo ho disprezzato».²⁰

È come se l'angelo facesse apposta a farsi vedere dal demone. L'angelo si presenta alle porte dell'eden per farsi vedere dal demone. Perché? Ma perché così anche il demone può dire: «Non tutto ho odiato, non tutto ho disprezzato». Facendosi vedere, l'angelo dà una possibilità al demone di provare «un involontario calore di tenerezza». La stessa cosa vale per noi: quando contempliamo il dolore e ci facciamo vedere dal dolore, quando contempliamo la paura e ci facciamo vedere dalla paura, diamo una possibilità al dolore, una possibilità alla paura, diamo una possibilità a Outlaw Pete, diamo una possibilità anche al dolore di sciogliersi.

Non so se è la risposta giusta, non so neppure se Springsteen o Puškin sarebbero d'accordo con la mia interpretazione dei loro scritti, ma a me questa dinamica sembra interessante. È una dinamica di fede alla fine; non è soltanto il dolore che disperatamente si vuole far riconoscere, è anche l'ansia del bene che si vuole far riconoscere. Il bene che preme dentro di noi, come la luce della natura chiarolucente del Buddha, che preme il guscio dal di dentro per incrinarlo e uscire fuori.

Quindi possiamo dire che non siamo soli in questa lotta, non siamo noi che disperatamente cerchiamo di rompere l'uovo, è anche l'uovo che da dentro vuole rompersi, anche l'uovo che da dentro vuole fare qualcosa, il pulcino che vuole uscire fuori. Potrebbe sembrare un discorso astratto, poco convincente, e magari anche un po' melenso. Spero di no. A me sembra una prospettiva molto bella.

Note

1. Il presente scritto è la versione leggermente ampliata e corretta di un discorso tenuto sabato 9 novembre 2013 presso la sede dell'AMeCo a Roma e trascritto molto accuratamente da Debora Drigani, che ringrazio di cuore. Alcuni tratti tipici del parlato sono stati intenzionalmente mantenuti.

2. *La rivelazione del Buddha*, a cura di Raniero Gnoli, I Meridiani, Mondadori, Milano 2001, pp. 937-1095. Per una traduzione più recente si veda Alessandro Passi, *Le gesta del Buddha*, Biblioteca Adelphi 88, Milano 1979.

3. Stt. 1-7, *La rivelazione del Buddha*, op. cit., pp. 963-964.

4. Le divinità (*deva*, *devatā*) non sono emissari di qualcuno, né spiriti liberati. Sono semplicemente spiriti felici, più felici di noi, ma anche meno fortunati; si ritiene infatti che la vita umana sia quella più adatta per la liberazione, proprio perché in essa la miscela di dolore e gioia è tale che né il dolore è soverchiante (ci sono casi in cui ciò avviene, ma normalmente la condizione umana è quella in cui il dolore non è così forte da impedire la ricerca della liberazione), né la gioia è a tal punto preponderante (come nel caso delle divinità) da impedire il manifestarsi stesso del desiderio di liberazione. Le divinità hanno anch'esse bisogno di raggiungere la liberazione, perché la loro condizione di esistenza è, per quanto lunga, a sua volta impermanente e secondo la visione indiana non corrisponde alla realizzazione del nibbāna/nirvāṇa.

5. Ibid. stt. 28-33, op. cit. p. 967.
6. Ibid. st. 34, op. cit. p. 967.
7. Cfr. st. 44, p. 969.
8. Cfr. stt. 36-37, 46. Notare che la parola *bhaya*, paura, ricorre nei punti chiave.
9. Ibid. st. 62, op. cit. p. 971.
10. Ibid. stt. 66-67, op. cit. pp. 980-981.
11. Cfr. la trad. a cura di Claudio Cicuzza in *La rivelazione del Buddha*, op. cit., pp. 429-435.
12. Stt. 16-19, *La rivelazione del Buddha*, op. cit., pp. 988-989.
13. Si veda sopra, nota 4.
14. *La tranquilla passione*, Ubaldini, Roma 1994, p. 95.
15. *Samyutta Nikāya* 11.1.3 (ed. PTS, vol. 1, pp. 218-220).
16. *Rohitassasutta* (= *Āṅguttara Nikāya* 4.5.5), trad. a cura di Claudio Cicuzza in *La rivelazione del Buddha*, op. cit., pp. 323-326.
17. Per la traduzione di tutto il *sutta* si veda *La rivelazione del Buddha*, op. cit. pp. 621-623.
18. Si veda la traduzione dell'*Āṅgulimālasutta* (= *Majjhima Nikāya* 86) a cura di Claudio Cicuzza in *La rivelazione del Buddha*, op. cit., pp. 481-492.
19. Straordinaria l'esibizione dal vivo ad Hyde Park, London, nel 2009, visionabile su YouTube.
20. Trad. di Eridano Bazzarelli, *Aleksandr S. Puškin, Poesie*, BUR, Milano 2002, p. 163 [il volumetto contiene anche il testo russo a fronte].